



ФИТОТЕРАПЕВТ РЕКОМЕНДУЕТ



ФИТОТЕРАПЕВТ РЕКОМЕНДУЕТ

Н. И. Даников

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА ТРАВАМИ

***ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ
РЕЦЕПТЫ***



ЭТЕРНА

МОСКВА

2008

УДК 615.89

ББК 53.59

Д18

Даников Н. И.

Д18 Лечение алкоголизма травами: Простые и эффективные рецепты. — М.: Этерна, 2008. — 384 с. — (Фитотерапевт рекомендует).

ISBN 978-5-480-00038-2

В доступной форме изложено все, что полезно знать о вредном воздействии алкоголя на здоровье человека, о болезнях, возникающих при злоупотреблении спиртными напитками, о путях предотвращения и лечения алкоголизма.

Приведены простые и эффективные методы быстрого отрезвления, сохранения трезвого состояния при употреблении спиртных напитков, рекомендуются способы лечения и профилактики болезненного пристрастия к спиртному, не требующие больших финансовых затрат.

Если вы хотите избавить своего близкого человека или себя от злоупотребления алкоголем и вернуть в семью счастье, то эта книга адресована вам.

УДК 615.89

ББК 53.59

***Всем, кто хочет расстаться со спиртным
и не страдать от этого.***

***Всем, кто хочет иногда употреблять спиртное
и не страдать от этого.***

От автора (немного психотерапии)

Самой губительной привычкой человека по праву считается пристрастие к спиртным напиткам. Об этом свидетельствует народная мудрость. Пословицы вещают, предостерегают, советуют:

- Пьянство — начало всех пороков.
- Пьянство — мать всех бед.
- Дружба, заключенная с пьяницей за рюмкой, есть дружба с дьяволом.
- Кто дружит с пьяницей, тот дружит со злом.
- Дружба, заключенная за рюмкой, шаткая и непродолжительная.
- Пьянство губит больше людей, чем меч.
- Пьянство — река зла, втекающая в реку безумия.
- Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке.
- Виноват не алкоголь, а пьющие его.
- Кто спорит с пьяным, тот воюет с отсутствующим.
- Пьянство — безумие безумия.
- Кто спиртное пьет, тот беду накликает.
- Хмельной не свою думу думает.
- Кто спиртное пьет, сам себя предает.
- Каково вино, таково и здравьице.
- Коли от пьянства тут житья нет, то жди перевода на тот свет.
- Придет от пьянства кручина — судьба в гробу опочила.
- Водка сперва в ноги, а потом в голову.





- Выпил водку — нажил чахотку.
- Душа алкоголика на ниточке висит.
- Ум помрачается алкоголем.
- Попей, попей — увидишь чертей.

Что важно знать

В основе любого начинания лежит мысль. Воистину, мысль — это вещь могущественная, если налицо ясное намерение, настойчивость и огромное желание осуществить ее. Это относится ко всему, в том числе и к болезням. Если желание выздороветь у вас настолько сильно, что вы готовы ради этого все поставить на карту, вы, несомненно, победите губительное пристрастие к алкоголю.

Медицинская наука, народная медицина и сами больные пытаются найти панацею от алкоголизма в каком-то одном лекарстве. Каждый год появляются «чудо-препараты», якобы способные излечить алкоголизм — заболевание, поражающее практически весь организм. К сожалению, эти препараты как появляются, так и исчезают, добавив еще одну главу в книгу многовековых страданий и болезней человечества.

Значит, нет выхода?

Он есть, и только один — **строжайшее сложное и комплексное лечение.** Это тот самый чудо-препарат, которому под силу выйти победителем из опаснейшей схватки с пристрастием к спиртному.

Алкоголизм можно и нужно лечить, но только постоянно, круглые сутки, используя все достижения традиционной и народной медицины и не забывая о том, что эта болезнь ни секунды не отдыхает в своей разрушительной работе — у дьявола нет выходных.

Эпизодическими наскоками с болезненным пристрастием к алкоголю не справиться. Это и есть та самая идея, которая способна победить болезнь: **лечитесь все 24 часа в сутки, ежедневно, всю свою жизнь на Земле.**

Трудно? Но возможно! И сражаться надо без усталости и сомнений, не давая места пессимизму, безволию, лени и т. п.





Что нужно сделать завтра — сделайте сегодня.

Что нужно сделать днем — сделайте на рассвете.

Эта болезнь не разбирает, управились вы или нет.

Такова реальность, и нужно принять ее неоспоримость, как мы безоговорочно принимаем тот факт, что нельзя прожить без воздуха, воды, пищи, солнца.

Строжайшая из строжайших диета, гигиена тела, прием лекарств — все это нужно тщательно спланировать и расписать по секундам.

Не замыкайтесь в себе, не уходите в себя.

При трудностях не впадайте в уныние, при успехе не теряйте головы.

Понаблюдайте за собой: как только вы приступите к практическому использованию рекомендаций, приведенных в данной книге, ваше здоровье начнет улучшаться. Все, что вы сделаете, пойдет вам на благо. Невозможно? Неизбежно! Вы обнаружите в своей душе музыку, в мыслях и чувствах — гармонию, пробудите глубоко скрытое свое «Я». Вы облегчите себе жизнь собственными размышлениями и идеями, которые вы в силах воплотить.

Крепкая вера в исцеление совершит чудо. Лечитесь, сколько бы времени для этого ни потребовалось. Вы захотели выздороветь? Значит, так и будет! Мысль и вера в то, что алкоголизм излечим, притянет к вам силы, людей, обстоятельства. Необходимо только всеохватывающее, жгучее, страстное желание стать здоровым человеком. В этом вся суть!

Составьте план достижения цели и сожгите за собой все мосты, отсеки все пути к отступлению. Только страстное желание выздороветь, только тщательное планирование конкретных путей и средств достижения цели, дотошная реализация этих планов с настойчивостью, не признающей поражения, в один прекраснейший день сделают вас здоровым.

Тогда вы сможете:

Увидеть бескрайний мир в песчинке мельчайшей,

А Космос — в цветке полевым;

В раскрытой ладони узнать бесконечность,

И Вечность — лишь в часе одном.

Никто не будет побежден этой болезнью, пока страдающий ею сам не признает себя побежденным.





Я убежден в действенности желания, подкрепленного верой, соединенной со страстью, потому что видел, как эта сила поднимала людей, как спасло их огромное желание жить счастливой жизнью. Они не признавали слово «невозможно» и не желали смириться с неудачами.

Для разума нет других препятствий, кроме тех, которые он создает сам.

Прислушайтесь к истине внутри себя. Откройтесь тому, что находится внутри вас. Внимательно вслушайтесь в то, что говорит вам ваш организм, стараясь не упускать ни одной подробности. Не следует ставить мышление выше всего остального. Помните о том, что головной мозг — лишь один из органов вашего организма. Пользуйтесь им, когда вам нужно подумать. В иное время отключайте мышление. Отдавайтесь во власть чувств.

Ваш организм является хранилищем неисчерпаемой мудрости, и раскрыть ее в ваших силах. Как это сделать? Перестаньте разговаривать с собой, помолчите. Станьте одним целым со своим организмом. Вслушайтесь в то, что идет из самых потаенных глубин вашего тела, и вы услышите то, что вам необходимо.

Вы можете подняться на недостижимую высоту, воодушевившись уверенностью в себя, в возможности научной и народной медицины.

При материализации желания огромное значение приобретает самовнушение, ведь наша вера — это особое состояние ума. Оно может быть вызвано многократным воздействием самовнушения на подсознание.

В качестве иллюстрации возьмем цель, с которой вы читаете эту книгу: для вас это возможность превратить неосозаемый импульс желания выздороветь в его физический эквивалент — здоровье.

Единственный известный метод осознанного укрепления веры — вводить это чувство в подсознание. Оно материализует мысли конструктивного характера так же успешно, как и мысли деструктивные. Вам необходимо поощрять положительные эмоции, чтобы они стали преобладающими в сознании и подсознании, и сглаживать отрицательные.

Добившись этого, вы как бы приобретаете крышу, покровительство для своей веры.





Всем известно: если многократно повторять какое-нибудь утверждение, начинаешь верить в него. **Выведите формулу вашего главного, конкретного и ясного стремления в жизни**, зазубрите ее и повторяйте изо дня в день до тех пор, пока звук вашего голоса не дойдет до подсознания.

Пересмотрите свои поступки, образ жизни, отойдите от дурного влияния неблагоприятного окружения или среды. Пересмотрев собственные внутренние резервы и недостатки, вы обнаружите, что самое уязвимое в вас — это отсутствие уверенности в себе. Устраняется оно тоже с помощью самовнушения. Выявите все позитивные мысли, все положительные порывы души, запишите, запомните их и повторяйте до тех пор, пока они не станут движущей силой подсознания.

Подсознание не отличает созидательную мысль от разрушительной. Оно работает с тем материалом, который получает, и материализует мысль, связанную с чувством страха, так же легко, как и смелую мысль.

Законы самовнушения могут привести вас к благополучию и процветанию, но так же легко могут ввергнуть в страдания. Если вам показалось, что бой проигран, значит, так оно, в общем, и есть. В какой-то момент может казаться, что все кончено, но если мысли будут настроены на победу, то счастье и успех станут итогом тех же жизненных обстоятельств. Подсознание одарило вас планом. Немедленно за работу! Вдохновение драгоценно и не терпит отлагательств.

Будете ждать удачного времени — дождетесь неудачи!

Величайшая трагедия жизни состоит в том, что люди, самым серьезным образом пытающиеся что-то изменить в своей судьбе, все-таки терпят крах. Причем неудачников гораздо больше, чем тех, кто добивается своего. В чем тут дело?

Вот причины, из-за которых все происходит, в том числе и отступление в борьбе с алкоголизмом.

Срывы. Даже зная все необходимое для того, чтобы бросить пить, вы можете допустить срыв: поддаться соблазну и выпить. Как же быть в этом случае? Что делать, если вы сорвались и выпили, если вы напились в стельку, «загудели» на неделю?

Возьмите себя в руки, остановитесь и начните все сначала — вернитесь к своей программе трезвого образа жизни.





И еще одно: решительно отбросьте чувство вины за срыв. Все можно исправить. Посмотрите на это с такой точки зрения: вы приобрели опыт, выяснили, что в вашей системе что-то не срабатывает.

Начать заново с того места, где у вас произошел срыв, довольно нетрудно. Продолжать движение к цели — трезвому образу жизни — это ваше неотъемлемое право. И запомните: вы обязательно добьетесь успеха.

Неожиданные препятствия. Задуманное вот-вот произойдет. Все должно закончиться великолепно. Вы чувствуете себя властелином мира. Но тут возникает какое-нибудь непредвиденное препятствие, фатальное несчастье или крупное недоразумение. Вам кажется, что мир рушится, и остается только напиться.

За долгие годы у вас сложилось впечатление, что выпивка является единственным способом справиться с ситуацией. Вы привыкли преодолевать неприятные моменты только так и никак иначе. Вспомните, как долго вы приучали себя к разрешению всех проблем с помощью алкоголя.

Теперь вам необходимо преодолевать неприятные моменты, не прибегая к спиртным напиткам. Такая задача вам вполне по силам. Если вам удастся совершить подобное один раз, вы сможете проделать это еще, и не единожды. Дело лишь в привычке. Со временем преодоление препятствий без помощи алкоголя будет даваться вам все легче и легче.

А если все-таки вас сразит неожиданный поворот судьбы и вы почувствуете страстное желание напиться, напомните себе вот о чем: неважно, насколько печально обстоят дела; напившись, вы ухудшите положение еще сильнее.

Отношения с друзьями. После того как вы перестанете употреблять спиртное, вам, скорее всего, следует ожидать перемен в отношениях с друзьями. А членам вашей семьи придется приспособливаться к вашему новому «Я». При этом вполне естественно, что реакция их будет разной.

Если вы сомневаетесь в искренности дружеских отношений, вспомните следующий важный совет: старайтесь удерживать тех друзей, которые поддерживают вас в отказе от алкоголя, и по возможности меньше общайтесь с теми, кто пытается вас спровоцировать.





Первые — настоящие друзья. Вторые — люди, которые не в состоянии примириться с тем, что вы больше не пьете, — никогда не были вам друзьями в истинном смысле слова.

Постарайтесь делать для своих друзей так же много, как они делают для вас, и даже больше. Это поможет вам сохранить их. И не забывайте почаще их благодарить.

Отсутствие самодисциплины. Самодисциплина осуществляется через самоконтроль. Это означает, что человек должен контролировать все свои отрицательные качества. Прежде чем вы научитесь контролировать обстоятельства, научитесь контролировать себя. Самовоспитание — тяжелейшая из работ. Не победите себя — будете побеждены собой.

Завтра, завтра и всегда завтра — и так проходит вся жизнь. «Долгий ящик» есть у каждого человека, он только ждет случая, чтобы ограбить, вырвать последний шанс в жизни. Многие упускали этот единственный шанс только из-за того, что ждали: вот-вот наступит время, когда можно начать делать что-нибудь стоящее. Никогда не ждите — подходящий момент может и не представиться. Начинайте действовать немедленно, используйте все средства, которые есть у вас под рукой; лучшие средства и возможности только тогда для вас и откроются, когда вы уже хоть чуть-чуть преуспеете. Промедление смерти подобно!

Отсутствие настойчивости в лечении и профилактике алкоголизма — самая распространенная причина поражения, самое уязвимое место у абсолютного большинства людей.

Многие полагают, что успех в излечении от алкоголизма — результат везения, счастливо выпавшей карты. Те, кто целиком и полностью полагается на игру случая, почти всегда бывают разочарованы. Главная их ошибка в том, что они не видят важных факторов успеха, которые нельзя упускать из виду, если вы действительно хотите преуспеть. Один из таких факторов — настойчивость, фундаментом которой можно смело назвать силу воли, уверенность в себе, ясность намерений, определенность планов. Здесь действует много врагов, они-то и преграждают путь к выздоровлению. Бот еще некоторые из них:

- промедление, и неважно, оправдано оно или нет;
- колебания и нерешительность по любому поводу;





- привычка ссылаться на обстоятельства;
- привычка винить в собственных ошибках других и воспринимать неблагоприятные обстоятельства как неизбежные;
- отсутствие страсти, приводящей все в действие без оглядки на побудительные мотивы;
- отсутствие четкого плана действий, зафиксированного на бумаге, в случаях, когда необходим тщательный анализ;
- склонность придавать чересчур большое значение первым признакам неудачи и ставить точку на всех делах.

Увы, настойчивость, как и ум, в аптеке не купишь!

Неуверенность в принятии решения. Нерешительность и промедление — близнецы-братя. Там, где есть один из них, непременно найдется место и для другого. Убейте эту парочку, прежде чем она сможет затащить вас на бойню алкоголизма, где хлещет кровь неудачников.

Сверхосторожность. Это тенденция видеть только оборотную сторону медали, знание всех дорог к поражению и нежелание искать способы, как его избежать. Ожидание «своего часа» постепенно становится мировоззрением. Сверхосторожность плоха в той же степени, как и неразборчивость.

Нерешительность, нервозность, неуверенность в себе, сомнения. Сюда входит привычка позволять другим думать за себя, а самому занимать выжидательную позицию, поиск объяснений и извинений, призванных оправдать свою лень и неудачи.

Беспокойство — состояние сознания, происходящее от страха. Оно действует медленно, но настойчиво, шаг за шагом окапывается в сознании, пока не парализует способность человека к здравому рассуждению, не разрушит его уверенность в себе и инициативность. Беспокойство — это вид непрекращающегося страха, в основе его лежит нерешительность, и, следовательно, оно является тем же состоянием сознания, которое можно и должно контролировать.

Именно нерешительность преобразует страх в беспокойство. Освободитесь от мысли, что болезнь неизлечима, — и вы увидите, что вместе с решением придут вам на помощь уравновешенность, четкость поступков, самоконтроль, спокойствие мыслей, выдержка, даже чувство юмора, как и способность трудиться по-прежнему.





Человек, чье сознание затемнено страхами, разрушающе действует и на тех, с кем он общается, зачастую отталкивая от себя людей, сея вокруг разрушение.

Зона отрицательного влияния — огромное зло, от которого страдают люди. Оно дает всходы разного рода неудач. Управиться с этим злом сложно, потому что оно выказывает себя, когда вы даже не подозреваете о его присутствии, спите ли вы, или бодрствуете. Зло, страхи — оружие нематериальное. Иногда оно входит в вас со словами ваших родственников, не имеющих в виду ничего дурного, иногда вырастает изнутри, из склада вашего ума. Но всегда оно — яд, хотя, быть может, убивает и помедленней.

Чтобы защититься от собственного или чужого отрицательного влияния, не забывайте о верном своем союзнике — воле. Когда она в рабочем состоянии, она выстроит в вашем сознании стену иммунитета. И еще: не поддавайтесь внушению, ставьте внутренний барьер, общаясь с людьми, которые вызывают у вас депрессию или обескураженность, выработайте навыки противодействия им. И стремитесь к общению с теми, кто пробуждает в вас оптимизм, желание действовать, кто умножает вашу веру в выздоровление.

Предрассудки и предубеждения. Предрассудок — одна из форм неудачи, проявление невежественности. Преуспевающий человек свободен в мыслях и ничего не боится.

Недостаточная концентрация усилий. Пострел, который везде поспел, протянет недолго. Нельзя успевать сразу везде. Сконцентрируйте свои усилия на основной и четко определенной цели.

Не делайте несколько дел одновременно. Люди, бросившие пить, часто жалуются, что на них свалилось слишком много дел. Их мысли постоянно разрываются между пятью, десятью, пятнадцатью якобы неотложными делами. В результате они не могут хорошо сделать и одного дела, потому что, пока их руки заняты одним, голова думает уже о другом.

Как с этим бороться? Измените ваш подход к делам. Выбросьте из головы все, кроме того, чем вы занимаетесь в данный момент. Сосредоточьтесь на непосредственной задаче. Сконцентрируйте на ней все ваше внимание.





Если мысли начнут разбегаться, остановитесь. Прекратите всякую деятельность. Например, вы пытаетесь что-то прочитать, но ваша голова занята сотней иных дел. Остановитесь! Немедленно прекратите чтение. Скажите себе: «Ну ладно, тебе хочется размышлять о ста различных вещах. Даю тебе пять минут, а затем, будь добр, сосредоточь свое внимание на этой книге». Прислушайтесь к своим мыслям. Выделите каждую из них: мысль о непрigотовленной пище, о том, что вам платят меньше, чем следовало бы, о своей вине перед приятелем, которого вы нечаянно обидели, о своих сексуальных проблемах и т. д. и т. п. Уделяйте время каждой мысли, пока не пробежитесь по всему воображаемому списку тем, отвлекающих вас от чтения. Затем вернитесь к книге.

Потренируйтесь в концентрации внимания. Сосредоточьтесь на чем-то одном. Есть хороший способ: оттоняйте от себя мешающие мысли. Представьте себе, что вы отбиваетесь палкой от каждой посторонней мысли, пытающейся залететь в вашу голову.

Не делайте несколько дел одновременно. Если вы собрались поесть, ешьте. Если решили поговорить, разговаривайте. Если хотите забить гвоздь, забивайте гвоздь. Делайте то, что делаете. Таким образом вам удастся сделать гораздо больше дел — и с гораздо большей эффективностью.

Отсутствие энтузиазма. Попробуйте-ка чего-нибудь добиться без энтузиазма, горения. Интеллектуальная и физическая лень, дефицит воображения вряд ли приведут человека к полноценной жизни.

Страх. Прежде чем вы сможете с пользой воспринять рекомендации, приведенные в этой книге, подготовьте свое сознание. Этот период невелик и несложен, и начинается он с анализа трех главных врагов — нерешительности, сомнения и страха.

Члены этого «семейства» тесно связаны: чуть заметили одного, стало быть, поблизости и парочка других.

Страх растет из нерешительности — помните это! Нерешительность кристаллизуется в сомнение, а вместе они дают начало страху. Иногда процесс идет медленно, потому эта троица столь опасна. Она появляется, когда вы и не подозреваете о ее существовании. Но в любом случае помните: страх — это только состояние вашего сознания и в качестве такового может контролироваться и направляться.





Созиданию предшествует воображение — ведь первой рождается мысль. Из этого вытекает нечто важное: вспыхнув, мысль должна воплотиться, таково ее свойство. Даже чужие мысли, подхваченные на лету, могут определить судьбу человека так же, как и те, что выпестовал он сам.

Человек способен контролировать сознание, значит, в его воле держать ум открытым для «конструктивной мыслительной атмосферы» и щедро черпать из нее или же прочно отторгнуться от совокупного разума.

Помните: путь к здоровью начинается с желания стать здоровым человеком!

Страх, что алкоголизм трудноизлечим, — это состояние сознания и ничего больше! Но оно способно уничтожить ваши шансы на успех в любом начинании, подавляя лучшие чувства, приводя к бессоннице, тоске и печали. И это тогда, когда существуют сотни уникальных рецептов и методик, позволивших спасти тысячи тысяч людей, страдающих алкоголизмом.

Как же избавиться от этого монстра? Займитесь самоанализом. Он позволит выявить слабости, о которых вы не желаете знать. Допрашивая себя с пристрастием, не забывайте, что вы — одновременно судья и коллегия присяжных, прокурор и адвокат, причем адвокат как истца, так и ответчика. Задавайте себе конкретные вопросы и требуйте прямых ответов, и, когда «следствие» завершится, вы будете знать о себе больше. Если же вы чувствуете, что не сможете стать объективным судьей, попросите выступить в этом качестве кого-либо из хорошо знающих вас людей. Но перекрестный допрос самого себя не передоверяйте никому. Вы — в поисках правды.

Помните, что каждый порок всегда находит для себя защиту.

Добудьте правду о себе любой ценой, даже если на какое-то время вас охватит разочарование! Победите в себе страх — и наградой вам будет выздоровление.

Награда достойна усилий. Начните! Убедитесь!

Идея выйти без труда и легко из болезни заманчива, но не реальна. Не существует одного уникального средства, способного сотворить чудо. Из материалов книги нетрудно увидеть,





что подход к лечению и профилактике алкоголизма должен быть комплексным.

На первом месте стоит режим жизни, исключение отрицательных эмоций, дыхательные и физические упражнения.

Следует немедленно перейти на правильное, рациональное питание, в том числе и на лекарственную пищу, провести тотальное очищение организма от различных ядов и шлаков, накопившихся в течение жизни.

«Терпите — и к вам обязательно придет то, к чему вы стремитесь!» Это изречение пришло к нам с Востока. А у нас говорят: «Терпение и труд — все перетрут!» По смыслу поговорки схожи, разве что восточная мудрость более точно описывает, что вам делать.

При любом страдании лекарством служит терпение.

Выдерживайте и терпите!

Вам нужно терпеть. Этому вы должны научиться.

Научившись ждать желаемого, вы подойдете к цели постепенно и соответственно меняясь внутренне. И однажды ЭТО произойдет. К вам придет то, чего вы желали и ждали. Так что расслабьтесь. Не суетитесь и наберитесь терпения.

Эта книга отличается многообразием предлагаемых рецептов и методик. Кому-то покажется, что их слишком много. Но не теряйтесь. Это прекрасно, что вас ждет столько бескорыстных друзей! Сосредоточьтесь (желательно с помощью вашего лечащего врача) на выборе тех препаратов, которые вам доступны, и приступайте к лечению. Главное правило здесь: от простого — к сложному. Помните: даже одно растение — это уникальный по своему сложнейшему химическому составу дар природы, способный помочь человеку. Начните с простого. Потом наступит черед более сложных прописей, обеспечивающих своего рода круговую оборону организма.

«Берегись бед, пока их нет», — гласит народная мудрость. Это в полной мере относится и к сохранению вашего здоровья. Успеха вам!

КАК ПРИХОДИТ БЕДА

«Вначале человек пьет вино,
Потом вино пьет вино,
А затем вино пьет человека».

Японская пословица

Все начинается очень просто.

«Для пьянства есть такие поводы:
Поминки, праздник, встречи, проводы,
Крестины, свадьба и развод,
Мороз, охота, Новый год,
Выздоровление, новоселье,
Печаль, раскаянье, веселье,
Успех, награда, новый чин
И просто пьянство — без причин!»

Миллионы людей во всем мире страдают пристрастием к спиртным напиткам, принося немало бед себе, друзьям, родственникам. Алкоголизм — страшное зло, которое пожирает всех, породнившихся с ним: и женщин, и престарелых людей, и ученых, и героев, и даже детей. Поначалу те, кто пристрастился к выпивкам, еще могут остановиться, удержаться от соблазна, сказать себе: «Нет!» Но со временем сделать это бывает все сложнее. В конечном счете развивается болезнь, разрушающая плоть, дух и душу человека.

Алкоголь причиняет множество неприятностей, но человек, тем не менее, будет продолжать пить, поскольку бытует мнение, что алкоголь приносит и положительные эффекты. Обратитесь к любому пьющему человеку, и он (или она) назовет вам





множество веских аргументов в пользу выпивки. Люди пьют, чтобы забыться или забыть о неприятностях, поскольку алкоголь помогает:

- снять напряжение;
- при депрессии;
- позабыть о проблемах;
- чувствовать себя лучше, когда все вокруг кажется безнадёжным;
- когда возникает чувство, что о человеке никто не волнуется;
- избавиться от болезненных воспоминаний (утопить печали);
- избавиться от чувства вины или стыда (даже если чувства порождены непосредственно пьянством);
- забыть о постигшем несчастье (потеря любимого человека, увольнение с работы и т. п.);
- расслабиться и отдохнуть.

Алкоголь пьют для удовольствия, веселья, возбуждения:

- «Когда я выпью, становится веселее».
- «Иногда я пью, чтобы отпраздновать какое-то событие (это может быть что угодно: праздник, хорошая новость, встреча со старым другом и т. п.)».
- «Временами я пью из сентиментальных побуждений, чтобы вспомнить что-то приятное из прошлого».
- «Я пью потому, что люблю вкус определенных напитков».
- «Я люблю возбуждающий эффект алкоголя».
- «Мне нравится оживление».
- «Мне нравится запивать спиртными напитками определенные блюда».
- «Просто ради удовольствия».

Алкоголь помогает избавиться от заторможенности, почувствовать себя более сильным, свободнее чувствовать себя среди других людей. Он позволяет:

- преодолеть смущение;
- разрешать ситуации, возникающие в обществе;
- почувствовать себя более раскрепощенным в сексе;





- выплеснуть гнев;
- ощущать себя более зрелым;
- высказывать горькую правду в лицо;
- смириться с поражением;
- чувствовать себя более цельной, развитой личностью;
- ощущать себя более привлекательным;
- чувствовать себя более независимым;
- чтобы продемонстрировать другим способность выпивать (особенно если говорят: «А мы уж думали, что ты завязал»);
- доказать, какой я крепкий парень;
- обрести смелость.

Алкоголь принимают для успокоения:

- «Когда я пью, я не так нервничаю».
- «Алкоголь помогает мне заснуть».
- «Он помогает мне унять лихорадку по утрам».
- «Алкоголь избавляет от боли (головной, мышечной, зубной, колик и пр.)».
- «Он разгоняет гнетущие мысли».
- «Он снимает стресс».
- «Он создает впечатление, что бег времени приостанавливается, когда кажется, что события начинают происходить в слишком быстром темпе».

Алкоголь принимают для стимуляции:

- «Алкоголь подстегивает меня, когда я чувствую упадок сил».
- «Он взбадривает меня, когда мне скучно».
- «Он помогает мне стряхнуть сон по утрам».
- «Он проясняет мне мозги».
- «После выпивки я становлюсь более работоспособным».

Алкоголь принимают автоматически, как нечто присущее стилю жизни:

- «Я пью, потому что окружающие ждут от меня этого (особенно во время активного отдыха, в обеденный перерыв, на работе, на вечеринке)».
- «Я не могу по-другому. Таков мой стиль жизни».





— «Это происходит автоматически. Бывает, я начинаю пить, даже не отдавая себе отчета».

— «Это часть моей жизни. Я очень привязан к выпивке. Без нее я пропаду».

Алкоголь принимают, чтобы удовлетворить свое пристрастие или избежать неприятных ощущений при синдроме «выхода»:

— «Я выдерживаю без выпивки только определенное время».

— «Иногда я пью, чтобы заглушить чувство голода».

— «Часто я чувствую, что мне просто необходимо выпить».

— «Когда я прекращаю пить, мне становится плохо».

— «Я пью, потому что у меня нет выбора. Я впал в серьезную алкогольную зависимость».

— «Это помогает мне унять непреодолимую тягу к алкоголю, дикое желание, зарождающееся где-то во внутренностях».

— «Выпивка устраняет противное зябкое чувство, возникающее, когда я долго не пью».

— «Выпивка останавливает белую горячку (сильную дрожь, галлюцинации, припадки)».

И так далее и тому подобное..

Постепенно спиртные напитки у человека приобретают свойства наркотика. Человек, избирая такой путь «укрытия» от жизненных проблем (а их всегда достаточно), начинает жить не в реальном, а в иллюзорном мире. При этом проблемы его не разрешаются, а многократно умножаются, перерастают в несчастья, в том числе многочисленные болезни, а часто и в физическую или психическую гибель.

ОСТАНОВИТЕСЬ! НАСТОРОЖИТЕСЬ! ПОДУМАЙТЕ!

То, о чем будет сказано ниже, предназначено прежде всего для тех, кто был наделен своими родителями и, бесспорно, Всевышним прекраснейшим здоровьем, тех, у кого все физические, душевные и духовные его составляющие изначально находились в абсолютной гармонии друг с другом.

Но шло время и, увы, когда-то, где-то, но наш восхитительно здоровый человек пригубил жидкость, содержащую спирт.





И неважно, сколько его было в жидкости и сколько пригублено. Большинство из тех, кто это сделал, через некоторое время однажды почувствуют нелады со своим бесценным здоровьем. Что такое? Ведь до того момента, пока человек не принял микрограмм (а может быть, и того меньше) спиртного, он был абсолютно здоров! Это, увы, и есть злостнейшее из злостных последствий подарка дьявола, который, к сожалению, принял абсолютно здоровый человек!

Страшно то, что чем чаще человек вступал в «дружескую беседу» с этим «подарком», тем сильнее становилась любовь к нему — увы, опаснейшая любовь, которая стубила гораздо больше людей, чем все, вместе взятые, войны и болезни человечества за все известные времена. К великому для меня лично сожалению, она губит и будет губить людей, наделенных страшнейшим пороком — «дружбой» с напитками дьявола.

Есть ли количественная граница потребления алкоголя, превышение которой опасно для здоровья человека? На этот вопрос можно точно ответить: нет!

На границе между удовольствием и болезнью нет предупреждающих знаков, и человек проходит ее, даже не заметив. Оказывается, и «легкое» потребление спиртного может быть связано с риском.

ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ПРИСТРАСТΙΑ К АЛКОГОЛЮ

Алкоголь в крови беременной и кормящей женщины

Гиппократ писал, что виновниками эпилепсии, слабоумия и идиотизма у детей являются родители, которые употребляли спиртные напитки в день зачатия. Дед Чарлза Дарвина, Эразм Дарвин, на основании собственных наблюдений утверждал, что люди, употребляющие алкоголь, передают потомству туберкулез, эпилепсию, слабоумие. Эти наследственные недуги могут исчезнуть лишь через несколько поколений — при условии, если люди будут вести трезвый образ жизни. В Ветхом Завете сказано, что дети страдают за грехи родителей до четвертого поколения.

Как известно, женщины осваивают некогда считавшиеся чисто мужскими достижения неуклонно и повсеместно. Рост, спортивные рекорды, интеллект и болезни. Например, заболеваемость раком легких вследствие курения — болезни недавно преимущественно мужской — в последние десятилетия увеличилась среди женщин более чем на 30%. То же можно сказать и об алкоголе. В употреблении спиртных напитков женщины догоняют мужчин, а в некоторых регионах пьют наравне с ними.

Пьющие женщины, как правило, не отдают себе отчета в том, что с ними происходит. Подавляющее большинство из них считают, что употреблять алкогольные напитки не только без-





вредно, но и подчас полезно при простуде, для снятия нервного напряжения, повышения аппетита.

Но обратимся к статистике. У 85,3% женщин, больных алкоголизмом, имеются различные хронические болезни. У женщин, злоупотребляющих алкоголем, в 2,5 раза чаще, чем у непьющих, отмечаются патологические изменения половых органов. Менструации у них прекращаются раньше — порой к 36—38 годам. У этих женщин уменьшены размеры матки, просвет маточных труб, нарушено формирование яйцеклеток, что, бесспорно, сказывается на их детородной функции.

Как правило, печальна судьба детей, родившихся у женщин, которые употребляли алкоголь во время беременности. Эти дети появляются на свет с тяжелыми нарушениями здоровья, настолько типичными, что для их определения был введен специальный термин — алкогольный синдром плода. Задержка роста, низкая масса тела при рождении, характерное строение лица: косоглазие, укорочение длины глазных щелей, птоз (опущение верхнего века из-за паралича мышц), удлинение лица, низкий лоб, недоразвитый подбородок, расщелины верхней губы («заячья губа») и нёба («волчья пасть»), маленький, седловидного типа нос, уплощение затылка; маленькая голова, аномалии формы грудной клетки, укорочение стоп, неполное разгибание рук в локтевых суставах, аномалии расположения пальцев, недоразвитие тазобедренных суставов, пороки сердца (около половины детей), генитально-анальные нарушения — вот неполный перечень признаков алкогольного синдрома плода. В дальнейшем дети очень сильно отстают в физическом и психическом развитии, нередко страдают эпилептическими припадками.

На развитии плода сильнее сказывается алкоголизм матери, чем отца: 16% детей отстают в формировании статических и двигательных функций при алкоголизме отца и 30% — при алкоголизме матери, в развитии «фразовой» речи — 14% и 32% соответственно.

Как же влияет алкоголь на внутриутробное развитие ребенка?

При алкоголизме происходит поражение жизненно важных органов и систем женского организма, и прежде всего печени,





сердца, нервной системы. Эти изменения сами по себе неблагоприятно влияют на плод. Проникая с кровью к плоду, алкоголь воздействует на плаценту, которая перестает выполнять свои функции в нужном объеме, хуже пропускает вещества, необходимые для питания ребенка, и продукты его обмена. При этом печень женщины способна обезвредить лишь ограниченное количество этилового спирта. Если выпито много алкоголя, печень не успевает расщепить его до углекислого газа и воды и процесс останавливается на промежуточном продукте — ацетальдегиде. Токсические вещества этого соединения выражены много сильнее, чем у самого этанола. В крови алкоголиков накапливается именно ацетальдегид, он и обуславливает запах перегара. Для превращения алкоголя в организме нужны ферменты. Однако такая ферментная система у плода еще не сформирована полностью и не может достаточно быстро обезвредить алкоголь и ацетальдегид. Кроме того, проницаемость плаценты для алкоголя и ацетальдегида в обратном направлении снижена. Поэтому даже небольшие количества этанола и ацетальдегида, попавшие в плод, длительно циркулируют в нем, производя страшные нарушения. Только у трети пьющих женщин рождаются внешне благополучные дети. Однако со временем у них, как правило, возникают различные нарушения в развитии.

Бывает и так, что у матери, больной алкоголизмом, ребенок рождается в состоянии алкогольной абстиненции, то есть похмелья. Ему можно вводить одну дозу седуксена за другой — он все равно будет кричать. Старые врачи в подобных случаях давали ребенку несколько капель разведенного спирта, которые он выпивал с жадностью и лишь тогда успокаивался. Другими словами, эти дети рождаются алкоголиками. Болезнь они приобретают внутриутробно. В будущем велика вероятность того, что после первой же рюмки у них возникнет непреодолимое влечение к алкоголю.

При вскрытии умерших новорожденных детей от родителей-алкоголиков выявляются недоразвитие свода больших полушарий головного мозга, отсутствие сосудистых сплетений, иногда и целых его отделов.

Страшно писать об этом, но были случаи, когда у ребенка не было вообще тканей мозга!





Могут возразить: все, о чем здесь говорится, касается неумеренного потребления алкоголя. Неужели изредка нельзя выпить?

Во время беременности употреблять спиртные напитки категорически нельзя!

Кроме того, если вы планируете беременность, следует отказаться от них заблаговременно. По научным данным, если в крови присутствует алкоголь, резко повышается чувствительность генетического материала, находящегося в хромосомах половых клеток, к воздействию внешних факторов, которые в обычных условиях не изменяют наследственность. Под влиянием алкоголя в хромосомах половых клеток происходят изменения. Таким образом, повреждающее действие алкоголя наблюдается уже на стадии образования половых клеток, и ребенок в таком случае родится с серьезными дефектами, даже если родители в момент зачатия были трезвыми.

Еще хуже дело обстоит при так называемом пьяном зачатии. Швейцарские исследователи в начале века обследовали 8196 детей-идиотов, содержащихся в специальных приютах. Все они были зачаты во время маслениц, карнавалов, свадеб пьяными родителями. «Дети пьяной субботы», «дети карнавала», «дети легкого ужина» — так называют во Франции этих несчастных. Современные исследования показывают, что у детей, зачатых пьяными родителями, в пять раз чаще наблюдаются психические и нервные расстройства. Недаром на Руси молодым на свадьбе подавали только квас. Употребление женщиной алкоголя всегда порицалось обществом, поскольку наносило потомству физический и нравственный ущерб. Например, в Древней Индии, если в пьянстве уличали женщину, принадлежавшую к высшему сословию, на лбу у нее выжигали клеймо в виде сосуда для вина, изгоняли из дома, и никто не смел дать ей приют.

Ради своего будущего ребенка женщины, планирующие его рождение, и беременные должны полностью исключить алкоголь из употребления!

Если во время вскармливания женщина пьет алкогольные напитки, в материнское молоко попадает до 2% принятой дозы.

Такое количество может показаться смешным, но для грудного ребенка оно очень значительно, особенно при употреблении крепких спиртных напитков: у него еще не сформировалась





система выработки ферментов, способных переработать алкоголь, поэтому он пойдет прямо в мозг. В результате происходят значительные нарушения в психическом и физическом развитии ребенка, возникают эпилептические припадки, судороги, отмечается умственная отсталость.

Молоко женщины-алкоголички обеднено белком, витаминами, макро- и микроэлементами и другими питательными веществами. Алкоголь настолько ядовит для детей, что им нельзя делать водочные компрессы, так как часть спирта всасывается через кожу.

В довершение ко всему материнское молоко, содержащее даже немного алкоголя, имеет характерный запах, который неприятен младенцу. По этой причине ребенок неохотно ест, его рацион сокращается, а выработка молока у матери уменьшается.

Таким образом, есть много оснований рекомендовать мамам, кормящим детей грудью, полностью воздерживаться от алкоголя.

Индивидуальный характер

В последнее время вы заметили у своего друга (подруги), мужа (жены) и др. болезненную склонность к употреблению спиртных напитков. Попробуйте найти его (ее) среди характерных типов людей, способных быстро спиться. Вы обязательно найдете их там, а следовательно, сможете помочь им своевременно преодолеть то, что может привести этих людей в стан хронических алкоголиков.

— **Слабовольные, «душевные» личности** с некоторой интеллектуальной ограниченностью.

Это самая большая группа. Относящиеся к ней люди не получают настоящего удовольствия от умственных занятий, даже те из них, кто имеет высшее образование. Они читают лишь спортивную прессу или про шпионов. Предпочитают физический труд, нередко занимаются им с большим умением, смекалкой, но не способны заполнить свой личный досуг по причине недоразвитости духовных интересов. Слабовольны,





внушаемы. В детстве часто прогуливают школу из-за бесхарактерности: ребята позвали играть в футбол... Не думают серьезно о будущем, незлопамятны, легко раздражаются и быстро отходят. Склонны к безбидной лжи и наивному хвастовству. Покладисты, предпочитают подчиняться, а не командовать. Пьянствовать обычно начинают по примеру товарищей. Вкус напитков их не интересует, лишь бы захмелеть — поэтому пьют крепкое. С самого начала проявляют выносливость к большим количествам спиртного. Испытав однажды эйфорическое действие алкоголя, прибегают к нему при малейшей неприятности.

— **Неустойчивые инфантильные личности.** Инфантилизм — это сохранение у взрослого человека психических черт ребенка и юноши: легкомыслия, неустойчивости интересов и настроения, высокой впечатлительности, детской склонности к фантазированию, вранью «просто так», стремления находиться в центре внимания, заносчивости, самоуверенности, стремления думать и поступать вопреки всяческим советам. Часто такие люди с детства стремятся к искусству, однако быстро остывают к делу, за которое горячо берутся. Подобно детям, они не способны долго и глубоко переживать горе, но часто лирически грустят. Во время свойственных им спадов настроения тянутся к алкоголю как лекарству от грусти. Типичный для таких моментов мотив: как подумаешь, что тебе за двадцать, а ты еще нигде не снялся, нигде не напечатался... Поначалу особой выносливостью к алкоголю не отличаются, но через несколько месяцев пьянства привыкают и осваивают весьма высокие дозы.

— **Слабовольные асоциальные личности.** У этих людей нравственные чувства — стыд, раскаяние, сочувствие, терпимость, жалость и т. д. — находятся в зачаточном состоянии, они отличаются слабоволием и грубоватостью. В детстве угрюмы, эгоистичны, мстительны, часто трусливы, вспыльчивы. Постоянно корыстно лгут, способны получать удовольствие от причиняемого зла. Обычно не желают никому подчиняться, не хотят учиться, не интересуются работой. В то же время многим из них с детства свойственна ханжеская маска лживости и угодничества. Капризны, любят, чтобы с ними нянчились. Такой человек может, например, заявить жене: «А ты найди ко мне подход, чтобы я именно эти носки надел!» Обожают хорошо





поесть и тратят на еду много времени. В половых связях крайне неразборчивы. Податливы на все дурное, легко втягиваются в компании пьяниц. Как и в первой группе, здесь высокая толерантность к алкоголю. Опьянев, делаются особенно раздражительными, подозрительными и агрессивными.

— **Астенические личности.** Отличаются не только конфузливостью, боязливостью, нерешительностью, но и мнительностью (вспомните, например, образ, созданный Вициным в «Самогонщиках»). Трудно сходятся с людьми, обществом тяготятся, а в одиночестве скучают. Привыкнув к человеку, крепко к нему привязываются. Впечатлительны, легкоранимы. Часто умаляют свои и без того небольшие возможности. Руководить не способны, даже простейшие решения принимают с трудом. Они могут вести долгие утомительные беседы очень мягким голосом — таким мягким и тихим, что приходится напрягаться, чтобы различать их слова.

Они постоянно стремятся к жизненным ситуациям, подтверждающим, что они недостойны внимания и что их нужда в заботе никогда не будет удовлетворена.

Характерной чертой таких людей является беспомощность. Они просят, чтобы вы все делали за них и угадывали все их желания. Равноценное партнерство не для них; они могут только брать.

Никогда не становитесь прямо напротив этих людей. По возможности избегайте встречаться с ними глазами. Поддерживайте их на словах, но не беритесь выполнять их работу. Помните, что они живут в постоянном страхе быть отвергнутыми и брошенными. Не позволяйте жалости сделать вас их жертвой.

Алкоголь делает их смелее, развязнее. Выпивать начинают обычно вечерами дома — чтобы меньше тревожили воспоминания прожитого дня.

— **Открытые грубоватые шутники.** Это, как правило, отзывчивые, с открытой душой люди, обладающие грубоватым юмором. Обычно довольны собой, балагуры, гурманы. До того как стать алкоголиками, спиртное пьют для удовольствия, веселья, «чтобы лучше поесть», но — в компании. Этих людей с почти исключительно чувственными, растительными интересами





(«беспечными любителями жизни») не следует отождествлять с гораздо менее предрасположенными к алкоголизму «энергичными практиками», сочетающими в себе живость, подвижность, отзывчивость, юмор с трезвостью, самокритичностью ума, прекрасными организаторскими способностями, тягой к неутомимой общественной деятельности в самом широком смысле слова.

— **Параноидальные личности.** Эти люди никому не доверяют. Каждый человек для них — враг, а жизнь — поле боя. Страх у них присутствует во всем, являясь неотъемлемой составляющей их личности. Особый страх и недоверие они испытывают к лицам противоположного пола. Наиболее характерной для них реакцией на мир является агрессия, принимающая форму физических действий, объектом которых становится каждый, кто встает на их пути. Они постоянно затевают драки, любят соблазнять, но не способны на длительные отношения. Они ждут измены от всех, кто их окружает, и часто ее провоцируют. В качестве предупредительного удара часто изменяют сами.

Проиграть для них означает признать, что они плохи. Это они вынести не могут, поэтому стараются победить любой ценой.

Эти личности стремятся навязать всем свой (нередко искаженный) взгляд на мир. В действительности же они ждут, что вы начнете с ними спорить — тогда они смогут выиграть спор и доказать самим себе, что они хороши, а вы плохи.

Никогда не спорьте с такими людьми. Люди этого типа отличаются выносливостью к большим количествам спиртного, однако при этом становятся агрессивными. Избегайте совместных застолий с ними, но, если это не удастся, говорите с ними низким и мягким голосом и старайтесь увести разговор от опасных тем.

— **Агрессивно-пассивные личности.** Вмешательство и контроль со стороны — основная проблема этих людей. Они жаждут свободы, однако страх мешает им потребовать ее. Ощущение несвободы вызывает у них злобу и обиду, но решить эту проблему они не могут и находят отдушину в употреблении спиртных напитков. Эти люди задают вопросы, но не желают слушать ответы. Они живут в настоящем, никогда ничего не планируя на будущее. Самовыражение им неизвестно. Часто в





их дела, особенно после злоупотребления спиртными напитками, бесцеремонно вмешиваются другие люди.

Люди, относящиеся к этому типу, создают свой внутренний мир из неясных, неразличимых фантазий и идей, основой которых является страх, заливаемый спиртными напитками. Они являются узниками самих себя и проецируют одиночество, отчаяние и обиду на всех, с кем вступают в контакт.

Если вы заведете разговор с подобным человеком, он первым делом попросит у вас совета. К сожалению, все ваши предложения покажутся ему несостоятельными и бесполезными. Эти люди просят, но отказываются принимать то, что им дают.

Некоторые черты характера, которые обнаруживаются уже в юности, способствуют появлению алкогольной зависимости:

- строптивый, трудноконтролируемый ребенок, враждебный по отношению к родителям;
- экстраверсия;
- импульсивность и даже агрессивность;
- ослабленное внимание (ребенок может быть неуравновешенным, сверхактивным);
- социальная незрелость со склонностью к навязчивым страхам (в этом случае алкоголь способствует снятию запретов);
- социальный нонконформизм (потребность в нарушении общепринятых норм);
- упрямство;
- склонность к реализации подавленных желаний;
- поиск сильных ощущений и нового опыта;
- снисходительность по отношению к собственным поступкам;
- непереносимость состояния тревоги, депрессии и неуверенности;
- неспособность перенести малейший конфликт;
- зависимость от поощрений и похвал;
- эмоциональная незрелость, сопровождающаяся оральным регрессом («пищевой оргазм»);
- нарциссическая бездеятельность (алкоголь позволяет почувствовать себя всемогущим);
- стремление избегать действий, способных нанести ущерб другим.





Следует, однако, заметить, что такие тенденции не являются специфическими и что их недостаточно, чтобы прийти к злоупотреблению алкоголем. Что касается тревоги и депрессии, то они скорее являются результатом алкогольной зависимости, чем фактором вступления в стадию алкогольной зависимости.

Особенности алкоголизма у подростков и женщин

В отличие от взрослых, алкоголизм у подростков формируется в три раза быстрее. Если они начинают пить в 15—17 лет, то заболевают уже через 1—1,5 года. Исследования показывают, что алкоголизм, начавшийся в подростковом возрасте, протекает, как правило, злокачественно. Более чем у половины злоупотребляющих спиртным болезнь развивается молниеносно. Психическая зависимость устанавливается через 4—6 месяцев после начала употребления алкоголя, а физическая — на протяжении первого года болезни.

Почти у всех подростков начальная стадия болезни протекает с ярко выраженными неврозоподобными и психопатоподобными реакциями. Агрессивность, грубость, психическая неустойчивость — признаки особенно злокачественного течения болезни.

В последнее десятилетие ученые отмечают у каждого десятого подростка на фоне нормального или акселеративного физического развития психическую недоразвитость. У них не развито чувство долга и ответственности, они импульсивны, не умеют сдерживать свои эмоции и желания, что создает предпосылки к нарушениям норм поведения.

Обследование таких подростков показало, что характерными чертами их поведения являются грубость, фамильярность со взрослыми, нецензурная брань, демонстративный уход с занятий. Они жалуются на головную боль, повышенную усталость и раздражительность. Ученые считают, что эта категория детей может рано пристраститься к спиртному, и вводят ее в группу риска развития алкоголизма.





Хронический алкоголизм у женщин также развивается много быстрее, чем у мужчин, а лечится значительно труднее. Женщины обычно скрывают свое пристрастие к выпивке. У них сравнительно долго не проявляется снижение нравственного уровня, поэтому болезнь распознается гораздо труднее. Заболевание выдает преждевременное увядание лица и всего организма. У таких женщин часто расстраивается менструальный цикл, наступает ранний климакс, раньше замечается слабость. Древний авторитет в вопросах медицины Овидий писал: «Отвратительное зрелище представляет собою женщина, которая лежит, упившись большим количеством вина. Она достойна того, чтобы ее отдали в объятия первому встречному».

У женщин старше 50 лет похмельный синдром развивается уже через полтора года после начала систематического употребления алкоголя. В большинстве случаев алкоголизм возникает в климактерическом периоде, когда разные неприятные явления, связанные с ним, представители слабого пола стремятся снять, прибегая к выпивке.

В подростковом и старческом возрасте даже малые дозы спиртного вызывают быстрое расстройство психики, так как психическая выносливость в это время намного снижена.

Наследственность и алкоголь

Со времен античной Греции известно, что алкоголизм может быть наследственным, особенно по материнской линии.

В Библии сказано: «Отцы ели кислый виноград, а у детей на губах оскоми́на». Это как нельзя более точно относится к родителям-алкоголикам. Последствия их пьянства — искаленные судьбы не только их детей, но и внуков, правнуков и т. д.

Говорил же Иисус Христос: «Собирают ли с терновника виноград или с репейника смоквы? Так всякое дерево доброе приносит и плоды добрые, а худое дерево приносит и плоды худые: не может дерево доброе приносить плоды худые, ни дерево худое приносить плоды добрые». Ясно, о каком дереве идет речь.

Аристотель утверждал, что «женщины-алкоголички рожают себе подобных детей».





Того же мнения придерживался и Плутарх: «Алкоголичка порождает другого алкоголика».

Все мы входим в этот мир с 46 хромосомами в каждой нашей клеточке — это результат совместного вклада обоих родителей. Каждая хромосома содержит тысячи генов, которые предопределяют большинство наших черт: цвет глаз, оттенок волос, рост, умственные способности и т. д. Однако гены — это нечто большее, чем простое копирующее устройство. Они определяют и состояние нашего здоровья. Знание истории болезни своей семьи поможет вам оценить собственную уязвимость и, следовательно, понять значение конкретного симптома.

Но будьте осторожны! Я очень часто слышал, как больные, знакомые с историей болезни своей семьи, заявляли: «Какой смысл? Эта болезнь прилипнет ко мне, что бы я ни делал. Она заложена в моих генах». Такое отношение иногда оправданно, например при хорее Гентингтона — наследственном расстройстве мозга, которое не проявляет себя до середины жизни человека, а потом все быстро катится под откос, к смерти. Если у одного из ваших родителей была болезнь Гентингтона, можно сказать с 50%-ной уверенностью, что вы ее унаследовали, и в настоящее время нет никаких средств, чтобы помочь вам ее избежать. То же относится к серповидно-клеточной анемии, если вы унаследовали болезнь от обоих родителей.

Но относительно немногие семейные болезни столь серьезные и столь явно наследственные. Окружающая среда, по крайней мере в равной степени, влияет на их развитие. Несмотря на очевидную семейную «привязку», болезнь может возникать в результате «семейной традиции». Например, я лечил семью, многие члены которой болели раком желудка. Наследственность? Может быть. Но тот факт, что все они злоупотребляли алкоголем и курили, безусловно, имел значение. Хотел бы я знать, у скольких из них был бы рак, если бы они никогда не употребляли спиртных напитков и не курили. В большинстве случаев нет причин занимать нигилистическую позицию из-за плохой «медицинской истории» семьи.

Алкоголизм в пьющих семьях накапливается. У многих алкоголиков страдали алкоголизмом один или оба родителя. Для сыновей отцов, страдающих алкоголизмом, риск заболеть составляет до 84%.





При семейной отягощенности алкоголизмом первые признаки зависимости от спиртного появляются в довольно раннем возрасте. У молодых людей за 1—2 года формируется похмельный синдром и случаются многодневные истинные запои, не характерные для обычного течения алкоголизма в молодом возрасте. Быстрее происходит деградация личности. Многим детям алкоголиков достаточно всего нескольких месяцев употребления спиртных напитков, чтобы заболеть алкоголизмом.

Исключительно важно знать, что дети алкоголиков несут в себе зачатки алкоголизма, поэтому необходимо говорить везде и всюду о наследственной предрасположенности к алкоголизму, особенно в первом, втором, третьем и четвертом поколениях.

И никогда не верьте тем людям, которые говорят, что у пьющих родителей нередко рождаются дети не хуже, чем у абсолютных трезвенников!

Увы, медицинская статистика, с которой спорить невозможно, свидетельствует о том, что 94% внешне нормальных детей родителей-алкоголиков становятся пациентами врачей-психиатров, так как страдают различными психическими расстройствами и впоследствии становятся пристрастными к алкогольным напиткам.

Выводы многочисленных серьезных научно-исследовательских работ на эту тему в самых общих чертах сводятся к следующему:

— если один из родителей — алкоголик, это увеличивает опасность для ребенка стать со временем алкоголиком — в пять раз у мужчин и в четыре раза у женщин;

— если один из близнецов алкоголик, то для другого существует 54% риска стать им в случаях, когда это однояйцевые близнецы, и 29% риска — если двуяйцевые;

— 18% мужчин становятся алкоголиками, если хотя бы один из биологических родителей был алкоголиком, и только 1% — если родители не алкоголики.

Так что ребенок алкоголика рискует значительно больше других приобрести одно из трех отклонений от нормы:

— злоупотребление алкоголем;





- злоупотребление наркотиками;
- злоупотребление едой (сладостями, например).

Можно утверждать, что наследственность предрасполагает, она делает организм более уязвимым.

Для того, кто родился от неводержанных родителей, алкогольная зависимость все же не является фатальной. Чтобы она возникла, такой человек должен столкнуться с провоцирующими психологическими и социальными факторами, и, кроме того, он должен быть слабой личностью.

Забудьте раз и навсегда об употреблении любых спиртных напитков, если тяжелые болезни преследовали вашу семью, например: болезнь Альцгеймера, рак молочной железы, рак толстого кишечника и прямой кишки, диабет, эмфизема, рак простаты, псориаз, любые кожные заболевания.

Социокультурные факторы

Любой индивидуум принадлежит к определенной группе, определенной экосистеме, чьи ограничения обуславливают его отношение к алкоголю. Но «предложение» внешней среды лишь взаимодействует со «спросом» субъекта.

Внешняя среда предрасполагает, но лишь субъект располагает. Кроме социологических факторов значительную роль играют семья, школа, дружеские отношения, военная служба, профессиональная среда (в некоторых профессиях существует склонность к регулярному потреблению алкогольных напитков).

Существует возможность возникновения поведенческой зависимости. Алкоголь теснейшим образом связан с практикой вознаграждений и человеческого общения: встреча с друзьями, семейный праздник, прием клиента или воспоминания о годах юности.

Отношение к алкогольным напиткам часто берет начало в обрядовом использовании алкоголя. Такое отношение вписывается в культурную традицию, особенно живучую в России, где домашние наливки, настойки из различных ягод, фруктов традиционно рассматривались как напитки-тотемы.

Однако слабоалкогольные настойки, наливки, ставшие в наше время непопулярными, постепенно уступили первенство





крепким алкогольным напиткам вроде водки. Поднять рюмку с наливкой, настойкой всегда было жестом большого символического значения. Но теперь более значимым считается поднять рюмку с крепким и, стало быть, «благородным» спиртным напитком, чем стаканчик простой наливки. Так что сегодня если и можно встретить кого-нибудь со стаканчиком наливки в руке, то, наверное, только пожилую крестьянку...

РОЛЬ СЕМЬИ

Ни врачи, ни пациенты, оценивая пристрастие человека к спиртным напиткам, не уделяют должного внимания семейному положению. Неудачный брак, развод, одиночество или вдовство — все оказывает серьезное влияние на употребление алкоголя. Если вы недавно овдовели или только что развелись, будьте очень осторожны в течение последующих 12 месяцев своей жизни, потому что в это время вы особенно легко подвержены алкоголизму. Пожилые люди, перенесшие подобную трагедию, во много раз чаще прикладываются к спиртному и в результате этого чаще подвергаются болезням, чем те, чья семейная жизнь не нарушена.

Разведенные особенно подвержены алкоголизму и, как следствие, головным болям, мочеполовым, психическим расстройствам и кожным заболеваниям.

В результате употребления спиртных напитков смертность среди 55—65-летних вдовцов на 60% больше, чем среди женатых мужчин того же возраста. Как следствие, они чаще страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, гипертонии, диабета, ревматоидного артрита, остеоартрита. Но если в течение года они вступают в новый брак, то не только прекращают злоупотреблять алкоголем, но и живут дольше, чувствуют себя лучше.

Одинокие мужчины имеют более слабое здоровье по сравнению с теми, чей брак оказался счастливым, однако у них перспективы более радужные, чем у неудачно женатых или вдовцов.

Врачи объясняют эту статистику взаимодействием в критических ситуациях между головным мозгом (источником всех



— ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЮ ПРИСТРАСТИЯ К АЛКОГОЛИЗМУ

эмоций), нервной системой (передает информацию от мозга к остальным органам и регулирует выделение гормонов) и иммунной системой, которая определяет уровень сопротивляемости организма.

Когда человек находится под стрессом, разгневан, подавлен или выбит из колеи — разводом, разлукой или утратой, — он, увы, довольно часто начинает употреблять спиртные напитки, в результате чего число иммунных клеток, которые защищают против рака и инфекции, уменьшается на протяжении следующих 14 месяцев. Чем больше была привязанность к семье и тоска в связи с ее утратой, тем сильнее выражено пристрастие к алкогольным напиткам и снижение иммунитета.

Из всего этого следуют важные выводы. Первый брак может быть самой большой удачей в вашей жизни — но, конечно, при условии, что он счастливый. Во всех отношениях одиноким лучше, чем живущим в плохом союзе; поэтому не женитесь быстро и легкомысленно.

И последнее: если вы одиноки, прикладываетесь к спиртному и у вас возникает любой неясный симптом, не предполагайте заранее, что он психологического характера. Симптомы на самом деле могут иметь очень реальную физическую причину, что требует серьезного лечения.

КАК АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ ЧЕЛОВЕКА

Расстройство психики

Алкоголь вызывает нарушения в повседневном поведении: опьянение (потеря равновесия, умственное расстройство), состояние агрессивного возбуждения, приступы горячки (навязчивые идеи, мании преследования), судороги и даже приступы эпилепсии. В течение болезни возможны следующие расстройства психики.

Амнестический (корсаковский) синдром — симптомокомплекс, в котором ведущее место занимают расстройства памяти на текущие события. Больные не запоминают обстановки, окружающих лиц, не ориентируются в месте и времени, не помнят, с кем они только что разговаривали, чем занимались, но могут рассказывать о своем участии в событиях, которые якобы только что происходили и которых на самом деле не было. Настроение чаще безразлично-апатичное, иногда сниженное, со слабостью, повышенной утомляемостью, раздражительностью. В ряде случаев оно бывает благодушно-приподнятым (эйфория). При грубом расстройстве запоминания хорошо сохраняются память на все происходившее до болезни, профессиональные знания.

Симптоматические психозы — острые психотические состояния обычно с помрачением сознания, развивающиеся при отравлениях алкогольными напитками. На начальном этапе характеризуются нарушением сна, сильной головной болью, раздражительностью, вялостью или двигательным беспокойством, которые сменяются нарастающей, как правило к ночи,



спутанностью сознания с развитием устрашающих зрительных обманов, резкого двигательного возбуждения, когда больные порываются бежать, становятся агрессивными или совершают попытки самоубийства. Особенно часто эти явления возникают у мужчин, злоупотребляющих алкоголем. Острый симптоматический психоз может сопровождаться судорожными припадками.

Паранойяльный синдром — система сверхценных идей или бредовых суждений при отсутствии галлюцинаций и изменения сознания, а также без выраженных изменений личности. В бредовых состояниях больные опираются на реальные факты и события внешнего мира или собственные внутренние ощущения, но толкуют их предвзято и односторонне, придерживаясь искаженной логики и подкрепляя свои суждения цепью доказательств, далеких от объективности и игнорирующих ее. Паранойяльные идеи формируются исподволь и отличаются стойкостью и привлечением все новых обоснований, с интерпретацией прошлого в соответствии с основным содержанием бредовых идей. Паранойяльный синдром может возникать на ранних этапах хронического алкоголизма.

Церебральный атеросклероз и гипертоническая болезнь. Психические нарушения при сосудистых поражениях головного мозга в начальных стадиях проявляются псевдоневрастическими расстройствами с характерными жалобами на головную боль и головокружение, шум в ушах, слабость, утомляемость, раздражительность, непереносимость шума, слезливость, пониженное настроение, забывчивость, часто отмечается склонность к тревожным реакциям и ипохондрическим опасениям. Нарушаются процессы запоминания и удержания в памяти при сохранности памяти на прошлые события. На поздних этапах заболеваний возможно развитие острых психозов, которые проявляются спутанностью сознания, чаще в ночное время, возбуждением с дезориентировкой и обманами восприятия.

Нарушение сна

Это миф, что алкоголь (даже в малой дозе) помогает лучше спать. В действительности потребление спиртного связано с





серьезными нарушениями сна. Под действием алкоголя сон приобретает фрагментарный характер, что заставляет вас просыпаться среди ночи. Результатом эксперимента, участники которого выпили достаточно большое количество спиртных напитков вечером, стало то, что сон их был крепким лишь первую половину ночи, все остальное время он был таким поверхностным, что на следующий день их активность понизилась на 20%.

Даже умеренное употребление спиртного на ночь может вызвать или усилить храпение, привести к апноэ (временная остановка дыхания во сне).

Депрессия

Зависимость от алкоголя и депрессивное расстройство — взаимосвязанные заболевания.

Сопутствующие жизни современного человека кризисы, первые стрессы, ежедневное физическое и умственное напряжение вызывают депрессию и, к сожалению, приводят ко все более возрастающему употреблению спиртных напитков, которое в совокупности с курением сильно разрушает здоровье человека. Ведь люди употребляют алкоголь как раз в целях улучшения настроения. Больные, страдающие одной из форм депрессивного расстройства, чтобы избавиться от переживаний, начинают прибегать к алкоголю и пьют постоянно, облегчая тем самым свое состояние. Но это облегчение кратковременно. Употребление алкоголя вызывает серьезные изменения в биохимии мозга, что вызывает или утяжеляет депрессивное расстройство.

У всех страдающих алкоголизмом развивается депрессия. Это состояние даже у непьющих людей проходит тягостно. Женщины ощущают разрушающее действие депрессии в 2—3 раза чаще, чем мужчины. Как правило, эта болезнь наблюдается в возрасте 18—44 лет.

Спиртные напитки оказывают глубокое воздействие на психическое здоровье. Даже небольшое их количество у наиболее чувствительных людей приводит к депрессии. Примерно у половины страдающих алкоголизмом людей есть клинически выраженные проявления депрессии. Наиболее явные: острое чувство





утраты, необъяснимой печали, потери энергии, интереса к окружающему и усталость. Другие симптомы депрессии: потеря аппетита, головокружение, тошнота, возбужденность, раздражительность, боли по всему телу, рассеянность и нерешительность, бессонница или чрезмерный сон, перемены в ежедневных занятиях, потеря интереса, усталость, потеря внимания, чувство бесполезности или незаслуженной вины, мысли о смерти, самоубийстве. И частота самоубийств значительно выше у сильно пьющих людей, чьи попытки покончить с собой напрямую связаны с клинически выраженными состояниями депрессии.

Самоубийства

Из всех грехов против Бога и людей самыми тяжкими являются убийство и самоубийство. Поэтому церковь отказывает таким людям в христианском погребении.

Злоупотребление алкоголем — это замедленное самоубийство.

В. М. Бехтерев писал: «Алкоголизм и самоубийство представляют собой два тесно связанных друг с другом явления».

Люди, подвергая себя постоянному отравлению алкоголем, по сути дела, занимаются саморазрушением, агрессией против себя. Самоубийство пьющих можно рассматривать как логическое перерастание количественного накопления такой агрессии в новое качество — переход от неосознанного саморазрушения к осознанному.

По сообщению ВОЗ, число самоубийств среди пьющих в 80 раз больше, чем среди непьющих.

У хронических алкоголиков интерес к жизни снижен вообще, а при опьянении он может утрачиваться полностью. В таких случаях решение покончить с собой возникает внезапно и поступок совершается импульсивно, без предварительного обдумывания. Порой все решается почти мгновенно.

Многолетний клинический опыт убеждает в том, что больные алкоголизмом совершают самоубийство в моменты нарушения психики. Некоторые делают это под влиянием галлюцинаторно-бредовых переживаний, во время которых они испытывают тревогу и страх.





Мозг уродуется под влиянием спиртного. Поэтому у больных алкоголизмом депрессия неизбежна. Она чаще проявляется после выпивки, на фоне похмелья. У больных ухудшается настроение, возникает тоска. Появляются мысли о своей ненужности и никчемности своего существования и даже готовность покончить с загубленной жизнью. Нередко причиной самоубийств могут быть семейные конфликты. Пьянство продолжается годами, психотравмирующая ситуация разрешается трудно. Неизбежны скандалы и, как следствие их, самоубийство.

Самоубийства обычно совершают люди в нетрезвом состоянии. Во время опьянения критичность резко снижается, изменяется восприятие окружающей обстановки. Эмоции гипертрофированы. Незначительный повод может вызвать бурю (выплескиваются гнев, ярость, обиды), а иногда и привести к агрессивным действиям против себя. В такие моменты люди с истерическим складом характера и совершают суицид или попытки к нему.

Некоторые кончают с жизнью, стремясь доказать свою правоту или избежать наказания.

Некоторые больные сводят счеты с жизнью во время похмельного синдрома, когда они недовольны всем, что происходит вокруг них. Они сетуют на плохое к ним отношение, становятся капризными и раздражительными. Их выводят из себя мелочи, на которые здоровый человек и внимания не обратит.

Анализируя случаи завершенных самоубийств, можно отметить, что у большинства больных алкоголизмом в прошлом были разговоры о желании умереть, предпринимались попытки порезать вены или нанести себе другие серьезные ранения. К сожалению, родственники и врачи в свое время не обратили на это должного внимания.

Случаи суицидных действий среди женщин и подростков, больных алкоголизмом, показывают, что на первой стадии болезни подростки решались на самоубийство, чтобы пострадать родителей. Другими причинами были конфликты в семье, ссоры с близким человеком. Некоторые не могли дать своим действиям никакого объяснения. На второй стадии алкоголизма покушение на самоубийство носило демонстративный характер. На третьей стадии больные не предпринимали суицидных попыток. Ученые объясняют это деградацией личности, когда





теряется всякая критичность мышления, снижается острота переживаний за свое аморальное поведение и почти нет нравственных страданий от своей привязанности к алкоголю.

В последние годы растет число молодых самоубийц. Писатель Виктор Астафьев о причине этого явления рассуждает так: «Молодых самоубийц стало действительно больше... Отчего это?.. Думаю, во многом мы, старики, виноваты. Не дали им направления, не подчинили своему нравственному влиянию... А теперь как им быть? Бога нет. "Царь" из головы исчез. Вроде все можно, все дозволено, только не попадайся. Вот и закрутится, забалуется, сотворит какую-нибудь мелкую пакость, жизнь по нему с десятикратной силой отрикошетит, а психика-то слабая. Характера нет. Бах — в петлю».

В научной литературе описан такой феномен, как «тенденция века». В XX веке установлена тенденция к понижению возраста начала алкоголизма и увеличению риска его возникновения на протяжении всей жизни. Чем позже в XX веке родился человек, тем выше его риск заболеть алкоголизмом. Например, для мужчин 1939 года рождения риск составляет 8,9%, а для мужчин 1953 года рождения он повышается до 20,3%. Вероятно, этот феномен как-то связан и с сопутствующей депрессией и самоубийством молодых людей. Кто-то из мудрых сказал, что нет человека, который был бы, как остров, сам по себе. Смерть любого человека отнимает частицу каждого из нас, так как мы едины со всем человечеством. А потому не спрашивай, по ком звонит колокол: он звонит по тебе.

Церковь рассматривает самоубийство как отказ от жизни, данной Богом, как отвержение Креста и Воскресения Христова. Человек убивает не только свое тело, но и душу. В религиозной литературе приводится множество свидетельств явления самоубийц своим родным и близким с глубоким сожалением о содеянном. Но помочь им уже не сможет никто. Страшную их участь не выразить никакими земными словами.

Внезапная смерть в расцвете сил

По данным ВОЗ, каждая третья смерть на земле обусловлена алкоголем. Многие годы недожитой жизни — дань, уплачиваемая





за любовь к спиртным напиткам. И с каждым годом увеличивается число скоропостижных смертей. Все чаще от алкогольной кардиомиопатии стали умирать мужчины 20—27 лет.

Изучение актов судебно-медицинского исследования трупов показало, что главной причиной скоропостижных смертей были заболевания сердечно-сосудистой системы, в основном ишемическая болезнь сердца. От этой болезни чаще всего уходили из жизни мужчины трудоспособного возраста, причем 60% умирали в нетрезвом состоянии.

В Финляндии 4,5 тыс. мужчин были под наблюдением в течение 5,5 лет. За это время внезапно умерли 89 человек. Выявлена прямая зависимость между потреблением крепких спиртных напитков и скоропостижной смертью. Смерть часто наступала от коронарной болезни сердца, вызванной крепкими напитками. Самая низкая смертность от этой болезни была в группе людей, не пьющих совсем.

В Москве в течение года были исследованы все случаи скоропостижной смерти мужчин. Причиной смерти умерших в возрасте 15—59 лет в 61,6% случаев была ишемическая болезнь сердца. Почти половина из них так и ушли в вечность пьяными.

Ученые считают алкоголь одним из главных факторов риска скоропостижной смерти, поскольку он оказывает прямое губительное воздействие на коронарные сосуды и вызывает острую недостаточность миокарда. Кроме того, спиртное нарушает проводимость сердца и вызывает фибрилляцию (быстрое сокращение, трепетание) желудочков, являющуюся наиболее вероятной причиной внезапной смерти. Как правило, у больных с алкогольным поражением сердца имеются также опасные для жизни нарушения его ритма.

Среди скоропостижно умерших мужчин с признаками алкогольной интоксикации 65,4% относятся к возрастной группе 15—59 лет. Треть всех умерших скоропостижно, по всей вероятности, не знали, что у них имеется заболевание сердца, и это познание в конечном итоге неожиданно оборвало их жизнь.

Особо подчеркнем, что каждый второй случай неожиданной смерти у трудоспособных мужчин, которые в большинстве своем не являлись алкоголиками, связан с приемом общепринятой в быту дозы алкоголя.





Поражение сердечной мышцы (кардиопатия) и связанная с этим каждая третья скорострительная смерть бывают не только у больных хроническим алкоголизмом, но и просто у любителей выпить. И, к великому сожалению, 40% внезапно умерших от алкогольной кардиопатии были моложе 40 лет.

В последние годы много неожиданных смертей случилось в среде бизнесменов, которые используют алкоголь как средство для поддержания работоспособности и для более «тесного общения» при заключении различных договоров.

При анализе уровня образования неожиданно умерших выяснилось, что самый большой процент смертности характерен для лиц с незаконченным высшим и высшим образованием — 93,2%. В этой группе выявлен и самый высокий уровень сердечно-сосудистых заболеваний.

Анализ внезапных смертей женщин до 50 лет показал, что в 59% случаев смерти предшествовало употребление алкоголя. У других в крови алкоголь не был обнаружен, однако опросы близких показали, что при жизни эти женщины сильно выпивали.

Алкогольный гастрит

Поражение слизистой оболочки желудка, нарушение его секреторной и моторной функций — постоянные спутники хронического алкоголизма. На ранних стадиях алкоголизма возможны повышение кислотности желудочного сока и изжога, однако в дальнейшем снижается как кислотообразующая, так и переваривающая функция желудка. Одновременно нарушается моторная функция желудка. При повышении кислотности желудочного сока обычно замедляется эвакуация из желудка. Понижение переваривающей способности сочетается с ускоренной эвакуацией содержимого желудка. Очень важно, что в случае прекращения приема алкоголя отмечается постепенное восстановление морфологической структуры слизистой оболочки желудка и его переваривающей функции.

Разнообразные диспептические нарушения, в том числе обусловленные хроническим алкогольным гастритом, — частая причина обращения лиц, страдающих алкоголизмом, к тера-





пелту. Наиболее характерна утренняя рвота натощак — мучительная, повторная, обычно скудным содержимым, слизью, иногда не приносящая облегчения больному, при одновременном исчезновении рвотного рефлекса на прием больших, токсических доз алкоголя. Она обычно сочетается с тупой болью в подложечной области, чувством распираания, отрыжкой, неприятным вкусом во рту. Болевая симптоматика при алкогольном гастрите редко выступает на первый план среди разнообразных жалоб больного на диспепсические расстройства. Типично отсутствие аппетита, особенно утрення анорексия, при выраженной жажде.

Извращение пищеварительной функции желудка у больных алкогольным гастритом сопровождается расстройством стула, чаще поносом в период запоя и после него, реже запором, иногда чередованием поносов и запоров.

Острый и хронический панкреатит

Злоупотребление алкоголем как причина острого панкреатита наблюдается приблизительно в 50% всех случаев этого заболевания.

Острый панкреатит алкогольной этиологии характеризуется приступами резчайших болей в подложечной области; боли настолько интенсивны, что больные, несмотря на алкогольное опьянение и снижение болевой чувствительности, кричат, стонут, пытаются изменить положение тела. Боль иногда сразу становится опоясывающей. Обычно она сопровождается повторной многократной рвотой.

И стоит ли обрекать себя на эти дичайшие боли ради минутного наслаждения, которое якобы дает употребление спиртных напитков?

Больные подлежат экстренной госпитализации в хирургическое отделение, несмотря на хронический алкоголизм и состояние опьянения. Приступ острых болей в подложечной области у страдающего алкоголизмом заставляет думать о возможности панкреатита. Нередко при остром панкреатите возникает алкогольный делирий, при этом необходима кон-





сультация психиатра. Распознавание любой патологии, особенно панкреатита, у больного с делирием затруднено.

Хронический панкреатит алкогольной этиологии чаще встречается у лиц, длительно страдающих алкоголизмом, и проявляется болевой и диспепсической симптоматикой. Основная жалоба — боли в подложечной и околопупочной областях. Чаще это тупая постоянная боль, ощущение распирания и дискомфорта в верхнем отделе живота. Боли усиливаются после алкогольных эксцессов, погрешностей в питании, при приеме жирной пищи, переедании. При рецидивирующей форме хронического панкреатита на фоне постоянной тупой боли возникают приступы острой боли в подложечной области, нередко опоясывающего характера, которые существенно не отличаются от боли при остром панкреатите.

Разновидностью хронического алкогольного панкреатита является кальцифицирующий панкреатит, происхождение которого объясняется тем, что алкоголь повышает содержание белка в панкреатическом соке.

Алкогольное поражение печени

Печень — это орган, который сильнее всего страдает от пьянства. **Злоупотребление алкоголем приводит к алкогольной дистрофии, алкогольному гепатиту и циррозу печени — болезням, часто приводящим человека к гибели.**

Алкогольный цирроз печени — заключительная, необратимая и часто смертельная стадия ее поражения при хроническом алкоголизме.

Цирроз нарушает бесчисленные жизненно важные функции печени:

- она больше не в состоянии высвободить поступающий сахар в нужный момент, что приводит к резкому снижению уровня сахара в крови — гипогликемии, особенно при нарушении графика приема пищи;

- она не образует белков, необходимых для свертывания крови, а это приводит к повышению кровоточивости, появлению синяков;





— она не обезвреживает многие нужные больному лекарства, в результате чего возникает непереносимость к ним;

— она не производит необходимые антитела в нужных количествах, следствием чего является чувствительность к любым инфекциям;

— наконец, страшным моментом для больного с далекозашедшим циррозом печени являются кровотечения из расширенных вен пищевода и желудка, печеночная кома.

Пьяницы-женщины чаще страдают поражением печени, даже если они потребляют меньшее количество алкоголя, чем мужчины, и смертность среди них более высокая, если печень повреждена. Но каждый алкоголик может отнести к себе все вышесказанное.

Лечение поражения печени при алкоголизме требует **категорического отказа от употребления алкоголя!**

Поражение почек при алкоголизме

Ранней формой поражения почек является острая **токсическая нефропатия** (токсический некронефроз), возникающая обычно вслед за значительным употреблением алкоголя. В случае дальнейшего злоупотребления спиртными напитками возникают такие хронические заболевания, как **пиелонефрит**, **гломерулонефрит**, **почечная недостаточность**.

Алкогольное поражение кожи

У людей, злоупотребляющих алкоголем, выявляется целый спектр кожных болезней: **микоз**, **себорея**, **псориаз**, **экзема**, **пilonичковые поражения**.

Установлено, что у 46,5% больных хроническим алкоголизмом имеется от одного до нескольких заболеваний кожи. Больше всего эти люди страдают микозом стоп — 27,1%.

Более чем у половины лечившихся от псориаза эта болезнь появилась на фоне систематического злоупотребления алкого-





лем, который способствует переходу неосложненной формы псориаза в осложненную. Под действием спиртного утрачивается сезонность течения болезни, усиливается зуд и т. п. Бытовое пьянство дает те же осложнения, что и алкоголизм. Псориаз, как и другие кожные болезни, особенно усиливается при запоях.

Многие кожные болезни у злоупотребляющих алкоголем являются вторичными и обусловлены заболеванием печени. У алкоголиков, болеющих экземой и псориазом, в крови резко снижено содержание пантотеновой кислоты. Кроме того, хроническая алкоголизация приводит к нарушениям нейтральных липидов плазмы и эритроцитов. Появляются и другие отклонения от нормы, вызывающие аллергические дерматозы и псориаз. Так, недостаток цинка в крови пьющих приводит к шелушению кожи ладоней и подошв.

В целом кожа больных хроническим алкоголизмом сильно отличается от кожи здоровых людей. У алкоголиков наблюдается ее покраснение или синюшность стоп и кистей. В связи с обычным для таких больных заболеванием печени и связанным с ним нарушением количества индола и меди изменяется пигментация кожи. У страдающих циррозом печени кожа истончается, на ней образуются сосудистые звездочки и белые пятна. Из-за повышенного содержания меланина цвет кожи становится желтушно-серым, беспокоит постоянный зуд.

Лицо алкоголика вызывает жалость. Пьянство оставляет на лице своеобразную печать. И ни самые дорогие одежды, ни светские манеры уже не могут это скрыть. У злоупотребляющих алкоголем одутловатое сальное лицо серого цвета. Сосуды расширены и проглядывают сквозь кожу. Пристрастие к спиртному особенно выдает нос, который со временем становится сине-багровым. Из-за потери упругости кожи даже у молодых пьющих людей под нижним веком появляется глубокая складка, а под ней — толстый валик.

Одним из признаков пристрастия к спиртному считают появление складок на лбу у молодых людей. На поздних стадиях алкоголизма углубляется верхняя часть носогубной складки и сглаживается ее нижний отдел. Углы ротовой щели растягиваются из-за двустороннего ослабления мышц смеха, что затрудняет улыбку, поэтому у пьющих лицо всегда остается





печальным, а нижняя губа обвисает. На щеках и висках у больных алкоголизмом растут пушковатые волосы, что придает их лицу вид «поросшего мхом». Кожа лица морщится, становится темно-серой, с землистым оттенком.

Писатель и врач В. В. Вересаев писал: «...Если бы знала молодость, какая возможна озаренная, поднимающая дух старость,— может быть, она бы менее беззаботно “прожигала” себя. Промотать все силы — и потом прийти к мутноглазой старости, харкающей, задыхающейся, с брезгливо отвисшей губой и темным лицом... И говорить: “Старость — это страшная, проклятая пора человеческой жизни”».

АЛКОГОЛЬ И ПОЛОВАЯ ПОТЕНЦИЯ

Врач и философ Средневековья Франсуа Рабле в своем знаменитом произведении «Гаргантюа и Пантагрюэль» ярко отобразил «уникальное по целебному воздействию» на человека употребление спиртных напитков:

«Господин лекарь, без дальних слов, скажите мне, вашему пациенту, жениться мне или нет?» — «Не знаю, что вам на этот вопрос ответить,— молвил лекарь. — Вы сами говорите, что ваша плоть бунтует. На медицинском факультете меня учили (а восприняли мы это от древних платоников!), что подобного рода возбуждение можно успокоить пятью способами. И главный способ — алкоголь. Я разумею,— продолжал лекарь,— неумеренное потребление алкоголя, ибо пьянство производит в человеческом теле охлаждение крови, истощение нервов, непроизводительное растворение семени, притупление чувств и беспорядочность движений, а все это служит препоной для акта оплодотворения.

В самом деле, вам известно, что Бахуса, бога пьяниц, изображают без бороды, в женском одеянии, существом женоподобным, евнухом и кастратом.

И запишите в своем мозгу железным стилем: “Всякому женоподобному человеку, пристрастившемуся к алкоголю без меры, грозит опасность носить рога”.

Рога — естественное приложение к такому браку.





Не так неотступно следует за телом пьяницы его тень, как рога за женатым пьяницей. Если вы услышите, что про кого-то говорят: "Он женат и любит много пить алкогольных напитков", — и при этом подумаете: "Значит, у него есть, или были, или будут, или могут быть рога" — вас никто не сможет обвинить, что вы не умеете делать логические выводы.

Каково! Думаю, что многие любители Бахуса задумаются и запишут в своем мозгу «железным штилем» предупреждение Франсуа Рабле, высказанное более 500 лет тому назад.

Одна из наиболее беспокоящих проблем, открыто обсуждаемая сейчас пациентами с их врачами, — импотенция, неспособность осуществить и поддержать такую эрекцию, которая позволяет совершить проникновение и получить удовольствие. Импотенцию, однако, не надо путать с мужским бесплодием. Мужчина, неспособный к эрекции, может быть совершенно нормален во всем прочем и полностью способен стать отцом.

Гормональный дисбаланс — вот причина, по которой большинство алкоголиков-мужчин в конечном счете становятся импотентами. Мужской организм образует как мужские, так и женские гормоны; точно так же и женский. Различие между полами в том, что у мужчин образуется очень существенное количество тестостерона и крошечное — эстрогенов, женских гормонов, в то время как у женщин наоборот. Печень поддерживает этот нормальный баланс. У мужчин, которые пили слишком много и слишком долго, печень повреждена токсическим воздействием алкоголя, и многие ее функции нарушаются. По мере того как злоупотребление алкоголем продолжается, а печень все больше разрушается, она уже не в состоянии контролировать уровень эстрогенов в крови. Женские гормоны накапливаются и в конце концов нейтрализуют действие тестостерона. Эти мужчины теряют свои мужские характеристики; им уже не нужно бриться два раза в день, а только раз в два или три дня; их яички сморщиваются, а грудные железы увеличиваются; их половое желание уменьшается, то же происходит с их способностью к эрекции.

Употребление алкоголя приводит к перерождению и даже к атрофии мужских половых желез. Они либо вовсе перестают вырабатывать половые клетки, либо вырабатывают неполно-





ценные. В семенной жидкости алкоголиков содержится до 96% патологических сперматозоидов.

Для алкоголиков типичны обширные хромосомные нарушения, среди которых наиболее частыми являются разрывы хромосом, появление кольцевых хромосом или утрата одной из них.

Даже при умеренном и непродолжительном употреблении алкоголя число сперматозоидов снижается на одну треть. А если мужчины начинают употреблять алкоголь рано (до 16 лет), то количество половых клеток уменьшается почти на 50% и активная подвижность снижается на 37%. Под влиянием алкоголя разрушается ткань предстательной железы, идет жировое перерождение семенных канальцев и разрастается соединительная ткань. Все это ведет к снижению, а нередко и полной потере способности к оплодотворению.

Если вы страдаете бесплодием (вследствие уменьшения числа или подвижности сперматозоидов), вам следует избегать употребления алкоголя. Полный отказ от спиртного будет способствовать восстановлению половой функции.

Психогенная импотенция наиболее часто связана с алкоголизмом, который в последующем является причиной депрессии, физической и умственной ослабленности, подавленности, беспокойства, страха или какой-либо глубоко запятой, сложной эмоциональной проблемы.

Высокое артериальное давление, причиной которого часто является алкоголизм, способствует уплотнению артерий и таким путем благоприятствует импотенции. Больные с гипертонией часто обвиняют лекарства, которые они принимают, тогда как на самом деле преступником является само повышенное давление.

Вы выпивали всю жизнь. Вы всегда были способны обращаться с алкоголем «как мужчина». Но теперь вы не чувствуете себя настоящим мужчиной. Прежде вы брились дважды в день, теперь — через день или два. Но самое худшее — ваши «мужские качества» также снизились. Вы теперь не слишком интересуетесь сексом, а если и возбуждаетесь, то тяжеломерно с эрекцией. Объяснение: в вашем организме слишком много женского гормона и слишком мало мужского, поскольку печень повреждена неумеренной многолетней выпивкой.





Алкоголизм и венерические болезни

Лица, страдающие бытовым пьянством и хроническим алкоголизмом, составляют большую часть пациентов кожно-венерологических диспансеров. Во-первых, потому что нетрезвые неосмотрительны в своих интимных связях, во-вторых, у таких людей из-за угнетенного иммунитета лечение венерических болезней затруднено. Так, под влиянием спиртного сифилис быстро переходит в рецидивный, без латентной стадии. При сифилисе у алкоголиков очень скоро нарушается деятельность нервной и сердечно-сосудистой систем. Болезнь приобретает злокачественное течение с развитием множественных язв. На теле, голове, лице, на руках и ногах и даже на языке появляются бляшки, покрытые слоистыми желтовато-коричневыми корками. У людей со злокачественным течением сифилиса выявляются поражения глаз (как бы пленка перед глазами) и слуха.

Заболев, необходимо прежде всего перестать пить, так как у пьющих венерические заболевания лечатся с большим трудом.

Алкоголь и СПИД

Пьющие люди часто заболевают алкогольным гепатитом. По данным многих отечественных и зарубежных исследователей, некоторые виды инфекций у больных хроническим алкоголизмом, включая гепатит В, имеют поливирусную основу. По заключению ВОЗ, вирус гепатита В считается характерным признаком ВИЧ-инфекции (СПИДа). Поэтому алкоголиков считают группой повышенного риска заболевания ВИЧ-инфекцией.

Нарушение иммунитета

Влияние алкоголя на иммунную систему известно с тех пор, как в быту укоренилось мнение, что водка помогает лечить простуду. Исследования ученых подтвердили эффективность небольших доз алкоголя при простуде, но только в том случае, если они приняты всего лишь несколько раз. При трехнедель-





ном постоянном употреблении малых доз наступает ярко выраженная депрессия иммунной системы. **При злоупотреблении спиртным иммунитет подрывается основательно.**

Алкоголь в организме ведет к снижению уровня альбумина в крови, что является признаком истощения организма, сопровождающегося растущим иммунным дефицитом, делающим человека незащищенным от инфекций.

Алкоголь атрофирует вилочковую железу (тимус). У пьющих людей в организме не хватает цинка, а это нарушает работу тимуса и подрывает иммунную систему.

Постоянное отравление организма алкоголем во много раз увеличивает риск заболевания раком. Главную роль в этом играет особая группа клеток иммунной системы, называемых естественными киллерами, которые борются с чужеродными клетками организма и поддерживают иммунное равновесие. Алкоголь угнетает активность клеток-киллеров, а при хроническом алкоголизме их глубокие поражения необратимы.

При алкоголизме страдает вся лимфатическая система, но наиболее выражены изменения в вилочковой железе и селезенке. Замечено уменьшение вилочковой железы и количества ее долек. В них снижается содержание лимфоцитов, что резко подрывает иммунитет.

Серьезным последствием нарушений иммунитета является аллергия на спиртное. Она выражается в форме острых изменений сосудов кожи и слизистых оболочек, реагирующих таким образом на прием алкоголя, вызывает острые приступы бронхиальной астмы. Развивается сильная анемия. Такие реакции на алкоголь могут привести к внезапной смерти.

Злокачественные новообразования

Вино, хороший кагор, марочный коньяк к празднику или просто водочка, пивко после баньки. Неужели это имеет отношение к раку? Да!

Чем больше и чаще вы выпиваете, тем большую зависимость приобретаете от внешнего источника спиртного. И тем выше риск развития злокачественных опухолей.





Согласно исследованиям, в Дании 65% больных раком пищевода были алкоголиками; на севере Франции, в Бретани, где часто пьют крепкий кальвадос (яблочный самогон), гораздо чаще болеют раком пищевода, чем в Провансе, где традиционно употребляют легкие сухие вина.

Высокие показатели заболеваемости раком пищевода зарегистрированы в Казахстане, Туркмении, Якутии. Жители этих регионов включают в свой рацион вяленое, копченое и пережаренное мясо или рыбу, что усиливает канцерогенное влияние спирта. У японцев, которые в горячем виде пьют саке (рисовую водку), часто развивается рак пищевода и желудка из-за хронического ожога слизистой оболочки этих органов.

Высокую частоту рака пищевода у жителей Замбии объясняют постоянным употреблением неосветленного пива, в котором обнаружены прямые канцерогены — нитрозамины. Эти соединения извлекаются этанолом (хорошим растворителем канцерогенов) из тары или исходного сырья. Регулярное употребление пива способствует развитию рака желудочно-кишечного тракта вследствие хронического воздействия на слизистую оболочку ацетальдегида — токсичного продукта окисления этанола. Да и сам спирт, повреждая эту оболочку, вызывает гастрит, воспаленная слизистая становится более уязвимой к действию канцерогенов.

Наблюдаемые у алкоголиков выраженные атрофические изменения слизистой оболочки верхних отделов пищеварительного тракта классифицируются как предопухолевое состояние.

Известно, что у хронических пьяниц страдает печень, развивается алкогольный цирроз печени. Причем не только у тех, кто злоупотребляет крепкими напитками: в винодельческих районах Франции выявили, например, прямую зависимость между заболеваемостью циррозом печени и количеством потребляемого вина. Именно на фоне цирроза чаще всего и развивается рак печени, а одной из причин этого является нарушение способности больного органа обезвреживать канцерогены. Кроме того, этанол способен блокировать усвоение многих витаминов, особенно B_1 и B_2 , а также железа и магния, что создает условия для реализации канцерогенами своих убийственных свойств.

Рак языка, глотки, пищевода, желудка, прямой кишки, мочевого пузыря, молочной железы и печени часто возникает на





почве алкоголизма. Однако подавляющее большинство даже часто и помногу пьющих людей не считают себя алкоголиками. И это потому, что заболевание развивается исподволь, незаметно изменяя «установку» на спиртное и саму личность.

Задолго до того, как сложится образ законченного пьяницы со всеми признаками психической, эмоциональной и физической деградации, человек мало-помалу пройдет путь, о котором он вначале и не подозревает, — путь алкогольной зависимости. Организм у такого человека уже изношен. У пьяницы наверняка есть гастрит, нарушена работа поджелудочной железы, изменена печень, страдает психика (на почве половой слабости развивается столь типичный для алкоголика бред ревности). Все это создает реальную угрозу заболевания раком. Следовательно, важнейшей мерой профилактики рака является полный отказ от застолий с употреблением спиртных напитков.

Спиртные напитки, потребляемые регулярно, заметно угнетают пищеварительную функцию, снижают аппетит, приводят к разбалансированности питания, недостаточности макро- и микроэлементов, витаминов, в том числе тех, которым принадлежит ведущая роль в защите от рака, — витаминов антиоксидантного действия. Как следствие — организм истощается и ослабевает. Именно такой фон и является благоприятной почвой для рака.

Получены прямые доказательства того, что регулярный прием небольших доз этанола способствует развитию злокачественных опухолей.

Употребление алкогольных напитков снижает защитные силы организма, что также способствует возникновению рака. Крайне опасным является сочетание алкоголя и табака: оно резко повышает опасность возникновения рака верхних дыхательных путей.

Люди, употребляющие крепкие спиртные напитки, плохо переносят химиотерапию. Прием алкоголя перед сеансами лучевой терапии резко увеличивает возможность появления нежелательных лучевых реакций у больного.

При любом виде опухолей, доброкачественном или злокачественном, следует полностью отказаться от употребления алкогольных напитков, значительно снижающих





иммунные силы организма, необходимые для противодействия опухолевым заболеваниям.

Взаимодействие алкоголя и лекарств

Некоторые лекарства имеют свойство подавлять энзим ААДГ, повышая тем самым концентрацию ацетальдегида (не полностью участвующий в метаболизме алкоголь). В результате появляются тошнота, рвота, покраснение лица, чувство недомогания одновременно с головокружением.

Таким свойством обладают гипогликемические сульфамиды, применяемые для лечения «жирного» диабета у взрослых, некоторые противогрибковые средства, прописываемые для лечения микоза, и некоторые антибиотики (цефалоспорин).

Врач обычно предупреждает пациента об этом неприятном побочном эффекте в случае принятия лекарств одновременно с алкоголем и по возможности не прописывает эти лекарства больным с алкогольной зависимостью.

У любителей выпивки всасывание лекарств происходит очень неодинаково. Если печеночный метаболизм уже активизирован принятым алкоголем (ацетальдегид), лекарство всасывается быстрее и гораздо в больших концентрациях, что может привести к медикаментозному отравлению или увеличению побочных эффектов, вызванных лечением (например, сонливость). В случае когда печень поглощает в основном алкоголь и не в состоянии воспринимать одновременно лекарственный препарат, концентрация лекарства в крови оказывается слишком мала, а лечение малоэффективно.

Список лекарств, вступающих в противодействие с алкоголем, очень велик, и врач всегда имеет возможность свериться с ним, прежде чем выдать больному предписание. Некоторые из этих лекарств требуют особого внимания: антиэпилептические средства, которые как раз очень часто прописывают алкоголикам; транквилизаторы и анксиолитические средства, действие которых усиливается в случае принятия алкоголя. Большую опасность представляет возрастающая сонливость, что может обернуться драмой для тех, кто сидит за рулем. Следует также





учитывать некоторые нарушения памяти, которые могут дойти до амнезии в тот период, когда пациент находится под действием лекарства.

Некоторые бензодиазепины, принятые одновременно с алкоголем, могут вызвать нарушения в поведении (агрессивность, растормаживание), приводящие иногда к преступным действиям, о которых человек впоследствии не может даже вспомнить. Иногда употребление такого рода лекарств сопровождается полным провалом памяти в течение многих часов (ретроградная амнезия).

Сочетание алкоголя и антигистаминных препаратов, которые прописывают при аллергии, или алкоголя и некоторых болеутоляющих препаратов вызывает тяжелую сонливость в момент управления автомобилем. Все эти неприятности и осложнения могут возникнуть, даже если содержание алкоголя в крови меньше 0,5 г/л.

Во избежание неприятных сюрпризов или несчастных случаев следует очень внимательно прочитывать прилагаемые к лекарствам аннотации, обращая внимание на такую формулировку: «Некоторые нежелательные последствия лекарств могут быть усилены и пролонгированы в случае принятия алкогольных напитков».

Необходимо знать и то, что кофе, выпитый после обеда с вином, часто замедляет опорожнение желудка. Содержание алкоголя в крови на тот момент будет менее высоким, но потребует больше времени на его снижение, а потому действие алкоголя длится дольше. И если вы хотите побыстрее избавиться от этого действия, лучше всего обойтись без кофе.

Бывшие алкоголики, ставшие абсолютными трезвенниками и принимающие специальные лекарства, которые помогают им бороться с искушением, должны быть очень осторожны при необходимости принимать лекарства, поскольку во многих из них содержится спирт. Речь идет, в частности, о некоторых общеукрепляющих средствах (настойки корней женьшеня, родиолы розовой, лимонника, элеутерококка), некоторых сиропах от кашля, болеутоляющих, а также фитотерапевтических и гомеопатических препаратах (капли).

ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛИЗМА — ПРОСТОЕ И ДОСТУПНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Проанализируйте свой рацион

Просматривая медицинскую литературу, я встретил фразу: «Эта болезнь быстро распространяется», — а речь шла об алкоголизме, который стремительно распространяется во всех возрастных группах населения России. Еще 30 лет назад алкоголизм был редкостью у детей, а сейчас он поражает десятки тысяч детей в год.

Постоянно возникают новые болезни. Поразительно, насколько трудно найти в настоящее время человека со всеми признаками хорошего здоровья: превосходной структурой костей, прямой осанкой, румяными щеками, безупречной кожей, искрящимися глазами, прекрасными волосами, ритмичными, грациозными движениями и кипучей энергией; хорошие зубы стали почти такой же редкостью, как птица ястреб. Даже наше отношение к здоровью столь отрицательно, что человека, интересующегося способами его улучшения, считают помешанным на здоровье, чудачком, ненормальным.

Если нездоровы молодые люди, мало надежды на будущее. Большинство школьников не могут пройти минимальный тест мышечной силы. Многие мужчины призывного возраста, которые должны быть в пике физической формы, признаны непригодными к военной службе. И это притом, что требования к призывникам стали значительно ниже. Обследования показы-





вают, что питание большинства подростков не соответствует минимальной дневной потребности, но питание девочек, женщин детородного возраста и особенно беременных женщин еще более неполноценно, чем питание мальчиков. И на этом песке мы хотим построить сильную и энергичную нацию?

Наблюдаем ли мы картину, подобную падению Рима? Сотни информированных людей полагают, что это так, и некоторые уверены, что мы уже прошли критическую точку. Неинформированная публика полагает, что эти идеи нелепы. Но ситуация действительно критическая.

Процесс ухудшения общего здоровья идет параллельно возрастающему потреблению алкогольных напитков, сладостей, рафинированных продуктов, прохладительных напитков. Одновременно происходит снижение потребления свежих овощей, фруктов, ягод, цельнозернового хлеба и круп, бобовых.

Использование бросовых в питательном отношении продуктов увеличивается с каждым годом. Приносящее многомиллиардные прибыли производство рафинированных продуктов приобрело такую мощь, что держит людей в неведении и буквально контролирует здоровье нации. Неослабная радио-, телевизионная, газетная, журнальная реклама подобно щупальцам осьминога проникает в каждый дом. Половина пространства на наших рынках отдана разрушающим здоровье продуктам, которые с угрожающей скоростью заполняют потребительскую корзину. Сотни журналов и газет, живущих за счет рекламы, наполняют свои страницы хитроумной смесью правды, дезинформации и пропаганды, специально рассчитанной на то, чтобы не допустить малейшего интереса к правильному питанию, — ведь это может уменьшить огромные прибыли.

Промышленность, производящая рафинированные продукты, тратя бесчисленные миллионы на рекламу своей продукции, контролирует также множество исследований в области питания. Большинство этих исследований действительно ценно, но информация, способная плохо повлиять на объем продаж, не входит в отчеты, а проблемы, решение которых может уменьшить прибыли, остаются за рамками исследований. Большинство ученых — честнейшие, преданные делу люди. Но находятся и другие: хорошо оплаченные из ожидае-





мых прибылей, они становятся чрезвычайно многословными в пропаганде высокого качества рафинированной пищи. Людей, пытающихся предупредить публику об опасности, подвергают насмешкам и клевете, объявляют паникерами.

Пропаганда неизменно утверждает, что питание россиян — одно из лучших в мире, что продолжительность жизни у нас будет возрастать и что наша пища лучше, чем была поколение назад. Питание россиян в последние годы действительно стало более разнообразным, но их пища далека от лучшей питательности. Диаграммы медицинских отчетов показывают, насколько «улучшилось» наше питание. Гидрирование жиров приводит к уничтожению сотен тонн незаменимых жирных кислот в год — такого не может себе позволить ни одна нация, заботящаяся о сердечном здоровье. Потребление прохладительных напитков, конфет, белой муки, кондитерских изделий и макарон возросло на десятки процентов. Расходы на одни только продукты, не имеющие питательной ценности, составляют за год миллиарды рублей. И хотя такие продукты несут скорее болезни, нежели здоровье, обманчивой пропаганде верит большинство наших сограждан.

Насколько безжалостно индустрия лишенных питательной ценности пищевых продуктов искажает факты, видно из типичной статьи, превозносящей «монументальный успех» «обогащенной» белой муки. Популярный медицинский журнал писал: «Благодаря обогащению витаминами белый и цельнозерновой хлеб сейчас одинаково питательны». Несмотря на то что большая часть пантотеновой и фолиевой кислот, биотина, холина, инозитола и витаминов B₆ и E, полезных при лечении и профилактике алкоголизма, отброшена при помоле. «Воздушный, снежно-белый хлеб» еще больше повреждается при отбеливании. Потери железа, кобальта, калия, магния, марганца, цинка, меди и молибдена составляют от 50 до 87%. Количество возвращенных витаминов B₁, B₂, ниацина и железа в так называемой обогащенной муке смехотворно мало по сравнению с естественным содержанием. Добавка нескольких витаминов группы B может вызвать недостаточность остальных витаминов этой группы. Здоровье нации можно улучшить при условии, что рафинирование зерна будет запрещено.





С холодным бессердечием «ценность для здоровья» фасованных хлопьев также преувеличивается, хотя при их производстве происходят (из-за нагревания) еще большие потери питательных веществ. Многие быстро распространяющиеся болезни, в том числе пристрастие к спиртным напиткам, можно предотвратить с помощью питательных веществ, отбрасываемых из цельного зерна, которое является богатейшим источником витаминов, особенно для подрастающего поколения.

Другим типичным примером бесчестной подмены правды является реклама продуктов, подслащенных цикламатами и сахарином. Такие продукты объявлены «диетическими» с намеком на их питательную ценность. Врачи-диетологи предостерегали против использования этих продуктов еще в 50-е годы прошлого века, а в 60-х годах указывали, что их безопасность не гарантирована. Тем не менее многие так называемые диетические продукты содержат эти вещества. Например, продаются не содержащие питательных веществ прохладительные напитки, подслащенные цикламатами, причем многие из этих напитков содержат также много кофеина и опасных кислот. Человек, пьющий такие напитки, поглощает много цикламатов в день. Однако известно, что они разрушают витамин С и, по мнению некоторых врачей, серьезно поражают печень. Токсичность искусственных подсластителей исследовалась, но максимальная переносимая доза не определена, во всяком случае, биопсия печени до и после длительного употребления этих веществ не проводилась.

По сути, искажающая факты реклама говорит: «Нам нет дела до здоровья ваших детей или вашего права знать правду». Трагедия в том, что миллионы женщин могли бы что-то сделать для здоровья своих семей, если бы повторяющаяся пропаганда не имела эффекта массового гипноза. Однажды я спросил женщину, дочь которой, питавшаяся рафинированными продуктами, несколько лет страдала различными болезнями, обошедшимися семье в десятки тысяч рублей: «Как можно рассчитывать на ее выздоровление, если вы кормите ее такой дрянью?» Слезы хлынули по щекам матери: «Откуда мне было знать, если в газетах и журналах написано, что они так хороши».

В статьях, убаюкивающих общественное сознание, столько рассказано о «чудаках от питания» и «диетическом шарлатан-





стве», что даже врачи уделяют слишком мало внимания этой проблеме. Если чудачество определить как использование диет, которые не отвечают потребностям организма, я не знаю худшей причуды, чем рисовая диета при гипертонии, диеты для похудения при аллергии или высокожировой диеты при эпилепсии.

Из моего опыта: чудачества и преувеличенные заявления необученных людей далеко не столь опасны, как дезинформация, исходящая от представителей индустрии рафинированных продуктов и от людей, имеющих репутацию профессионалов. Статьи в издаваемых подобными монополиями газетах, написанные известными врачами, изобилуют такими утверждениями: «Алкоголизм не лечится диетой», «Россияне получают все необходимые им витамины из обычных продуктов» и т. д. Ложность всех этих утверждений легко доказуема.

Нам постоянно говорят о «легковверной публике» ежегодно «выбрасывающей на ветер» миллионы рублей на «диетический нонсенс», имея в виду деньги, потраченные на муку, смолотую каменным жерновом, цельнозерновой хлеб и крупы, растительное масло холодного прессования, негидрированное растительное масло, минеральные и витаминные добавки, на овощи и фрукты, выращенные без химических удобрений и инсектицидов. Но факт, что миллиарды рублей тратятся на сладости, на прохладительные напитки и на спиртное, почти не подвергается критике. Продукты, способствующие здоровью, оплачиваются один раз; за продукты, лишенные питательных веществ, придется платить снова и снова — врачам, в том числе стоматологам, и фармацевтам. Конечно, каждый вправе тратить свои деньги по собственному желанию. Но вряд ли какая-нибудь организация так беспокоилась по поводу наших «пустых расходов», если бы не хотела, чтобы наши деньги были потрачены на ее товар.

Пропагандисты рафинированных продуктов особенно критикуют «пустые расходы» на питательные добавки, упирая на очевидный факт, что при полноценном питании дополнительные витамины и минеральные добавки не нужны. Но как много россиян получает полноценную пищу? Критика во многом справедлива: часто биологически активные добавки не дают всех питательных веществ, необходимых организму человека. Многие добавки, содержащие десятки питательных





веществ в незначительных количествах, рассчитаны произвести впечатление и обмануть неосведомленного покупателя.

Не подвергаются критике только фермеры, дающие своему скоту добавки. Анализы некоторых таких добавок передо мной: 32 компонента — для дойных коров, 29 — для призовых лошадей, 24 — для высокоэффективных несушек, 22 — для бычков, 21 — для свиней. Добавки дают также лисам, норкам, овцам и козам. Все эти смеси, без единого исключения, превосходят те, что продаются для людей. Они содержат незаменимые жирные кислоты, концентрированный полноценный белок и 12 или больше минеральных веществ. И в дополнение к множеству природных источников витаминов эти добавки содержат все известные синтетические витамины, в том числе часто отсутствующие в добавках для человека, — холин, инозитол, биотин, фолиевую кислоту, витаминов B₁₂ и К. Поскольку ни один фермер не дал бы своим животным, даже купив по бросовым ценам, конфет, фасованных хлопьев желатинового десерта, прохладительных напитков или сотен других «пустых калорий», животные прожили бы без добавок лучше, чем люди. Я мало надеюсь на нацию, которая ценит здоровье своего скота больше, чем здоровье своих людей.

В статьях, убаюкивающих россиян, немало рассказывается о «бессмыслице органического культа» или о людях, желающих есть продукты, выращенные на здоровых почвах. Авторы статей заявляют, что почвы в России не испортились за сотни лет земледелия, что «нет свидетельств» вредного влияния химических удобрений и пестицидов на здоровье людей. Однако историки часто указывают, что русские поселенцы двигались на восток, потому что почва истощалась через несколько лет возделывания на ней пшеницы.

Нитраты из химических удобрений разрушают витамин С в растениях. В организме они могут превращаться в нитриты, которые вызывают серьезные заболевания и смерть детей, так же как и домашних животных. Поскольку нитраты не разрушаются в процессе приготовления пищи, процеженные детские продукты особенно насыщены ими. Однако на такое заключение быстро последовал комментарий: «Необоснованные опасения». Хотя у подопытных животных нитраты вызывали тяжелое поражение печени и почек.





Остатки пестицидов меняют вкус, разрушают витамины и замедляют или останавливают работу многих ферментов. Вкус картофеля, выращенного на участке, предварительно обработанном нитратами, настолько неприятен, что из этого картофеля практически нельзя приготовить более или менее вкусное пюре для ребенка; молоко коров, содержащее следы токсафена (гербицида), невкусно и его невозможно пить; подобные изменения вкусовых качеств заставляют миллионы детей отказываться от овощей, молочных продуктов.

Некоторые инсектициды вызывали смертельную анемию и поражение печени и почек у лабораторных и сельскохозяйственных животных. У крыс остатки ДДТ и других пестицидов концентрируются в мозге, но их накопление в мозге человека не исследовалось. Очевидно, что жировая ткань каждого жителя России, включая шестимесячных младенцев, сосущих молоко из бутылочки, содержит ДДТ и другие ядовитые остатки.

Ни один продукт, в котором якобы не превышен так называемый безопасный уровень, не должен продаваться. Однако суммарное количество всех съеденных за продолжительный период пестицидов вряд ли можно проконтролировать. Аргумент относительно «отсутствия свидетельств токсичности» неуместен, поскольку свидетельства безопасности тем более отсутствуют. Ужасающее распространение рака может частично коррелировать с сотнями тонн ежегодно вносимых пестицидов, с миллионами тонн уже находящихся в земле, часть которых переносится с почвенными водами в наши продукты.

При высокой урожайности, форсированной химическими удобрениями, растения содержат больше углеводов и меньше белка и минеральных веществ, чем выращиваемые без использования удобрений. Применение калийных удобрений или известкование почвы без одновременного внесения доломита привело к такому недостатку содержания магния в растениях, что дефицит магния в организме людей стал широко распространенным явлением (и этот дефицит является одной из причин злоупотребления спиртными напитками).

Витамин В₁₂, обычно присутствующий только в продуктах животноводства, встречается и в листовых овощах, выращенных на унавоженной почве. Содержание кальция, магния,





калия и железа в овощах, выращенных на хорошо минерализованной почве, может в сотни раз превышать их содержание в растениях, выращенных на давно культивируемых участках. Корма с земель, богатых природными минеральными элементами и гумусом, имеют в своем составе много белка и лучше поддерживают здоровье домашних животных, чем продукция с химически удобренных почв. Я помню вспышку ящура среди домашнего скота, тогда пришлось прибегнуть к массовому забоям, сжиганию и захоронению животных. Позже я прочитал, что больные животные, переведенные на удобренные компостом поля, быстро выздоравливали и не заражались повторно, даже общаясь с больными животными за изгородью.

Продукты, выращенные на здоровых почвах, способствуют и человеческому здоровью. Более того, овощи и фрукты, выращенные на хорошо минерализованных, удобренных компостом и мульчированных почвах, обладают удивительной способностью к длительному хранению и мало подвержены порче вредителями. В течение многих лет я огородничаю на восстановленном, богатом гумусом участке, там нет никаких вредителей, хотя ни пестициды, ни химические удобрения не использовались. Вкус выращенных овощей, ягод и фруктов воистину превосходен. У тысяч «органических» огородников — тот же опыт; и одним из факторов, положительно повлиявших на здоровье россиян-дачников, было их увлечение выращиванием овощей, ягод, фруктов на земле, абсолютно не подвергавшейся воздействию химических «чудо-препаратов», якобы повышающих урожайность выращиваемых культур.

«Диетическим шарлатанством» называют также заверения в безопасности химических веществ, которые используются при переработке продуктов. В настоящее время названы безопасными сотни консервантов, стабилизаторов, эмульгаторов, красителей, отбеливателей и других добавок; еще около нескольких сотен разрешены к применению как предположительно безопасные. Тем не менее желтый краситель для масла и трихлорид азота были разрешены много лет, прежде чем выяснилось, что краситель вызывает рак у подопытных животных, а отбеливатель — конвульсии. Протравливание зерна окисью этилена разрушает несколько незаменимых аминокислот,





а при определенных обстоятельствах — также витамины В₁, В₂, В₆, ниацин и фолиевую кислоту. Следы растворителей, остающиеся после экстракции масла, оказывались смертельны для сельскохозяйственных и лабораторных животных, а химикат, предотвращающий порчу апельсинов (тиоацетамида), вызывал поражение печени у крыс. «Нетоксичный» отбеливающий агент для муки диоксид хлора разрушает несколько аминокислот, окисляет незаменимые жирные кислоты и полностью уничтожает витамин Е. Такие примеры можно перечислять десятками.

Каждый химикат, используемый в переработке пищевого сырья, оказывает различный патологический эффект на лабораторных животных, но все эти химикаты снижают содержание витамина С в крови. Ущерб можно частично предотвратить, если давать дрожжи и поддерживать высоким снабжение витаминами В₁₂, С и Е и белком, особенно с метионином. Опасность кроется в числе добавок, в их суммарном количестве и реакциях химикатов между собой. Некоторые продукты, например белый хлеб, содержат не менее 30 различных добавок. Количество каждого из химических веществ сохраняется ниже уровня токсичности, но их суммарный эффект проконтролировать невозможно. Успокоительное «нет поводов для тревоги» может продолжаться, пока не будет нанесен непоправимый ущерб.

Следует предпринять шаги по улучшению питания, пока не все потеряно, пока дети выше своих родителей, пока атлеты улучшают спортивные результаты и миллионы людей довольны относительно неплохим здоровьем. Есть некоторая тревога среди врачей и сознательных граждан, но они пока не столь многочисленны, чтобы повернуть поток вспять. Как за последние несколько десятилетий атеросклероз из малоизвестного заболевания превратился в бич почти каждого мужчины, женщины и ребенка, так и в последующие десятилетия могут распространиться алкоголизм, рак, цирроз и множество других заболеваний. Если домохозяйки поймут, что они своими руками создают в своих семьях болезни, как это делают ученые с подопытными животными, если начнут выбирать продукты по их питательной ценности и готовить с минимальными потерями, здоровье возрастет многократно. Однако многочисленные обследования и опросы показывают, что хозяйки не умеют планировать пол-





поценное питание. Обучение правильному питанию могло бы значительно упростить ситуацию, поэтому такие курсы полезно ввести в школах, университетах, на предприятиях.

Некоторые врачи, с которыми я беседовал, полагают, что здоровье россиян не спасти, если не урезать рекламу рафинированных продуктов. Другие думают, что все больше исследователей и врачей будут изучать и лечить наши болезни. Безусловно, получаемые наукой результаты имеют большую ценность, но, пока научные открытия не найдут применения, огромные суммы будут выбрасываться на ветер. Если мы хотим остановить текущее разложение, нужна энергия каждого гражданина.

По мнению многих ученых, падение наций начинается с внутреннего распада. Если такова наша судьба, то мы, если и не будем первыми, кто погиб от плохого питания, определенно будем первыми, кто деградировал при обилии пищи и наличии научного знания того, как строить здоровье.

Физическое здоровье, которое является основой умственного, эмоционального и духовного развития, не может поддерживаться без полноценного питания. Разумное питание стоит бастионом против болезни, крепостью, ворота которой открыты и в которую может войти каждый, кто хочет. Мощь этой крепости поможет защитить наших граждан и нашу страну.

Питаться надо как следует

Счастье в жизни, профессиональный успех, удача в поиске спутника жизни, гармоничная семейная жизнь, способность к вдохновению, созидательный порыв, оптимизм, радость жизни, прежде всего умение радоваться успеху в небольших делах — все это почти всегда результат работы здоровых мозга и нервов.

Напротив, бессонница или сонливость, отчаяние, депрессия, угнетенное состояние, агрессивность, апатия, беспокойство, нервозность, психическая неуравновешенность, неспособность переносить конфликтные ситуации и справляться с ними, забывчивость, невнимательность, холодность чувств, неуверенность в своих силах, страхи, физическая и умственная усталость, рассеянность, склонность к панике, пессимизм, отсутствие





жизнерадостности и т. д.— всего лишь следствие слабых или больных мозга и нервов, довольно часто отравленных алкоголем.

Такой человек существует, как бы наблюдая из темного угла за проходящей мимо него жизнью со всеми ее радостями. Он готов взвиться до потолка, по мелочам выходит из себя, без всякого повода причиняет боль другим, часто сердится. То же самое можно сказать о ситуациях, вызывающих агрессивную реакцию, когда человек срывается при любом незначительном конфликте. Это может произойти на работе, но с таким же успехом и в частной жизни. Человеку становится трудно рассудительно реагировать на конфликтную ситуацию, в спорах он перескакивает с одной темы на другую. Про такого человека говорят, что у него с головой что-то не в порядке или что у него крыша поехала.

Если ваша нервная система начала давать сбои, самым неудачным методом борьбы с этим заболеванием является употребление алкогольных напитков, разрушающих мозг, центральную нервную систему и другие органы человека.

Практически все современные крепкие алкогольные напитки не содержат витаминов, макро- и микроэлементов, а, наоборот, уничтожают их в человеке, усугубляют многочисленные заболевания различных внутренних органов, мозга и нервной системы. При бессоннице, депрессии, стрессах, многочисленных неврозах люди часто прибегают к алкоголю как средству повышения своего настроения, но безуспешно: сопровождающая опьянение эйфория быстро сменяется подавленностью, раздражением, головными болями и еще более тяжелыми расстройствами нервной системы.

Помните, что риск попасть в болезненную зависимость от алкоголя очень высок при заболеваниях нервной системы.

А если вы страдаете склонностью к неумеренному употреблению алкогольных напитков, то любое расстройство нервной системы для вас является одним из самых возможных побочных эффектов этого заболевания.

Установлено, что благодаря правильному питанию, использованию лекарственных растений организм оптимально снабжается витаминами, макро- и микроэлементами и другими





ценными биологически активными веществами, что позволяет существенно улучшить состояние здоровья, изменить жизнь в лучшую сторону, расчистить дорогу к здоровью, счастью.

Мозг и нервная система, получающие полноценное питание, быстро приходят в норму и начинают наполнять человека счастьем, любовью к жизни, обеспечивая уравновешенность психики, душевный покой, внутреннее равновесие, жизнерадостность, уверенность, оптимизм, — до такой степени, что **болезненное пристрастие к спиртным напиткам вполне реально победить при помощи полноценного питания.**

Оценивайте состав своей пищи, учитывая в ней набор витаминов, макро- и микроэлементов и других ценных для здоровья мозга и нервов биологически активных веществ.

Постарайтесь исключить из своего питания полуфабрикаты, консервы, рафинированные, пустые продукты питания. Включайте в пищу самые разные овощи, ягоды и фрукты в натуральном виде. Покупайте их свежими, не храните долго, не перерабатывайте и не пережаривайте их. Употребляйте больше цельного зерна и растительной пищи с высоким содержанием клетчатки. Включайте в рацион комплексные углеводы — картофель, фрукты, салаты, овощи, хлеб из муки цельномолотого зерна.

Помните: ни один продукт не содержит в себе все необходимые человеку биологически активные вещества, поэтому есть надо разнообразную пищу.

Ограничьте потребление животных жиров, но не исключайте их полностью из питания.

Ограничьте потребление кофеина и постарайтесь навсегда отказаться от опаснейшей для здоровья привычки — курения.

Витамины, макро- и микроэлементы — злейшие враги алкогольных напитков, играют важную роль в лечении и профилактике алкоголизма.

Алкогольные напитки с такой же «любовью» относятся к этим ценнейшим для здоровья человека биологически активным веществам, безжалостно уничтожая в человеческом организме в первую очередь то, что опасно для алкоголя, и тем самым прокладывая дорогу, всегда ведущую к гибели человека.

Посмотрим, какими простыми и доступными средствами, не оказывающими побочного действия, можно уничтожить





вредное действие алкоголя на организм, преодолеть болезненное пристрастие, стремление к алкоголю.

ВИТАМИНЫ

Витамин А. При злоупотреблении алкоголем происходит значительное разрушение витамина А в организме.

Не приходилось ли вам замечать, что вы выглядите на пять лет старше, чем вам на самом деле? Вы плохо видите в сумерках и по ночам? Вы подвержены частым инфекциям, воспалениям слизистой оболочки — в гортани, носовой полости, бронхах, в мочеполовой сфере?

Тогда все дело в витамине А. Иначе говоря, вы страдаете от недостатка этого жизненно важного питательного вещества, которое в иммунной системе сражается с вирусами, бактериями и другими возбудителями болезней, поддерживает молодость и здоровье клеток вашего организма, улучшает остроту зрения и делает кожу гладкой и эластичной.

Люди, у которых клетки насыщены витамином А, значительно дольше остаются молодыми, чем те, у которых концентрация каротинов в тканях клетки стала низкой из-за злоупотребления спиртными напитками.

Признаками дефицита витамина А в организме являются: ломкие, медленно растущие ногти, сухие, ломкие волосы, сухая кожа, сыпь на коже, отсутствие аппетита, частые инфекции, куриная слепота, ослабление зрения, нарушения процесса роста, анемия, гипертония, бесплодие, потеря вкусовой и нарушение обонятельной чувствительности, цирроз печени, вызванный алкоголизмом. В случаях печеночных заболеваний, продолжительного поноса, базедовой болезни наблюдается большое понижение уровня витамина А в организме.

Поскольку клетки могут насытиться каротином только в том случае, если он в достаточном количестве присутствует даже в тончайших кровеносных сосудах, мы должны заботиться о том, чтобы в крови всегда было достаточно витамина А. Для этого существует лишь одна возможность: необходимо расстаться с алкоголем и принимать богатую каротинами пищу. К ней





относятся прежде всего темно-зеленые, желтые и красные овощи, такие как шпинат, брокколи, морковь, свекла или тыква. Много витамина А содержится и в абрикосах. По своей омолаживающей способности абрикосы сравнимы с печенью.

Готовый витамин А содержится в некоторых продуктах животного происхождения, например в печени, сливочном масле, цельном молоке, сыре, яйцах и особенно в рыбьем жире. Этот витамин быстро поступает в кровь, а вместе с ней — и к клеткам тела.

Несколько дольше происходит процесс поступления в клетки витамина А из растений. Молекулы каротина (например, в моркови) плотно «упакованы» в растительных волокнах, и пищеварительные соки с трудом могут извлекать их оттуда. Поэтому до 40% полученных с растительной пищей каротинов не превращается в витамин А, а выбрасывается из организма вместе с экскрементами. Чтобы этого не происходило, морковь и другие овощи, содержащие много балластных веществ, надо долго варить или тушить, не отказываясь при этом от добавления жиров, потому что в противном случае в организме вырабатывается слишком мало желчных солей для производства витамина А.

Каротины и витамин А не менее важны для нашего здоровья, чем кислород, которым мы дышим.

Лучше есть богатую каротинами пищу понемногу три раза в день (чем, например, один раз на обед съесть салат из шпината или моркови) — это вдвое повышает концентрацию каротинов в крови.

Начинать лечение витамином А нужно как можно скорее, потому что проходит 10 дней, прежде чем концентрация этого важного питательного вещества в крови достигнет максимального уровня. А необходимое количество этого ценного вещества может накопиться через 5—6 недель.

Полезно принимать вместе с овощами жиры. Без жира концентрация каротина вообще не изменяется. Но если в пище содержится жир, то она возрастает в течение 40 часов в 2,5 раза.

Поскольку витамин А, как и другие растворимые в жире витамины, может накапливаться практически в неограниченных количествах, то его концентрация может вдруг стать слишком высокой в ущерб здоровью. Но такая опасность возникает





лишь тогда, когда витамин А принимается в виде таблеток в больших дозах на протяжении значительного времени. Растительные же каротины можно употреблять в пищу без ограничений, от этого в худшем случае могут лишь пожелтеть ладони.

Витамин А благоприятно действует на слизистые оболочки, что очень важно для них, если учесть их высокую чувствительность. Витамин А стимулирует производство слизи, которая предохраняет тончайшую оболочку от высыхания. Без витамина А клетки, производящие слизь, отмирают, а вместо них образуются ороговевшие слои в легких, желудке, кишечнике, мочевом пузыре, половых органах, а также на коже. Следствием этого могут стать боли в желудке, нарушение пищеварения, воспалительные процессы в мочеполовой сфере и даже рак.

Каротины в иммунной системе повышают защитную силу организма против возбудителей болезней.

Слизистая оболочка и клетки роговицы без витамина А высыхают и затвердевают. Нехватка этого питательного вещества может привести к ксерофтальмии — хронической сухости глаз. При отсутствии пленки слезной жидкости происходит отслоение клеток роговицы и закупорка слезных каналов. Точно так же высыхает и конъюнктив — слизистое продолжение кожи век, — в результате чего и может развиваться конъюнктивит.

Чтобы не допустить этого, природа распорядилась, чтобы витамин А поступал в глаз не только через кровеносные сосуды, но и через слезную жидкость. Непременным условием этого процесса является достаточное содержание в организме каротинов или готового витамина в пище.

Витамин А необходим и в такой деликатной сфере, как любовь, секс и продолжение рода. Во-первых, витамин по вполне понятной причине нужен для слизистой оболочки половых органов. Во-вторых, витамин А играет важную роль в синтезе прогестерона — промежуточного продукта половых гормонов. Если витамина А недостаточно, то возникает дефицит сперматозоидов у мужчин и снижение полового влечения и бесплодие у женщин.

Научные исследования доказывают, что предрасположенность к алкоголизму тем выше, чем меньше каротинов и витамина А принимают с пищей.





Достаточное ежедневное потребление витамина А: для женщин — 4000 МЕ (международные единицы), для мужчин — 5000 МЕ.

Особенно богаты витамином А следующие продукты (содержание витамина в МЕ на 100 г продукта): печень говяжья вареная или жареная — 53 500; печень овечья сырая — 50 500; печень куриная сырая — 32 000; печень телячья (100 г) — 26 000; одуванчик вареный — 15170; морковь средних размеров — 9500; шпинат (1 порция) — 7800; тыква (1 порция) — 7100; папайя (1 шт.) — 5700; зеленая листовая капуста (1 порция) — 4900; брокколи (1 порция) — 4100; дыня (1 четверть) — 3800; помидор (1 шт.) — 1200; авокадо (1 шт.) — 1100; абрикос (1 шт.) — 950; кочанный салат (1 порция) — 910; спаржа (1 порция) — 700; зеленый горошек или фасоль (1 порция) — 510; персик (1 шт.) — 460.

Овощи с твердыми волокнами, например морковь, лучше всего сильно измельчать или готовить в виде пюре. Таким образом они легче отдадут свой витамин А.

Рекомендуется добавлять в блюда немного жиров. Однако ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся, например, в растительном масле, разрушают большое количество каротина, если в пище не хватает так называемых антиоксидантов. Это вещества, которые противодействуют свободным радикалам. Важнейшими из них наряду с витамином А (который сам представляет собой сильный антиоксидант) являются витамины С, Е и микроэлемент селен.

Различные обстоятельства затрудняют усвоение витамина А или увеличивают его потребление в процессе обмена веществ. К ним относятся злоупотребление алкоголем или медикаментами, большая физическая нагрузка, например занятия спортом, а также переохлаждение, стресс, заболевания печени, желудка и кишечника. В этих случаях, покупая себе продукты питания, останавливайте свой выбор на тех, которые богаты витамином А.

Хотя злоупотребление алкоголем часто ведет к дефициту витамина А и к развитию соответствующих симптомов, дополнительный прием этого витамина иногда усиливает повреждение печени у хронических алкоголиков. Поэтому не принимай-





те более 5000—10 000 МЕ в день, если врач сообщит, что анализ крови указывает на повреждение печени.

Витамин В₁ (тиамин). У всех витаминов группы В много общего, и поэтому их, как правило, рассматривают в комплексе. Они чаще всего содержатся в одних и тех же продуктах питания и взаимодействуют между собой. Витамины группы В растворимы в воде. Это означает, что они быстро вымываются с кровью и мочой и нуждаются в постоянном пополнении.

Витамины группы В в природе никогда не встречаются в изолированном виде, а только в комплексе.

К сожалению, мы почти все страдаем дефицитом витаминов группы В. Это связано с тем, что любимые места их обитания — ростки и оболочка злаковых культур — удаляются в процессе очистки продуктов питания. Так, из полезного неочищенного риса получается «пустой» полированный рис, а из ценной пшеницы — белая мука, в которой отсутствуют многие необходимые организму биологически активные вещества.

Недостаток в организме человека витамина В₁ — очень распространенное явление, приводящее к различным заболеваниям.

Во-первых, возникают нервозность и различные расстройства умственной деятельности и нервной системы, плохая концентрация внимания, утомляемость, депрессия, плохой сон, анемия, онемение, покалывание в руках и ногах, возникновение полиневритов — множественных поражений периферических нервных стволов (люмбаго, радикулит, паралич лицевого нерва, тики).

Тот, кто охотно ест сахар и сладости, пьет сладкие напитки, жертвует последними скудными резервами витаминов В, которые, как известно, расщепляют сахар. А поскольку сахар очень вреден для кишечной микрофлоры (он изменяет ее состав), то уменьшается и собственное производство витаминов группы В кишечными бактериями. Ученые считают, что, когда потребление углеводов не сопровождается достаточным количеством витамина В₁, в организме вырабатываются некоторые кислоты (особенно молочная и пировиноградная), которые откладываются в мозгу, сердце, крови, лимфе. Именно наличие этих кислот влечет за собой разные расстройства, болевые ощущения и т. д., наблюдающиеся при недостатке витамина В₁.





Злоупотребление алкоголем, кофе также ведет к тому, что витамины группы В вымываются из организма.

Большее число нервных и психических расстройств вовсе не требуют вмешательства психиатра или психолога, а излечиваются в течение нескольких месяцев большими дозами витамина В₁. Алкоголизм и связанные с ним бессонница, раздражительность, депрессивные и стрессовые состояния, меланхолия, плохое настроение, постоянная усталость и потеря жизнерадостности, половая слабость — все это чаще всего следствие длительной нехватки витамина В₁. Интоксикация, вызываемая алкоголем, особенно алкогольные полиневриты, — следствие в том числе и нехватки витамина В₁ в рационе алкоголиков. Это можно проверить, не давая им некоторое время спиртное, но вводя в их рацион большое количество витаминов, особенно В₁, в виде пивных дрожжей и других концентратов этого витамина. Такое лечение дает положительные результаты: через несколько недель исчезают многие психические расстройства.

Нехватка витамина В₁ ведет к потере аппетита и к запорам, а также к тошноте и рвоте. Известно, что постоянно пьющие люди не отличаются хорошим аппетитом. Водка дает им большое количество калорий в виде углеводов, но совершенно не содержит в себе витаминов.

Еще один признак сильного авитаминоза — задержка воды в организме, что проявляется отеками (вспомните свое «красивое личико» после очередного застолья), а часто и более серьезные заболевания.

И наконец, нарушение сердечного ритма, кровообращения, поражение сердечной мышцы и развитие ее функциональной недостаточности (сердцебиение, одышка) также связаны с нехваткой витамина В₁.

Этот перечень симптомов и заболеваний дает основание полагать, что витамин В₁ заслуживает серьезного внимания и по праву занимает одно из первых мест среди витаминов в лечении и профилактике алкоголизма.

Витамин В₁ в какой-то степени устойчив к теплу. И все же не рекомендуется держать пищу на огне долгое время. Он растворяется в жирах и поэтому способен накапливаться в организме человека и животных иногда в больших количествах.





Внутренние органы животных — печень, сердце, почки — важный источник витамина В₁.

Женщинам требуется 1,0—1,1 мг, мужчинам — 1,2—1,5 мг тиамина в сутки. У тех же, кто болен или пристрастился к алкоголю, потребность в тиамине увеличивается и может достигать 5 мг.

Особенно богаты витамином В₁ следующие продукты (содержание витамина в миллиграммах на 100 г продукта): дрожжи пивные (экстракт) — 15; дрожжи пивные сухие — 9,69; ростки и побеги пшеницы — 2,05; кукурузная мука неочищенная — 1,19; мука ржаная темная — 0,61; орехи лесные — 0,74; горох (вика) сухой — 0,76; горох (вика) свежий вареный — 0,25; бобы — 0,68; мука пшеничная, гречиха — 0,59; горошек зеленый — 0,34; семена подсолнечника — 1,95; печень — 0,26—0,4; картофель, ячмень перловый — 0,12; редька черная — 0,53; овес — 0,33; топиамбур — до 30; горох посевной — 16; соя — 0,94; сухой черный чай — 94,4; сухой зеленый чай — 19; яблоки — 0,8—2,3.

При злоупотреблении алкоголем причиной недостаточности витамина В₁ может быть не только неполноценное питание, но и неэффективное всасывание и функционирование тиамина в организме. Отдельные нарушения функций мозга и нервной системы, приписываемые токсическому действию алкоголя, в действительности обусловлены дефицитом тиамина. Включение в питание натуральных продуктов и лекарственных растений, содержащих большое количество тиамина, а также дополнительный прием тиамина (аптечный препарат) дают хорошие результаты при различных нарушениях психики: от повышенной возбудимости до галлюцинаций («чертики», ассоциирующиеся с алкогольным опьянением). Прием тиамина ослабляет влечение к алкоголю.

И если домашняя хозяйка возьмет на себя труд, учитывая вышеприведенные данные, проанализировать дневной рацион своей семьи в отношении содержания витамина В₁, то, возможно, она обнаружит, что в питании семьи уже много лет недостает витамина В₁.

Как видно из представленных выше данных, обогатить диету этим витамином очень легко, например простым добавлением небольшого количества пивных дрожжей. У них очень





приятный вкус, и если вы любитель пива, они напомнят вам этот напиток. Одна-две столовые ложки дрожжей два раза в день перед едой или во время еды дают 3—6 мг витамина В₁.

Если по какой-нибудь причине вам не хочется принимать пивные дрожжи или они противопоказаны вам по состоянию здоровья (гипертония, болезнь печени или желчного пузыря), можно удовлетворить потребность в витамине В₁ цельным хлебом. Для получения примерно 1 мг этого витамина достаточно 300 г такого хлеба в день плюс 25 г ржаной муки, используемой в приготовлении различных блюд, а добавление 400 г картофеля дает уже 1,5 мг тиамина. Остальное количество обеспечивают орехи и миндаль, а также горох, фасоль, чечевица и других бобовые.

Витамин В₂ (рибофлавин). Тому, кто пристрастился к алкоголю и от этого постоянно испытывает психические или физические перегрузки, депрессию, общую слабость, у кого наблюдаются анемия, мышечная слабость, мышечные судороги, плохой сон, головокружение, недостаточная концентрация внимания, дрожание конечностей, зуд в паховой области, ощущение рези в глазах, у кого затруднено мочеиспускание, выпадают волосы, шелушится кожа на лице, трескаются губы, возникают мелкие трещины в уголках рта,— всем этим людям требуется особенно много рибофлавина

Женщинам ежедневно требуется около 1,2 мг витамина В₂, а если они испытывают сильный стресс — до 1,7 мг. Мужчинам в зависимости от расходуемой энергии достаточно 1,4—1,7 мг витамина В₂, но, если человек увлекся алкоголем, испытывает стресс, подвержен депрессии, бессоннице, ему требуется до 2,6 мг этого витамина в сутки.

Рибофлавин растворим в воде и быстро разрушается на солнечном свете. Зато он более устойчив к теплу, чем витамин В₁. Продукты, содержащие рибофлавин, не следует выставлять на солнце, их лучше хранить в непрозрачной упаковке, особенно молочные продукты.

Не злоупотребляйте пищевой содой — она злейший враг рибофлавина.

Особенно богаты этим витамином следующие продукты (содержание витамина в миллиграммах на 100 г





продукта): пивные дрожжи — 4,28; печень — 3,28; бараньи почки — 2,42; яичный порошок — 1,06; побеги пшеницы — 0,8; сыры разных сортов — 0,4—0,75; репа — 0,41—0,46; миндаль — 0,67; капуста цветная вареная — 0,23; персики сушеные — 0,2; петрушка сырая — 0,28; спаржа — 0,24; творог обезжиренный — 0,31; ливерная колбаса — 1,1; грибы — 0,42; семена подсолнечника — 0,25; горох посевной — 0,81; овес — 0,13; фасоль — 0,2; соя — 0,22; плоды облепихи — 0,38; одно куриное яйцо — 0,15.

Как видно, совсем нетрудно обеспечить себя продуктами, содержащими рибофлавин в нужном количестве, и предупредить его нехватку в организме.

Витамин В₃ (ниацин). Довольно часто среди злоупотребляющих алкоголем встречаются люди, которые постоянно или периодически страдают кожными заболеваниями. Кроме того, они часто отличаются раздражительностью, нервозностью, вплоть до сильной депрессии, повышенной утомляемостью, страдают мышечной слабостью, головными болями, плохим сном, у них возникают нарушение ориентации, помешательство. Вдобавок ко всему у них нередко возникают расстройство желудка, понос, тошнота, пропадает аппетит, появляются неприятный запах изо рта, язвы во рту и на губах. Причиной этих заболеваний может быть всего лишь нехватка витамина В₃ (ниацина), уничтожаемого алкоголем. При недостатке ниацина в организме человека в первую очередь поражаются нервная система, кожа и кишечник.

Это белое водорастворимое и очень стойкое вещество. С ним ничего не могут поделать ни высокая температура, ни кислоты, ни щелочи, ни мощное ультрафиолетовое излучение. Скорость, с которой ниацин способен лечить болезни, сравнима только с эффективностью витамина С.

Ни один другой витамин, да и вообще никакое другое питательное вещество, в процессе обмена веществ не подбирается так близко к границам психики, как ниацин. И если другие витамины, например С или В₆, активизируют действие психогормонов, так сказать, извне, ниацин сам участвует в биосинте-





зе этих гормонов. Это единственный витамин, который участвует в гормональном обмене, регулирует наше душевное состояние, помогает бороться с болезненным пристрастием к спиртному, с нарушениями сна и головными болями.

Неумеренное потребление алкоголя ведет к потере ниацина. Организм не может запастись ниацином впрок — его излишки выводятся с мочой, — поэтому запасы витамина надо постоянно пополнять.

Для женщин ежедневная норма ниацина составляет 13—15 мг, для мужчин — 15—20 мг (такое количество содержится, например, в 1 стакане натурального свежего молока). Тем, кто увлекается спиртными напитками, необходима повышенная доза витамина. Это относится также к тем, у кого нарушен углеводный, жировой и белковый обмен веществ, расстроены функции пищеварительного тракта.

Ниацин снижает уровень холестерина в крови, расширяет кровеносные сосуды, тем самым улучшая кровообращение, поэтому о нем надо помнить людям, страдающим алкоголизмом, головными болями, мигренью. Ниацин способствует увеличению продолжительности сна и особенно показан больным, которые легко засыпают, но ночью просыпаются и потом подолгу не могут заснуть.

Тот, кто хочет дать своим нервам, мышцам дополнительное питание, должен принимать в пищу продукты, содержащие большое количество ниацина.

Особенно богаты ниацином следующие продукты (содержание витамина в миллиграммах на 100 г продукта): рис — 28,2; печень — 12,2; арахис (1 стакан) — 24,2; сухие пивные дрожжи — 36,2; плод авокадо (1 шт.) — 5,9; курага — 5,7.

Соблюдение диеты, включающей большое количество натуральных продуктов и лекарственных растений с высоким содержанием ниацина, а также дополнительный его прием в виде аптечного препарата позволят восполнить дефицит и тем самым ослабить тягу к алкоголю и уменьшить его токсическое воздействие на организм. Ниацин способен ослабить физическую боль, связанную с алкогольным воздержанием, у тех людей, которые пытаются бросить пить.





Витамин В₅ (пантотеновая кислота). Дефицит этого витамина сказывается прежде всего на людях, злоупотребляющих алкоголем. У пьющих людей зачастую не хватает средств на покупку свежих качественных продуктов, и они питаются чем попало.

Если утром, вставая с постели, вы обнаруживаете у себя потерю координации и отсутствие аппетита, учащенный пульс, раздражительность, боли в суставах, онемение, судороги рук и ног, это означает, что вам, кроме прочего, не хватает и пантотеновой кислоты после вчерашнего возлияния. Тот, кто с утра до вечера подвергается сильным стрессам, часто бывает на грани нервного срыва и не в состоянии справиться с бессонницей, депрессией, должен знать, что такое состояние также может быть вызвано сильным расходом пантотеновой кислоты в организме. Витамин В₅ стимулирует деятельность сердца и повышает концентрацию внимания.

В течение суток этот витамин может буквально освежить мозг, развеять сомнения, страхи, помочь при забывчивости и отсутствии внимания, снять легкие депрессивные расстройства, тягу к спиртному.

Употребление продуктов питания, содержащих пантотеновую кислоту, может снизить содержание холестерина в крови на 15% и уменьшить количество жира на 20—30%, помогает поддерживать тело в атлетической форме.

Особенно богаты пантотеновой кислотой следующие продукты (содержание витамина в миллиграммах на 100 г продукта): пивные дрожжи — 12; говяжья печень — 11; арахис — 2,8; грибы — 2,2; форель — 1,82; чечевица (приготовленная) — 1,4; семена подсолнечника — 1,4; сыр (камамбер, рокфор) — 1,1; капуста брокколи — 1,2; бурый рис (приготовленный) — 1,1; цветная капуста (приготовленная) — 1,0; хлеб с отрубями — 0,78; грецкие орехи — 0,9; желток одного куриного яйца — 0,75; цельное молоко — 0,31.

От высокой температуры при приготовлении пищи этот витамин разрушается. Кислоты, например уксус в маринадах, консервированных овощах, также разлагают его. Вредны для В₅ и щелочные вещества, например пищевая сода, а также «пустые» продукты вроде сахара и сладостей.





Витамин В₆ (пиридоксин). Причиной большого количества различных расстройств здоровья и серьезных болезней, в том числе алкоголизма, может быть дефицит пиридоксина. При сильных психологических или физических нагрузках (что случается, к сожалению, почти у каждого) сильно расходуются запасы витамина В₆ в организме.

Первыми признаками нехватки пиридоксина являются нарушения в работе иммунной системы, малокровие, депрессивное состояние, повышенная утомляемость, нервозность, бессонница, потеря аппетита и веса, мышечная слабость, мышечные судороги, онемение конечностей, выпадение волос, нарушение кровообращения, артрит, трещины в уголках рта.

В настоящее время человечество испытывает гораздо более сильные, чем у предыдущих поколений, психологические и нервные нагрузки. Жертвам алкоголя, стресса, депрессии, бессонницы, развившейся на нервной почве, полезно принимать витамин В₆. Однако следует учитывать, что без витамина В₂ (рибофлавина) витамин В₆ представляет собой гораздо меньшую ценность.

Люди, страдающие психическими расстройствами, в том числе связанными с алкоголизмом, должны принимать витамин В₆ в увеличенных дозах.

Те, у кого в крови мало пиридоксина, могут до глубокой ночи спокойно смотреть телевизор, потому что сна им не дожидаться. То же самое происходит, если во время обеда или ужина человек принял определенную дозу алкоголя, закусив продуктами с низким содержанием пиридоксина.

Витамин В₆ участвует в равномерном снабжении клеток организма глюкозой. От дефицита глюкозы в крови, так называемой гипогликемии, страдают очень многие люди. Данный недуг влечет за собой постоянную усталость, нервозность, подавленность, бессонницу, неспособность справляться с повседневными задачами. Особенно тяжело это отражается на алкоголиках. Нередко они неосознанно ищут выход в агрессивном поведении, сжигая последние резервы глюкозы, и тогда ее концентрация в крови падает до опасных пределов, вызывая повышенную нервозность, вплоть до тяжелых форм депрессии, что ведет к стойкой бессоннице. Поэтому своевременное пополнение запасов пиридоксина в организме — неперемнное условие





нормальной жизнедеятельности организма, подвергающегося алкогольным атакам.

Еще хуже обстоит дело у женщин-алкоголиков, пользующихся противозачаточными таблетками: через 3 часа после приема контрацептива уровень витамина B_6 в их организме снижается примерно на 20%. Последствия нехватки пиридоксина могут быть печальными, например нарушается выделение организмом инсулина, который обеспечивает усвоение сахара. Даже при нормальном содержании сахара в крови клетки мозга и нервов остаются без источника энергии, и в организме возникают тяжелейшие психические нарушения. Нередко истерическую реакцию женщин в этом случае мы приписываем их склонности к капризам. Упреки со стороны мужчин тут совершенно неуместны — этим женщинам нужны срочная помощь и понимание. Пиридоксин в таких случаях — лучший врач.

Обычно человеку в день требуется 2—3 мг пиридоксина. Однако при наличии пристрастия к алкоголю, при стрессе, серьезных нервных расстройствах (неврастении, мышечной дистрофии, депрессии и бессоннице), во время менструации, беременности, при заболеваниях сердца, в преклонном возрасте, при низком содержании сахара в крови и приеме противозачаточных таблеток потребность в витамине значительно увеличивается. Следует учитывать, что усвоение пиридоксина зависит от индивидуальных биологических свойств человека.

Плохое питание алкоголиков также часто ведет к повышенному расходу пиридоксина. В этом случае важно позаботиться о его пополнении, например за счет приема пивных дрожжей.

Витамины B_6 , С и магний (он есть в темно-зеленых овощах и салате) должны присутствовать в пище уже с утра, чтобы подготовить обмен веществ к ночному сну.

Если вы с трудом засыпаете, вечером лучше воздержаться от приема белковой пищи. Зато завтрак должен быть богат белками, которые есть, например, в говяжьей, куриной, телячьей и свиной печени, лососе, форели, окуне, треске, тунце, палтусе, постной свинине и нежирной говядине, в говяжьих и телячьих почках, соевых бобах, чечевице, фасоли, горохе и в твороге. Эти продукты в большом количестве содержат и витамин B_6 . К ним необходимы свежие фрукты, а лучше всего — свежеприготовленный лимонный





сок, содержащий большое количество витамина С. Этот сок — одно из лучших средств приведения организма в норму после «удачно проведенного» вечернего застолья. В промежутках между приемами пищи рекомендуются фруктово-творожные сырки или салат из печени со свежими фруктами. Обеденное меню должно обязательно включать в себя темно-зеленые овощи или салат. Кусок рыбы или свиную котлету хорошо, например, подавать со шпинатом или цветной капустой. Хотя бы раз в день полезно съесть затирку из свежемолотых рисовых, пшеничных или овсяных зерен. Тем, кто часто прикладывает к спиртному, кто постоянно испытывает стресс, необходимо дополнительно принимать витамин С в виде аскорбиновой кислоты и пивные дрожжи.

Пиридоксином богаты следующие продукты (в миллиграммах на 100 г продукта): пивные дрожжи — 2,5; семена подсолнечника — 1,25; печень — 0,9; плод авокадо (1 шт.) — 0,9; соевые бобы — 0,86; пророщенные зерна пшеницы — 0,72; грецкие орехи — 0,8; рыба — 0,39; бананы — 0,7; растительное масло — 0,3; репчатый лук — 0,9; плоды облепихи — 3,3; ягоды смородины черной — 0,3; горох посевной — 0,27; картофель — 0,3; кукуруза — 0,48; пшеница — 0,5—0,6; неочищенный рис — 0,57; ячмень — 2,7; ягоды малины — 0,67.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин). Этот витамин (как и витамин D) содержится только в пище животного происхождения, то есть в мясо-молочных продуктах. Самостоятельно организм его не вырабатывает. Вегетарианцы, которые не едят не только мяса, но также молока и яиц, должны беспокоиться о поступлении в организм витамина В₁₂.

Дефицит этого витамина, вызываемый алкоголем, ведет к нервным расстройствам как в психической сфере, так и в нервных функциях мышц. Этот витамин активно участвует в обмене белков, жиров и углеводов в тесном взаимодействии с витамином С, фолиевой и пантотеновой кислотами.

Если своевременно не распознать дефицит витамина В₁₂, что, к сожалению, происходит нередко, могут развиваться серьезные нарушения психики, например рассеянный склероз — тяжелая нервная болезнь, при которой постепенно разрушается защит-





ный миелиновый слой нервных клеток, что ведет к прогрессирующим параличам и в конце концов к смерти. Необходимо помнить, что при дефиците витамина В₁₂ первые признаки этого явления могут проявиться лишь через несколько лет. Поэтому, если вас по утрам мучают заботы и печали, головокружения, головные боли, сердцебиение, если вы нервничаете и раздражаетесь по пустякам, причину, скорее всего, надо искать в нехватке витамина В₁₂, которая, увы, довольно часто вызывается алкоголем.

Если в течение недели каждый день съедать по 250 г полупроваренной печени или принимать витамин в таблетках, то наступит улучшение. Витамин В₁₂ быстро избавит от многих психических расстройств, устранил усталость, подавленность и беспокойство.

Витамин В₁₂ имеет большое значение и для образования костей. Алкоголикам, страдающим заболеваниями печени, требуются особенно большие дозы витамина В₁₂.

Одной из важнейших функций, выполняемых витамином В₁₂, является участие в выработке метионина, который «дирижирует» такими чувствами человека, как доброта, любовь, ощущение радости. Дополнительные дозы метионина избавляют от депрессий и улучшают настроение уже через 4—7 дней после приема, причем без всяких побочных явлений, потому что метионин — это питательное вещество, а не лекарство. Богатая метионином пища позволяет добиться прекрасных результатов.

Витамин В₁₂, фолиевая кислота, метионин, витамин С образуют группу, которая исключительно полезна для организма — она обеспечивает нормальную работу мозга и нервов у людей, страдающих болезненным пристрастием к алкоголю.

Взрослым, пристрастившимся к алкоголю, требуется ежедневно не менее 5 мкг витамина В₁₂.

Сахар, кондитерские изделия и сладкие напитки разрушают чувствительную кишечную флору и препятствуют тем самым усвоению витамина В₁₂. Продукты, богатые этим витамином, следует равномерно распределять для приема в течение дня — так он лучше усваивается. Если же вы потребляете весь дневной рацион витамина за один раз, то усваивается лишь четвертая часть содержащегося в пище витамина, остальное выводится из организма.

Пожилым и старым людям следует увеличить потребление витамина В₁₂, потому что способность кишечника усваивать





его с возрастом уменьшается. Те, кто пользуется слабительными средствами, усваивают всего 5% принятого с пищей витамина. Для усвоения витамина B_{12} в кишечнике требуется создать достаточную концентрацию кальция, прекрасными источниками которого являются скорлупа куриных яиц и творог.

Витамином B_{12} богаты следующие продукты (содержание витамина в микрограммах на 100 г продукта): баранья печень — 104; печень говяжья — 80; печень индейки — 70; телячья печень — 60; печень куриная — 37,2; колбаса ливерная — 23,4; устрицы — 18,2; сардины в масле — 8,7; форель — 7,4; яичный желток — 3,6; мясо курицы — 0,9; молоко — 0,3.

Витамин B_c (фолиевая кислота). Первые признаки нехватки фолиевой кислоты в организме: беспокойство; подавленность, чувство страха, бессонница, усталость, рассеянность, забывчивость, анемия (малокровие), преждевременное поседение, нарушения пищеварения, воспаленный язык, воспаленная слизистая оболочка губ.

Сфера действия витамина B_c — главным образом мозг и нервная система. У этого витамина есть «брат-близнец» — витамин B_{12} . Они почти всегда встречаются вместе. Если не хватает одного из них, то второй лишь с трудом выполняет свои задачи в процессе обмена веществ. Таким образом, для того чтобы иметь достаточное количество фолиевой кислоты, надо одновременно принимать и витамин B_{12} . Без него клетки не могут удерживать фолиевую кислоту, что приводит к психическим и нервным расстройствам. В клетках нарушается или полностью прекращается процесс деления. Лица, страдающие заболеваниями, которые сопровождаются рвотой или поносом, усваивают меньшее количество фолиевой кислоты. При стрессе потребность в этом витамине увеличивается. Алкоголь, а также вызванные им заболевания печени способствуют разрушению или выводу из организма фолиевой кислоты.

Недостаток витамина B_c в продуктах питания способствует развитию атеросклероза, снижению кислотности желудочного сока, возникновению язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.





Фолиевая кислота обеспечивает хорошее настроение, радость, способность восхищаться, дает уверенность в себе, оптимизм — короче, все качества, которые теряет человек, пристрастившийся к алкоголю. Участвуя в обмене веществ организма, она успокаивает мозг и нервную систему, сопровождая человека в мир светлых мыслей и здоровых снов, заряжает оптимизмом на целый день, дает надежду на разрешение проблем.

Богатые фолиевой кислотой продукты питания, например арбузы, темно-зеленые салаты или овощи, надо по возможности есть свежими, потому что при их хранении и переработке теряется большое количество этого полезного витамина. Мелко нарезанные сырые овощи являются идеальной формой поставки фолиевой кислоты в организм.

Нормальная потребность организма в этом витамине должна составлять 400 мкг. Чтобы компенсировать возможный дефицит, полезно ежедневно принимать с пищей не менее 600 мкг.

Особенно богаты фолиевой кислотой следующие продукты (содержание витамина в микрограммах на 100 г продукта): пивные дрожжи — 2022; пророщенный рис — 430; соевая мука — 425; пророщенные зерна пшеницы — 350; печень — 246; шпинат — 204; фасоль — 180; соевые бобы — 155; яичный желток — 154; кочанный салат — 133; спаржа — 118; чечевица — 104; брокколи — 85; цветная капуста — 66; овес — 40; петрушка — 110; плоды рябины черноплодной — 100.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Витамин С выполняет в организме две важные задачи: обеспечивает иммунную защиту и стабилизирует психику. Он является злейшим врагом всех возбудителей болезней, паразитов, вирусов, микробов и в первую очередь — свободных радикалов, несущих человеку старость и в конечном счете смерть. Витамин С — одно из лучших средств сохранения жизненной силы. Он также стимулирует в организме выработку веществ, с помощью которых передаются все наши ощущения. Подобно тому как здоровые клетки тела всегда молоды, эмоции при хорошем здоровье практически всегда положительны.





Человек должен встречать новый день с радостью. Если же он утром встает с постели недовольным, подавленным, полным мрачных мыслей — значит, что-то не в порядке с биохимией в его нервной системе. Значительную, а может быть, и главную роль в формировании прекрасного настроения человека играет витамин С. В нем особенно нуждаются люди, страдающие болезненным пристрастием к алкоголю, те, кто постоянно ощущает на себе давление извне, испытывает мало любви, заботы и душевной теплоты.

Первыми признаками нехватки витамина С являются: повышенная утомляемость, слабые нервы, плохая концентрация внимания, депрессивные состояния, бессонница, частые простуды, кровоточивость десен, предрасположенность к воспалениям слизистых оболочек, раннее образование морщин, выпадение волос, ухудшение зрения, излишний вес, геморрой, варикозное расширение вен.

Чтобы проверить степень запаса витамина С в организме, существует очень простая, но чувствительная проба: туго перетягивают руку, что вызывает ряд небольших геморрагий (кровоизлияний), которые проявляются в виде маленьких пятен на коже. Чем больше этих пятен, тем сильнее авитаминоз С у человека.

Витамин С мгновенно попадает в кровь, в клетки тела, а также в межклеточное пространство. Своей наивысшей концентрации он достигает в центральной нервной системе и в коре надпочечников. Высоко содержание витамина С в лейкоцитах, белых кровяных тельцах, играющих важную роль в иммунной системе. У здорового человека он содержится в избытке, вооружая организм против возбудителей многочисленных болезней.

Витамин С нетоксичен. Если принять его слишком много, он в течение суток выводится с мочой. Некоторая часть его сохраняется в почках, откуда он поступает в организм.

В случаях алкоголизма, продолжительной болезни потребности в витамине С намного превышают потребности здорового человека. В этом случае количество витамина С следует довести до 2000 мг в сутки.

Увеличенное потребление витамина С полезно для усиления иммунных функций организма, устойчивости нервной системы,





преодоления стрессов, депрессии, неврозов, бессонницы, расстройств нервной системы.

Овощи и фрукты — главные поставщики витамина С, их желательно есть в сыром виде. При длительном хранении и переработке, особенно нагревании, значительная часть витамина С теряется.

Особенно богаты витамином С следующие продукты питания (содержание витамина в миллиграммах на 100 г продукта): капуста брокколи — 120; редька черная — 136; сельдерей — 38—117; укроп — 135—328; петрушка — 193; болгарский перец — 500; капуста белокочанная (свежая, квашеная) — 69; капуста цветная свежая — 69; горох свежий в стручках — 25; грейпфрут и сок из него — 40; капуста брюссельская (розовая) — 94; лимон и лимонный сок — 50; мандарины — 31; красная свекла — 16—21; хрен — 125; шпинат свежий — 59; картофель — 18; апельсины — 35; плоды бузины черной — 37; зеленый лук — 30; помидоры — 17; топинамбур — 45; дыня — 20—60.

Не следует забывать и о таких лекарственных растениях, богатых витамином С, как кориандр, тархун, зверобой, клевер луговой, крапива двудомная, листья березы, яблони, шиповника, щавель конский, щавель кислый, первоцвет весенний, медуница лекарственная, которые можно употреблять в пищу.

В плодах рябины красной содержится до 200 мг витамина С; в созревших вкусных ягодах паслена черного — 353 мг (ядовитый гликоалкалоид соланин практически полностью исчезает при созревании ягод); ягодах смородины черной — 100—300 мг, плодах облепихи — 50—900 мг, ягодах шелковицы черной — 56 мг, плодах боярышника — до 370 мг, плодах хурмы — 40 мг, содержание витамина С в сушеных плодах шиповника составляет 0,1—2,16% (!) их веса.

Свежие листья чая содержат витамина С в четыре раза больше, чем сок лимона и апельсина. Содержание витамина С в зеленом чае в 10 раз выше, чем в черном.

Аскорбиновая кислота не только способствует обезвреживанию и выведению алкоголя из организма, но и снижает риск поражения печени при употреблении алкоголя. Данные эффекты связаны друг с другом, поскольку печень — это орган, который





способен обезвреживать токсичные вещества, делая их безопасными для организма (процесс детоксикации), и затем избавляться от них (процесс выведения). Чем лучше функционирует печень, тем больше у нее возможности защитить организм от токсинов, таких как алкоголь. Включите в свой рацион натуральные продукты и лекарственное растения, содержащие большое количество витамина С, а также дополнительно принимайте витамин С ежедневно (несколькими порциями в течение суток). Прием 0,5—2 г витамина за час до употребления алкоголя может ослабить эффект токсического воздействия алкоголя на печень.

Витамин D. Задача этого витамина в организме — усвоение кальция и использование его солей для формирования костей и зубов. Витамин D поддерживает прочность и стабильность скелета. Ввиду того что алкоголики теряют костную массу, они должны обращать особое внимание на снабжение организма достаточным количеством витамина D.

Кальций не только участвует в формировании костей и зубов, но и играет важную роль в передаче нервных импульсов между клетками нервов и мозга, а также является самым лучшим естественным успокоительным средством, несущим человеку радостное возбуждение и оптимизм. Но для того, чтобы кальций начал оказывать свое действие на человека, необходим витамин D, который как бы следит за тем, чтобы концентрация кальция в крови никогда не опускалась ниже определенного уровня. Если в пище не хватает кальция, организм начинает вымывать его из костей, чтобы поддерживать необходимый уровень этого элемента в крови, что ведет к остеопорозу, атрофии костной массы. Если при этом не хватает и витамина D, возникает опасность остеомаляции — размягчения костей. Без витамина D ни кальций, ни фосфор не усваиваются в достаточном количестве и кости утрачивают необходимую прочность.

Первые признаки нехватки витамина D: повышенная возбудимость, нервные расстройства, раздражительность, бессонница, депрессивное состояние, мышечная слабость, выпадение и разрушение зубов, близорукость.

Многие люди лишь потому чувствуют себя во время летнего отпуска на юге прекрасно, что в их организме накапливает-





ся много «солнечного» витамина D, благодаря чему значительно укрепляются нервная и костная системы.

Витамин D растворяется в жире и, следовательно, может накапливаться в организме. Поэтому не стоит покупать этот витамин в аптеке и бесконтрольно его принимать в надежде, что через неделю у вас будут замечательные зубы и кости, исчезнут бессонница, нервные расстройства, раздражительность. Хотя сырая пища почти совсем не содержит витамина D, да и вообще этот витамин редко встречается в продуктах питания, можно без проблем удовлетворить потребность в нем за счет рыбы (сельдь, сардины, форель), печени, масла, молока и яиц. Главное, чтобы лицо и руки каждый день хотя бы в течение 10 минут были на солнце или на дневном свете.

Прием повышенных доз витамина D (например, в таблетках) может вызвать тяжелые последствия. Результатом его избыточной концентрации в крови и тканях может стать гиперкальциемия — повышенное содержание кальция в крови. В этом случае кальций поступает в мягкие ткани, такие как почки, сердце, легкие или сосуды, и откладывается там в виде извести, в результате чего развиваются почечно-каменная болезнь, атеросклероз и другие болезни. Длительное пребывание на солнце часто приводит к усталости, вялости и нервозности из-за избыточного синтеза в коже витамина D.

Людям, пристрастившимся к алкоголю, требуется ежедневно до 10 мкг витамина D. Это относится также к людям, которые практически не бывают на солнце и должны, следовательно, покрывать дефицит витамина D за счет продуктов питания. Тем же, кто ежедневно проводит 20 минут на солнце или хотя бы в течение получаса подвергает действию дневного света открытые участки тела, достаточно половины или даже третьей части рекомендуемой дозы.

Особенно богаты витамином D следующие продукты (содержание витамина в микрограммах): рыбий жир (две чайные ложки) — 242; сельдь (100 г) — 25; сардины в масле (100 г) — 9; натуральное молоко (1 стакан) — 3; яйца (желток) — 1; печень (100 г) — 1.

Достаточное количество витамина D в организме обеспечивает устойчивость нервной системы, оптимизм, раскрепо-





щенность, устраняет депрессивное состояние, бессонницу, раздражительность, повышенную возбудимость, создает баланс кальция, нормализует кровообращение, укрепляет сердце, иммунную систему, костную ткань организма.

Витамин Е. Защищая красные кровяные тельца, переносящие кислород к сердцу и другим органам, витамин Е тем самым способствует дыханию клеток во всем теле. Прежде всего он заботится о том, чтобы мышцы и их нервы обходились по возможности меньшим количеством кислорода, что повышает их силу и выносливость.

Витамин Е предотвращает или устраняет нарушения кровообращения, так как уменьшает свертываемость крови и не дает образовываться тромбам. Кроме того, он защищает такие важнейшие железы, как гипоталамус, зобная железа и кора надпочечников.

Дефицит этого вещества приводит к сокращению образования спермы у мужчин и к дисфункциям матки у женщин.

Первые признаки дефицита витамина Е: ослабление остроты зрения, дряблая кожа, повышенная утомляемость, воспаления пищеварительного тракта, бесплодие, сердечные заболевания, нервозность, раздражительность, рассеянность, старческие пятна на коже.

Витамин Е содержится прежде всего в растительных жирах, получаемых из всевозможных семян (например, в подсолнечном, соевом, оливковом масле и т. д.).

В кишечнике витамин усваивается вместе с молекулами жира. Как и для других растворимых в жире витаминов (А, В и К), для витамина Е требуется постоянное присутствие жиров в пище — ведь даже при нормальном процессе пищеварения усваивается всего 20—40% содержащегося в продуктах питания витамина.

Если мы после весело проведенной ночи с большим количеством спиртного и сигарет чувствуем себя разбитыми, то причина этого заключается в миллиардах погибших красных кровяных телец. Одна столовая ложка подсолнечного масла, содержащего витамин Е, поможет нам почувствовать себя лучше.

Здоровому человеку полезно ежедневно принимать по 15 мг витамина Е.





Особенно богаты витамином Е следующие продукты питания (содержание витамина в миллиграммах на 100 г продукта): подсолнечное масло — 75,0; соевое масло — 68,2; миндаль — 29,2; маргарин — 22,6; грецкие орехи — 20,8; арахис — 19,4; сливочное масло — 2,8; пророщенные зерна пшеницы — 1,6; яйца — 1,2; молоко — 0,1.

Если говорить об альфа-токофероле, самом важном для здоровья витамине Е, то главными его поставщиками являются растительные масла, семена, орехи и — в меньшей степени — маргарин, так как его токоферолы примерно на четверть менее эффективны. Растительное масло, изготовленное в домашних условиях, содержит значительно больше витамина Е, чем изготовленное на заводах, потому что при его рафинировании уничтожается до двух третей витамина. Хотя токоферолы выдерживают нагревание до 200° С, при повторном нагревании (например, при жарении на сковороде) теряется большая часть витамина.

Постоянное употребление алкоголя приводит к уменьшению содержания витамина Е в организме, вследствие чего увеличивается риск нарушения функций, мышц, включая сердечную мышцу, и печени. Для предотвращения повреждения жизненно важных органов следует принимать ежедневно по крайней мере 30 мг (но не более 120 мг) этого витамина. Начните с дозы 15 мг в день. Через неделю проверьте свое кровяное давление, поскольку у некоторых людей прием витамина Е может вызвать его повышение. Если среднее значение 4—5 измерений кровяного давления, сделанных в разные дни, не превышает 140/90, можете каждую неделю увеличивать дозу, предварительно проверяя уровень кровяного давления перед каждым увеличением дозы сначала до 20 мг, затем до 40, до 60 и наконец до 80 мг, после чего в большинстве случаев дозу не увеличивают. Обязательно включите в рацион натуральные продукты и лекарственные растения с высоким содержанием витамина Е.

Витамин К. Витамин К, содержащийся в организме, разрушается под влиянием алкоголя. Этот витамин, присутствующий преимущественно в темно-зеленых листовых овощах и салатах, обеспечивает постоянную концентрацию протром-





бина — вещества, которое обеспечивает свертывание крови. Без этого вещества раны постоянно кровоточили бы.

Витамин К играет значительную роль в обмене веществ в костях, соединительной ткани и в здоровой работе почек. Во всех этих случаях витамин участвует в усвоении кальция и в обеспечении взаимодействия кальция и витамина D.

Витамин К, как и витамины А, D и Е, растворяется в жире, поэтому здоровый жировой обмен необходим для полноценного действия этого витамина, прежде всего потому, что в естественных условиях наш организм получает слишком мало витамина К.

Первые признаки нехватки витамина К в организме: нарушения работы кишечника, кровоточащие, плохо заживающие раны, кровотечение из носа, повышенная утомляемость, болезненные менструации.

Витамин К попадает в организм с едой или может самостоятельно производиться кишечными бактериями. Помимо зеленых листовых овощей и салатов хорошими его источниками являются также молоко, йогурт, яичный желток и рыбий жир. К сожалению, усвояемость витамина К зависит от содержания жира в пище и наличия желчных кислот и может составлять от 10 до 80%. Тот, кто потребляет жир главным образом в виде колбасы и фритюров, получает из продуктов питания лишь незначительную часть витамина К. Поскольку в этом случае кишечная флора чаще всего нарушена, то слабо идет и собственно выработка витамина К. Об этом свидетельствуют болезненные менструации, долго не прекращающиеся кровотечения и черный цвет кала вследствие желудочных или кишечных кровотечений.

Витамин К накапливается в печени, но включается в обмен веществ быстрее, чем другие витамины. Нам требуется в день от 50 до 100 мкг витамина К, и его запасы должны ежедневно пополняться с пищей. Крохотные молекулы в клетках печени активизируют процесс синтеза протромбина, обеспечивающего свертываемость крови. Это чрезвычайно важно, так как в противном случае малейшая ранка непрерывно кровоточила бы и живое существо умерло бы от потери крови.

Витамин К считается одним из веществ, способствующих долголетию.





Печень является настоящим складом этого биовещества. Но и здесь наблюдается большая зависимость от питания. Подсолнечное масло содержит лишь небольшое количество витамина К, а соевое и оливковое масло очень богато им. По содержанию этого витамина их превосходят только такие овощи, как капуста и петрушка, в каждом килограмме которых имеется до 5 тысячных грамма витамина.

Особенно богаты витамином К следующие продукты питания (содержание витамина в микрограммах на 100 г продукта): зеленая листовая капуста — 500; шпинат — 350; розовая капуста — 230; брокколи — 210; валерьянница — 200; кресс-салат — 200; кочанный салат — 120; цветная капуста — 80; фасоль — 45; огурцы, цукини — 30; помидоры — 10.

Здоровая пища, в которой присутствуют овощи, салат, сыр, яйца или молоко, обеспечивает достаточное количество витамина К — как поступающего в организм с продуктами питания, так и вырабатываемого в кишечнике. Прогорклый жир, алкоголь, большое количество лекарств (например, обезболивающих или антибиотиков), загрязненный воздух или консервирующие вещества в готовой пище разрушают витамин К, препятствуют его усвоению или способствуют преждевременному выводу этого важного витамина из организма.

Йогурт или кефир в промежутках между приемами пищи являются идеальным средством повышения выработки витамина К. Рыбий жир и патока — сиропообразные отходы сахарной промышленности — наряду с витамином К содержат многие другие витамины и служат хорошей добавкой к ежедневному рациону.

Карнитин выводит из клеток ядовитые и вредные вещества, а также токсичные вещества спиртных напитков. Он синтезируется в печени и почках из аминокислот лизина и метионина, причем в этом процессе принимают участие железо и витамин С. Лизин и метионин представляют собой типичные животные белки, поэтому карнитин почти не синтезируется растительной пищей.

Тем, кто регулярно употребляет алкоголь, требуется больше карнитина, чтобы избавиться от лишних молекул жира в крови. Это же относится и к людям, которые любят жирную пищу. Кар-





нитин способствует профилактике и даже может излечивать ожирение печени (в зависимости от количества потребляемого алкоголя), уменьшая приток жирных кислот в печень. Совершенно очевидно, что карнитин таким образом препятствует возникновению атеросклероза, снижает содержание жирных кислот в крови, не трогая полезный холестерин высокой плотности. Наше сердце может нормально работать только при поддержке карнитина, потому что оно питается преимущественно жирными кислотами, на транспортировке которых специализируется карнитин.

Холин. Если человек не в состоянии запоминать фамилии и телефонные номера, можно предположить, что у него высокий уровень холестерина в крови. Люди, страдающие алкоголизмом, депрессией, бессонницей, раздражительностью, рассеянностью, подавленностью настроения, состоянием страха, головными болями, шумом в ушах, сердечной аритмией, запорами, должны обратить серьезное внимание на этот витамин. Исключительно ценным свойством холина является его способность оказывать помощь нервным или душевнобольным людям. Молекулы холина лучше всего чувствуют себя в той сфере нервной системы, которая способствует успокоению и расслаблению, замедляет работу сердца и щитовидной железы, но стимулирует деятельность желудка и кишечника, способствует снижению токсического действия алкоголя на печень.

Холин — одно из лучших натуральных успокаивающих средств. Этот витамин группы В производится в кишечнике при участии белков метионина, серина, а также витамина В₁₂ и фолиевой кислоты. Метионин и серин в большом количестве содержатся в мясе, рыбе, птице, яйцах и сыре.

Идеальное количество холина содержит употребляемый в лечебных целях лецитин, в который кроме холина входит и другой витамин группы В — инозитол. Холин и инозитол поступают в нервные клетки, в результате быстро повышается концентрация холина в нейронах мозга, что и придает человеку удивительную свежесть.

Речь в данном случае идет о чистом природном лецитине, а не о смеси различных фосфолипидов, которая продается в аптеке под названием «лецитин», но в действительности меньше





чем наполовину состоит из настоящего лецитина. В процессе обмена веществ организм производит намного более чистый и качественный лецитин, чем любая фармацевтическая фабрика. Поэтому **надо есть семечки подсолнуха, тыквы, пророщенные зерна пшеницы, ячменя, овса, риса, яичный желток, печень.** По утрам полезно есть затирку из **молотых зерен пшеницы**, четыре раза в неделю съедать по 1—2 куриных желтка, один-два раза в неделю — **говяжью печень**, время от времени патоку и пивные дрожжи (из аптеки или из магазина диетических продуктов), а в промежутках принимать **жареный арахис, орехи, фруктовые косточки.** Этого вполне достаточно для собственной выработки лецитина.

Холин содержится также в **соевых бобах, чечевице, горохе, телятине, свинине, говядине, свежем зеленом горохе, топинамбуре, картофеле, капусте, шпинате, цельном коровьем, козьем молоке, апельсиновом соке.**

Биотин играет важную роль в синтезе и усвоении гликогенов (углеводов, накапливаемых в печени и мышцах). Кроме того, он участвует и в так называемом глюконеогенезе, в процессе которого аминокислоты в организме преобразуются в глюкозу. Этот процесс исключительно важен для поддержания стабильного уровня сахара в крови. Слишком низкое содержание сахара (гипогликемия) — распространенная болезнь у людей, страдающих алкоголизмом.

Гликемия может стать одной из причин синдрома ночного голода. Человек просыпается среди ночи и не может заснуть, пока не поест. Бывает, что желание открыть холодильник абсолютно непреодолимо. Причина — падение сахара в крови, поскольку клетки мозга и нервов (и другие клетки) «высосали» почти всю содержащуюся в крови глюкозу.

Чтобы такое не происходило, ужин должен на 70% состоять из белков, например из **постной свинины, говядины, мяса курицы, индейки, рыбы, печени.** При этом нельзя есть хлеб, сладкие блюда, зато можно употреблять **много фруктов, салатов, творога и одно яйцо.** Следует воздерживаться от картофеля и вареных овощей. Идеальный вариант — сырая зелень с любимой рыбой или большая тарелка салата с яйцом.





Жир устраняет чувство голода. Аминокислоты в белке превращаются по ночам в ходе так называемого глюконеогенеза в глюкозу. Этот процесс протекает медленно и равномерно и обеспечивает поступление в кровь (а следовательно, в мозг и к нервам) постоянных порций глюкозы. Чтобы обеспечить и активизировать такой сбалансированный обмен веществ, необходимо большое количество витамина С. Поэтому хорошо на ужин выпить сок, выжатый из лимона, апельсина или яблока. Полезно выпить стакан отвара из плодов шиповника или рябины красной. Эти рекомендации полезны людям, страдающим гликемией, или тем, у кого слабые нервы.

В течение всего дня надо принимать углеводы в комплексном виде, а вечером — белки с большим количеством витамина С.

Наши клетки мозга и нервов питаются только глюкозой, поэтому содержание сахара в крови должно оставаться на определенном уровне — 80—100 мг глюкозы на 100 мл крови. При 60 мг человек становится нервным, раздражительным, уставшим. При 40 мг человека мучает по утрам вопрос, как бы пережить этот день. При 30 мг человек не способен справиться с решением простейших повседневных задач. Самый пустяковый конфликт, одно единственное «нет» могут привести к тяжелому нервному срыву.

Углеводы оказывают на нервную систему успокаивающее действие. Всем нам знакомо чувство сонливости после богатой углеводами пищи. Углеводы действуют на организм почти так же, как многие снотворные, которые прописывают врачи. Уже древние китайцы советовали: «Если ищешь сна, размешай в чае мед». Действительно, быстрорастворимая глюкоза, содержащаяся в меде, сахаре, помогает заснуть. Не пренебрегайте советом: «Перед тем как ложиться спать, примите 30 граммов чистой глюкозы, то есть приблизительно две с половиной столовые ложки меда. Полным людям, естественно, требуется несколько большая доза этого почти безвредного снотворного». Большое количество углеводов и витаминов в свежих фруктах и ягодах позволяет отнести их к лучшим средствам от бессонницы.

Чтобы поддержать концентрацию сахара на нормальном уровне, полезно принимать с пищей комплексные углеводы в виде неочищенных хлебных зерен, фруктов, овощей, салатов и





картофеля, из которых в процессе пищеварения вырабатывается глюкоза, постоянно поступающая в кровь и равномерно питающая клетки мозга и нервов.

Натуральные успокаивающие вещества обеспечивают нам внутреннее спокойствие. Состояние радости, счастья, оптимизма, расслабленности и прекрасный сон — это прежде всего биохимические процессы обмена веществ в мозгу и нервах.

Ввиду того что в женском организме накапливается гораздо меньше глюкозы, чем у мужчин, то и запасы ее у женщин истощаются быстрее. Содержание сахара в крови снижается более быстрыми темпами, и женщины быстрее становятся нервными или впадают в депрессивное состояние и чаще страдают бессонницей, чем мужчины.

Первыми признаками нехватки биотина являются нервозность и раздражительность, утомляемость, подавленность, вялость, мышечные боли, слишком сухая или жирная кожа, перхоть, выпадение волос, серый цвет слизистых оболочек рта и гортани.

Биотин, в котором нуждаются клетки нашего организма, преимущественно производится бактериями в нашем собственном кишечнике. Мы сами являемся производителями витамина. Однако это возможно лишь в том случае, если не нарушен исключительно сложный, чувствительный и упорядоченный мир кишечных микробов. Им нужна всего лишь здоровая полноценная пища, чтобы усердно заниматься своим делом. Малейшее нарушение баланса, например рюмка водки, копченая колбаса с жареной картошкой, пирожные с кремом, таблетка антибиотика, уничтожает целый мир, состоящий из тысяч типов микроорганизмов, который природа так тщательно создавала. В этом случае выработка биотина резко снижается.

То, что кишечная флора разрушена, можно легко определить по отклонениям в пищеварении, таким, как понос или запор, вздутие живота, запах изо рта, по наличию проблем с кожей, а также выпадению волос.

В чисто фруктовой диете зачастую вообще нет биотина. В яичном белке содержится вещество, сильно разрушающее биотин.

Чтобы бесчисленное множество кишечных бактерий могло справиться со своими задачами, человек должен умерить свое





пристрастие к алкоголю, питаться полноценными продуктами. К ним относятся овощи, салаты, фрукты, ягоды, молочные продукты, растительное масло, яйца, нежирное мясо, рыба и птица, неочищенные зернопродукты.

На 1000 потребленных калорий нам требуется около 100 мкг биотина. У женщин ежедневная норма составляет примерно 250 мкг витамина, у мужчин — 300 мкг. При нормальной работе кишечника вполне достаточно, если лишь пятая часть необходимого количества биотина поступает с пищей.

Особенно богаты биотином следующие продукты (содержание витамина в микрограммах на 100 г продукта): пивные дрожжи — 200; баранья печень — 127; говяжья печень — 96; соевая мука — 63; яичный желток — 54; грецкие орехи — 37; арахис, ячмень — 31; сардины — 21; миндаль — 17; грибы — 15; неочищенный рис — 9; овсянка — 24.

Красивая гладкая кожа и густые шелковистые волосы, прекрасное ровное настроение, здоровый сон — все это заслуга биотина.

Инозитол. Открыт витамин сна! Так можно было бы заявить о результатах исследований, связанных с еще одним витамином группы В — инозитолом. Считается, что его действие схоже с действием валиума и он даже может заменить этот транквилизатор. Инозитол избавляет человека от напряженности и снижает повышенное кровяное давление.

За исключением ниацина (витамин В₃), наш организм не нуждается ни в каком витамине так сильно, как в инозитоле. В спинном, головном мозге, в околосозговой жидкости это биоактивное вещество хранится в очень большой концентрации — вчетверо больше, чем в крови. Таким образом, природа создает резервные запасы на случай, если из-за стресса нам понадобится большое количество этого ценного вещества.

Самое важное свойство инозитола заключается в том, что он, так же как и холин, является исключительно натуральным продуктом, но действует так же надежно, как и синтезированные химическим путем снотворные и успокаивающие средства, которые приносят больше вреда, чем пользы.





Инозитол — натуральное средство от атеросклероза. Этот витамин также необходим для воспроизводства сперматозоидов (в 100 г спермы содержится 53 мг инозитола). Дефицит этого витамина, вызванный алкоголизмом, может привести к бесплодию. Инозитол абсолютно необходим для развития и поддержания жизнеспособности клеток спинного мозга. Он также стимулирует рост волос и может предотвратить их выпадение.

Инозитол регулирует баланс меди и цинка в организме. Слишком высокая концентрация меди в клетках мозга ведет к постоянной нервозности, агрессивности, раздражительности, вплоть до психических срывов. Кисель из размолотого зерна овса, в котором содержится много цинка, исправляет этот дисбаланс и в течение 48 часов успокаивает возбужденные нервы. В процессе активно участвует инозитол.

Все мы знаем, что первый весенний загар особенно целебен. Возникает впечатление, что все клетки тела наполняются живительной жизненной силой. Причиной этого является то, что в течение нескольких часов медь, терзающая наши нервы, под действием солнечных лучей выводится из клеток организма и концентрируется в коже. Поэтому мы так хорошо чувствуем себя после первого загара.

Для инозитола так же, как и для его «близнеца» холина, пока не существует рекомендуемых доз приема. Ежедневная потребность в зависимости от воздействия стрессов составляет 4—8 г. Приблизительно три четверти этого количества вырабатывается организмом, но только в том случае, если слизистые оболочки желудка, почки, печень, клетки мозга и нервов здоровы и в достаточном количестве снабжаются питательными веществами. Если же в организме ощущается нехватка витаминов, микро- и макроэлементов, белка или высококачественных жирных кислот, то синтез инозитола прекращается.

Злейшим врагом инозитола является алкоголь. Первые 50 г алкоголя по утрам или после обеда еще нейтрализуются иммунными системами желудочно-кишечного тракта. Опаснее вторые 50 г. Ну а последующие могут уничтожить четвертую часть ежедневной порции инозитола. Инозитол выводится с мочой при чрезмерном потреблении жидкости (более 2,5 л в день). Разрушают инозитол и медикаменты, в частности суль-





фамиды, которые негативно влияют на содержание инозитола в околоомозговой жидкости.

Особенно богаты инозитолом следующие продукты (содержание витамина в миллиграммах на 100 г продукта): лецитин — 2200; пророщенная пшеница — 770; очищенный рис — 454; ячмень — 390; пивные дрожжи — 270; овес — 270; апельсины — 210; соевая мука — 205; арахисовое масло — 180; свежий зеленый горошек — 162; мелисса — 150; грейпфрут — 150; изюм — 120; чечевица — 130; персики — 96; капуста — 95; лук — 88; арбуз — 64; земляника — 60; помидоры — 46.

Коэнзим Q. Люди, страдающие пристрастием к спиртным напиткам, сердечно-сосудистыми заболеваниями, зачастую испытывают дефицит коэнзима Q. Потребность в коэнзиме Q нередко возрастает при ангине, гипертонии или дефектах клапанов сердца. Поскольку с возрастом концентрация коэнзима Q в организме заметно снижается, людям старше 50 лет требуются дополнительные дозы этого вещества.

На завтрак полезно готовить запарку из свежеразмолотых пшеничных зерен. Кроме того, неплохо съесть немного чеснока — в нем содержится микроэлемент селен. Нехватка селена ведет к нехватке коэнзима Q.

Коэнзим A принимает самое активное участие в производстве энергии в каждой клетке организма и необходим для любого вида мышечной деятельности. Даже когда вы утром открываете глаза, на это расходуются миллионы молекул коэнзима A. Если вы чувствуете себя вялым и уставшим, но хотите взбодриться, то вам надо повысить концентрацию коэнзима A в организме. И произойдет чудо — вы почувствуете себя заново родившимся!

Этот квазивитамин полезен людям, злоупотребляющим спиртными напитками, для укрепления организма, ослабленного алкоголем. Коэнзим A содержится в **темно-зеленых листовых овощах и салатах.**

Биофлавины: помощники из растительных клеток. К биофлавином относятся такие известные вещества, как цитрин,





гесперидин, рутин, кверцетин. В нашем организме они действуют как витамины! Защищая витамин С от окисления, они могут повысить эффективность этого ценного иммунного препарата в 20 раз. Витамин С осуществляет свои защитные функции в крупных кровеносных сосудах, а биофлавины контролируют сферу микроскопических капилляров, снабжающих сквозь свои тончайшие прозрачные стенки каждую клетку питательными веществами. Их работа заключается в том, чтобы бороться с возбудителями болезней и укреплять непрочные стенки капилляров. Поэтому указанные вещества являются идеальным средством для лечения геморроя, варикозного расширения вен, внутренних кровотечений.

Биофлавины помогают при болезненном пристрастии к спиртным напиткам, при гипертонии, аллергии, малокровии, высоком содержании жиров в крови, кровотечениях из носа и десен и побочных последствиях применения противозачаточных средств. Внутриматочные кровотечения вылечиваются с помощью биофлавинов в течение 4 дней без всяких рецидивов. Эти натуральные растительные продукты способствуют кровообращению, поэтому они оптимально подходят для профилактики заболеваний вен, сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов.

Биофлавины считаются самым динамичным оружием нашей иммунной системы. Их оборонительная стратегия в борьбе со всевозможными токсинами, бактериями и вирусами заключается в том, что они не допускают возникновения инфекций. Биофлавины в числе немногих других веществ могут связывать и выводить из организма такие ядовитые элементы, как медь и свинец. Поскольку в наших домах ядовитых веществ хоть отбавляй, важно всегда иметь на столе **свежие фрукты, салаты и овощи**. Желательно употреблять их в пищу в необработанном виде, так как биофлавины разрушаются от воздействия света, высокой температуры и кислорода. Ежедневно к основному блюду (яйцам, курице и рыбе) подавайте сырые продукты из «магазина» природы. Уже через неделю вы почувствуете себя намного бодрее: биофлавины помогут дольше сохранить стимулирующий гормон надпочечников адреналин. Вы перестанете так быстро утомляться и намного дольше сохраните свежесть.





Линолевая кислота и **рыбий жир** могут ослаблять боли при воздержании от алкоголя, а также защищают печень от повреждения. В качестве источников линолевой кислоты можете использовать продающиеся в аптеках масло энотеры, а также рыбий жир. Дозировка может быть различной. Вы также можете пойти на разумный компромисс, употребляя масло энотеры в сочетании с рыбьим жиром и витамином Е. Принимайте 500 мг масла энотеры (источник линолевой кислоты в виде капсул) вместе со 100 мг рыбьего жира и 200 МЕ витамина Е 1—3 раза в день. Иногда рыбий жир может вызвать изменения уровня сахара в крови. Поэтому больным диабетом необходимо тщательно контролировать содержание сахара в крови в течение всего курса приема препарата и в случае необходимости прекратить его употребление.

Аминокислота глутамин снижает тягу к алкоголю. Принимайте 200 мг глутамина в таблетках или капсулах 5 раз в день в течение недели. Глутамин может быть заменен глутаминовой кислотой. В результате улучшается сон, ослабевает влечение к алкоголю и исчезает чувство тревоги. При улучшении самочувствия продолжайте принимать ту же дозу 2—3 раза в день (иногда можно даже полностью прекратить прием и возобновлять его лишь при возвращении симптомов). Исключительно полезно в рацион питания включить натуральные продукты и лекарственные растения, содержащие глутамин или глутаминовую кислоту.

Дефицит другой аминокислоты, триптофана, в случае злоупотребления алкоголем может обусловить развитие депрессии, ухудшение памяти, агрессивное поведение и появление склонности к самоубийству. Дополнительный прием триптофана устраняет эти симптомы, а также продолжительную тягу к алкоголю. Исключительно полезно в рацион питания включить **натуральные продукты, лекарственные растения и препараты животного происхождения, содержащие большое количество триптофана.**

Рацион с высоким содержанием сахара и очищенного крахмала, которые провоцируют выработку больших количеств инсулина, что вызывает колебание уровня сахара в крови, может стимулировать желание выпить.





Глутамин (аптечный препарат) сдерживает тягу к спиртному, после того как вы бросите пить. Этот препарат уменьшает стремление к алкоголю даже до того, как вы расстанетесь с ним. Но все исследования свидетельствуют о том, что глутамин оказывает подобное положительное действие только на некоторых пациентов. По этой причине, решив принимать данную биологически активную добавку, попробуйте в течение 1—2 дней разобраться, оказывает ли она на вас положительный эффект. А еще лучше получать это вещество, потребляя такие продукты питания, как пшеничная крупа, морковь, редис и капуста.

МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Живое на Земле возникло на основе минеральных веществ. Они являются столь же незаменимыми компонентами пищи, как и витамины. В биохимических реакциях макро- и микроэлементы могут частично замещать друг друга, но невозможность превращения одного химического элемента в другой и является причиной незаменимости каждого. Не может наш организм превратить свинец в золото.

Для жизни необходимы макроэлементы: натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо, хлор. Их довольно много в организме, и суточная потребность в них велика.

Другие минеральные вещества — микроэлементы алюминий, барий, бор, медь, марганец, молибден, селен, йод, цинк — содержатся в организме в крайне малых, а ультрамикроэлементы — ванадий, кадмий, стронций, свинец, литий, золото, серебро, кобальт, хром, никель, иридий, бром — в следовых количествах, но это отнюдь не умаляет их огромнейшего значения в жизнедеятельности.

Минеральные вещества играют важную роль в лечении и профилактике алкоголизма. Установлено, что их недостаток способствует возникновению пристрастия к спиртным напиткам.

Питание при лечении и профилактике алкоголизма должно быть полноценным и достаточным. Это относится и к минеральным веществам.





Цинк. «Все кажется безвкусным, тонких ароматов не ощущаю. А как немного стемнеет, то практически ничего не вижу. Стыжусь признаться, но заниматься любовью тоже нет желания. Что со мной, доктор?»

Жалобы на куриную слепоту, ухудшение обоняния и вкуса, снижение полевой активности часто слышит врач-нарколог. Причин этому может быть много. Но одна из весомых: в организме мало цинка.

Недостаток цинка часто встречается у людей, злоупотребляющих алкоголем, и возникает не только вследствие неполноценного питания, но главным образом потому, что цинк используется организмом для расщепления и обезвреживания алкоголя. Дефицит цинка в организме расстраивает нормальное вкусовое восприятие и обоняние, снижает нормальный уровень витамина А в крови, снижает иммунные силы организма, устойчивость внимания, ухудшает кратковременную память, препятствует нормальному осуществлению детородной функции.

Наиболее часто куриная слепота поражает человека с алкогольным циррозом печени.

С цинком связано нормальное восприятие вкуса. Нарушение вкусовой чувствительности обычно сопровождается и ухудшением обоняния — вплоть до его потери. Довольно часто потеря обоняния является спутником алкоголизма.

Недостаток цинка усиливает стремление к алкоголю. И наоборот, шансы преодолеть алкогольную зависимость значительно возрастают, если в рацион будут включены натуральные продукты и лекарственные растения, содержащие большое количество цинка.

С годами организм отчасти утрачивает способность усваивать цинк, содержащийся в пище. Кроме того, вследствие курения, употребления кофе и лекарств, из-за различных инфекций запасы цинка, которые были накоплены в организме за предыдущие годы, уменьшаются.

Поскольку роль цинка в обмене веществ исключительно велика, закономерно, что при его дисбалансе возникают тяжелейшие заболевания: различные формы анемии, мужское бесплодие, половой инфантилизм, дерматиты, усиление роста опухолей, патология ногтей и волос. Перечисленные проявления





отражают крайнюю степень патологии. Однако даже при меньшей выраженности патологии масштабы ее распространения среди населения довольно велики, что связано с дефицитом цинка, вызванным употреблением алкоголя. Если вы употребляете рафинированный белый сахар, очищенные крупы, мороженые овощи, ваш организм тоже будет испытывать недостаток цинка.

Признаки нехватки цинка: увеличение числа инфекционных заболеваний, апатия, депрессия, раздражительность, повышенная физическая и умственная утомляемость, нервозность, паранойя, ухудшение зрения и памяти, повышенное содержание холестерина в крови, плохая заживляемость ран.

Цинком богаты следующие продукты (содержание цинка в миллиграммах на 100 г продукта): свежие устрицы — 149; семена тыквы, дыни — 10; телячья печень — 7,4; имбирный корень — 6,8; горох — 4,2; говяжья печень — 3,9; яичный желток — 3,5; зерна пшеницы, ржи, овса, арахиса — 3,2; миндаль, грецкие орехи — 3,0; сардины — 2,9; гречневая крупа — 2,5; фундук — 2,4; хамса, тунец, пикша — 1,7; свежий зеленый горох — 1,6; креветки — 1,5; репа — 1,2; петрушка, картофель — 0,9; морковь — 0,5; цельное свежее молоко — 0,4; капуста, шпинат, чечевица, салат-латук — 0,2.

Особого внимания заслуживает тот факт, что среди растений, концентрирующих в себе большое количество макро- и микроэлементов, имеются виды, избирательно накапливающие цинк. Эти растения можно использовать для лечения и профилактики цинковой недостаточности. К ним относятся алоэ, береза, лавровишня лекарственная, лапчатка прямостоячая, сушеница топяная, череда, чабрец.

Кофе ухудшает усвоение цинка.

Селен. Функции селена можно назвать одним словом — защита. Он защищает организм от массового притока вредных веществ при распаде токсинов, усиливает иммунитет, увеличивает продолжительность жизни, обезвреживает загрязняющие вещества из окружающей среды. Селен и витамин Е помогают пожилым людям улучшить мыслительные способности и эмоциональное состояние, снижают депрессию, повышают аппетит и прогоняют усталость.





Дефицит селена часто наблюдается у алкоголиков и приводит к мужскому бесплодию, синдрому хронической усталости, к мышечной дистрофии, циррозу печени, повышенному содержанию холестерина в крови, увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, стенокардии. Впечатляют данные о том, что при низком содержании селена в организме наблюдается высокая смертность от рака. Особенно явно недостаток селена отражается на предрасположенности к раку прямой кишки, молочной железы, мочевого пузыря, раку легких.

Большая часть селена, содержащегося в мужском организме, сосредоточена в яичниках, особенно в семенных каналах, прилегающих к простате. Недостаток селена может привести к раку предстательной железы.

Селен обязательно необходим для превращения гормона щитовидной железы тироксина в его активную форму — трийодтиронин. Этот гормон стимулирует выработку энергии каждой отдельной клеткой сердечной мышцы и тем самым помогает организму быть бодрым и жизнедеятельным.

Применение препаратов селена в терапии алкоголизма — дело ближайшего будущего. Селен, добавляемый в пищу вместе с витаминами А, Е, С, помогает создать эффективную защиту организма от токсического воздействия на него спиртных напитков.

Заменить селен нечем, так что обратите на этот микроэлемент серьезное внимание при лечении и профилактике алкоголизма!

Продукты, богатые селеном (содержание селена в микрограммах на 100 г продукта): сливочное масло — 146; пророщенная пшеница — 111; хлеб из цельных пшеничных зерен — 66; омары — 65; пшеничные отруби — 63; креветки — 59; зерно овса — 56; цельное коровье молоко — 48; треска — 43; небеленый рис — 39; баранина — 30; репа — 27; чеснок — 25; ячмень — 24; апельсиновый сок — 19; говядина — 19; говяжья печень — 19; свежие яичные желтки — 18; грибы — 12; виноградный сок — 4.

Для всасывания селена в кишечнике необходим метионин (аминокислота, которой много в твороге и мясе). Растительная пища, богатая пищевыми волокнами, затрудняет всасывание минеральных веществ, в том числе селена.





Железо и медь. Недостаток железа возникает даже при небольшом приеме алкоголя. Это приводит к развитию железодефицитной анемии, снижению выработки в костном мозге гемоглобина — пигмента красных кровяных телец, разносящего кислород по клеткам организма. Гемоглобин также является компонентом миоглобина — железопротеинового комплекса, который помогает мышцам получать дополнительную энергию при напряженной работе. Дефицит железа в организме также снижает иммунитет, ухудшает умственную и физическую работоспособность. При нормальных запасах железа в организме из пищи извлекается лишь около 10% содержащегося в ней железа, а при дефиците этого вещества в организме — от 20 до 30%. Содержание железа в пище, особенно в кислой, может быть значительно повышено, если ее готовить в железной посуде.

Злоупотребление алкоголем приводит к дефициту меди в организме. Это снижает иммунные силы организма, приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям, гипохромной анемии, нарушению нормального функционирования центральной нервной системы, деминерализации костей, выпадению волос.

Медь необходима для превращения железа в органически связанную форму, что облегчает перенос железа в костный мозг и помогает ему включиться в состав гемоглобина; она ускоряет созревание клеток крови. Ионы меди абсолютно необходимы для процесса тканевого дыхания, главная задача которого — снабжать клетку энергией.

Максимальная концентрация меди обнаружена в крови, печени, почках и мозге, но она содержится также и в большинстве других тканей и органов человеческого организма.

Недостаток меди, подобно недостатку железа, может привести к аневризмам (расширению кровеносных сосудов за счет утончения и ослабления их стенок). Образованию аневризм особенно подвержена аорта — самая крупная артерия, отводящая кровь от сердца, а также некоторые сосуды, питающие кровь мозга.

Основные источники меди — зерновые: пшеница, рожь, просо, овес, ячмень; картофель, тыква, абрикосы, баклажаны, бобы, горох, арахис, миндаль, груша, малина, крыжовник, редис, салат, свекла, томаты, лимон, черная смородина, чернослив, виноград, бананы, грибы,





семена подсолнечника, какао-порошок, говяжья печень, мясо курицы, палтус.

Большое количество меди содержится в корне лапчатки прямостоячей (калган), листьях чая. Своеобразным рекордсменом среди лекарственных растений является трава сушеницы топяной, которая концентрирует в себе одновременно три элемента — цинк, медь и железо. Установлено, что медь необходима для лучшего усвоения железа и она же усиливает действие цинка. Когда необходимо устранить дефицит железа в организме человека, наряду с железом следует применять препараты меди.

Симптомы железодефицитной анемии включают в себя: частые головные боли, одышку, слабость, утомление, учащенное сердцебиение, непереносимость холода, воспаленность языка, «мушки» перед глазами, особенно при резком повороте головы или изменении положения туловища, ощущение онемения конечностей, раздражительность, плохой сон, склонность к обморокам. Аппетит снижается, возможны тошнота и извращение вкуса. По мере усиления дефицита железа повреждаются эпителиальные ткани, в особенности ногти, ткани языка, рта и желудка. Ногти становятся тонкими, плоскими, иногда принимают искаженную ложкообразную форму. Кожа может приобретать желтушный оттенок, она сухая; волосы тусклые, ломкие, выпадают.

Анемия развивается у многих больных алкоголизмом. Она может отмечаться уже в начальных стадиях заболевания. Ее степень не всегда соответствует тяжести болезни, но у хронических алкоголиков обычно развивается тяжелая анемия.

Падение концентрации железа в организме из-за употребления спиртных напитков приводит к хроническому атрофическому гастриту (предраковому заболеванию желудка), язвенной болезни желудка с низкой кислотностью желудочного сока, полипозу кишечника.

Помните, что недостаток железа в организме, причиной которого является пристрастие к спиртным напиткам, всегда приводит к серьезным заболеваниям.

Среди лекарственных растений встречаются виды, накапливающие железо в ощутимых количествах. К ним, в частности,





относится корень синюхи голубой (уникальнейшее успокаивающее нервную систему растение, исключительно полезное при лечении и профилактике алкоголизма, бессонницы и многочисленных расстройств нервной системы), а также трава сушеницы болотной (прекрасное средство при алкоголизме, бессоннице, стенокардии, гастритах, сахарном диабете, туберкулезе, повышенной нервной возбудимости).

Хорошими источниками железа считаются различные крупы (гречневая, овсяная, ячневая, манная), хурма, айва, груши, изюм, инжир, сливы, яблоки, шпинат, тыква, горох, листовая зелень, свекольная ботва, листья крапивы двудомной, черешня, клубника, укроп, зеленый лук, семена подсолнечника.

Щавелевая кислота (щавель), ревень препятствуют усвоению железа, поскольку образуют с ним нерастворимые соли. Чай, кофе, молоко, сыр, йогурт, яйца, отруби, цельнозерновой хлеб, овсяные хлопья и шпинат также ухудшают усвоение железа организмом.

Калий. Алкоголь вызывает дефицит важнейшего для здоровья человека макроэлемента — калия. Это приводит к физической и умственной слабости, параличу, нарушению нормального функционирования нервных клеток, клеток сердца, скелетно-мышечных клеток, почек и нарушению секреции желудочного сока, нерегулярному или учащенному сердцебиению, которое может привести (и часто приводит) к остановке сердца и смерти. **Полезно включить в рацион продукты и лекарственные растения, содержащие в большом количестве калий: авокадо, бананы, бобы, свежий горох, изюм, картофель, мелиссу, молоко, морковь, орехи, пастернак, соки (апельсиновый, грейпфрутовый, томатный), спаржу, цельнозерновые продукты из злаковых, цитрусовые, свежий шпинат.**

Кофе и сахар ухудшают усвоение калия.

Кальций. Недостаток кальция, возникающий при употреблении алкоголя, приводит к остеопорозу — заболеванию, при котором значительно снижается плотность и прочность костей,





а также к появлению мышечных судорог, конвульсий, нарушению ритма работы сердца, развитию заболеваний почек, сердца.

Кальций — один из наиболее важных элементов, необходимых для нормального функционирования нервной системы. Он и его «партнер» магний служат природными релаксантами. При стрессовом состоянии их запасы в организме быстро истощаются. Кальций действует успокаивающе на нервную систему и необходим для нормального сна. Даже незначительный дефицит его в организме может привести к мышечному напряжению и бессоннице.

Одним из источников кальция является молоко. Однако многие взрослые не пьют его из-за аллергии или непереносимости лактозы либо просто потому, что не любят его. В таких случаях следует использовать препараты кальция. Принимать их нужно непосредственно перед сном. Эти препараты должны содержать также магний и калий, которые способствуют всасыванию и обеспечивают правильное соотношение минеральных веществ в организме.

Современные исследования показали, что скорлупа куриных яиц — идеальный источник кальция, который исключительно легко усваивается организмом. Она на 90% состоит из карбоната кальция и, кроме того, содержит все необходимые для организма микроэлементы — магний, фосфор, цинк, медь, железо, фтор, марганец, молибден, серу, кремний и др. (всего 27 микроэлементов). Важное значение имеет наличие в ней кремния и молибдена. Этих элементов мало в нашей повседневной пище, а они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме.

Совпадая по составу с костями и зубами, яичная скорлупа именно их укрепляет в первую очередь. Но не только их — она стимулирует кроветворную функцию костного мозга. Введение в пищу порошка куриной яичной скорлупы показывает высокую терапевтическую эффективность при лечении алкоголизма, неврозов, бессонницы, раздражительности и других расстройств нервной системы при отсутствии каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. Прием скорлупы особенно показан в начале года, когда кальциевый обмен замедляется.





Методика использования скорлупы куриных яиц очень проста. Яйца предварительно моют теплой водой с мылом, тщательно ополаскивают. В большинстве случаев скорлупа не требует стерилизации. На 5 минут яйца помещают в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, зато полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Скорлупу растирают в порошок (лучше в ступке: замечено, что при использовании кофемолки получается менее активный препарат). Прием — с утренней едой. Дозировка — от 1,5 до 3 г ежедневно в зависимости от возраста.

Кальций в одиночку слишком медленно достигает клеток тела, особенно когда его требуется много. С витамином С он образует химические комплексы, так называемые хелатами, и с их помощью доставляется в нужное место поистине с курьерской скоростью. Без витамина С кальций лишается половины своих полезных качеств.

Большое количество кальция содержится в следующих продуктах (содержание кальция в миллиграммах на 100 г продукта): бурая водоросль — 1093; сыр голландский — 1040; швейцарский сыр — 925; сыр чеддер — 750; зелень репы — 246; миндаль — 234; пивные дрожжи — 210; петрушка — 203; козье молоко — 129; семена подсолнечника, йогурт — 120; зелень свеклы, цельное коровье молоко — 118; брокколи — 103; грецкие орехи — 99; творог — 94; шпинат — 93; пророщенная пшеница — 72; курага — 67; изюм — 62; черная смородина — 60; финики — 59; семечки тыквы — 51; апельсины — 41; сельдерей — 39; морковь — 37.

Кофе, чай, кока-кола, шоколад ухудшают усвоение кальция.

Магний. Недостаток магния может возникать даже при умеренном приеме алкоголя.

Магний — мощное действующее начало организма. Он составляет около 0,05% веса нашего тела. Недостаток магния — самый распространенный вид минеральной недостаточности у человека.

Дефицитом магния часто пренебрегают, поскольку он не связан со специфическими синдромами. Ранними признаками нехватки магния могут быть мышечная слабость, потеря аппе-





тита, тошнота, рвота, понос, утомление, чувство страха, нервозность и раздражительность. Дефицит магния может стать одной из причин возникновения галлюцинаций у людей, злоупотребляющих алкоголем. Человек чувствует себя «заблокированным», несвободным. Более серьезные симптомы включают в себя мышечные спазмы и судороги, алкогольный цирроз печени. Есть данные о том, что дефицит магния способен сыграть решающую роль во многих сердечных заболеваниях.

Пожилые люди подвержены особенно высокому риску дефицита магния ввиду плохого усвоения, избыточного потребления кальция и взаимодействия медикаментозных препаратов.

Магний — природное седативное (успокаивающее) средство. Он снижает потребность к спиртным напиткам, препятствует развитию тревожного состояния, вызывает ощущение бодрости, оптимизма.

Ежедневный прием 250—300 мг магния может устранить его дефицит и обеспечить крепкий сон. Кормящим женщинам и людям старше 50 лет ежедневная норма потребления магния составляет 450—600 мг.

Люди, принимающие с пищей достаточное количество магния, засыпают быстро, спят без пробуждения и утром чувствуют себя выспавшимися. Магний оказывает также успокаивающее действие в течение дня.

Магний в сочетании с калием и кальцием полезен и тем, кто жалуется на высокую утомляемость, слабость, апатию.

Наиболее богаты магнием следующие продукты (содержание магния в миллиграммах на 100 г продукта): семечки тыквы жареные — 506; пшеничные отруби — 438; пророщенная пшеница — 336; миндаль — 270; пивные дрожжи — 231; фундук — 184; арахис — 175; просо — 162; зерно пшеницы — 160; овес — 135; грецкие орехи — 131; рожь — 115; зелень свеклы — 106; зерно кукурузы — 104; шпинат — 88; курага — 62; финики — 58; креветки — 51; петрушка, сушеный чернослив — 40; морковь, семена подсолнечника — 38; фасоль — 37; ячмень — 37; изюм — 35; картофель с кожурой — 34; топинамбур — 31; свекла — 25; брокколи, цветная капуста, сельдерей — 22—24; сладкий перец — 18; помидоры, капуста белокочанная — 14.





Как видно из приведенного списка продуктов, можно легко в течение дня набрать рекомендуемое для потребления количество магния. Однако на усвоение магния влияет множество факторов. Обычно при понижении уровня потребления кальция усвоение магния возрастает. Значительное количество магния поступает в желудок для выработки соляной кислоты, входящей в желудочный сок. Потребление больших доз кальция, белков, витамина D и алкоголя увеличивает потребность в магнии. Вывод магния с мочой усиливается при интенсивном потреблении кофеина, фосфора, натрия, сахара, тиазидовых диуретиков и алкоголя. Питательные добавки с содержанием магния могут препятствовать усвоению кальция и таким образом усугублять дефицит кальция. Эти проблемы легко устраняются, если потреблять натуральные продукты питания и лекарственные растения, в которых природа сбалансировала практически все необходимые для здоровья человека минеральные вещества.

Фосфор. У больных алкоголизмом наблюдается дефицит фосфора в организме. Фосфор имеет важное значение для нормальной деятельности нервной, эндокринной, кроветворной, сердечно-сосудистой систем и особенно для обмена веществ. Он функционирует в соединении с кальцием и магнием, составляя основу скелета. Фосфор участвует в обмене самого распространенного фосфолипида — лецитина, который укрепляет нервы и способствует повышению умственной активности, предотвращает накопление в крови избытка кислот и щелочей.

К признакам и симптомам фосфорной недостаточности относятся утомление, слабость, снижение внимания, рассеянность, потеря аппетита, боль в костях и их хрупкость.

Наиболее богаты фосфором следующие продукты (содержание фосфора в миллиграммах на 100 г продукта): пивные дрожжи — 1753; пшеничные отруби — 1276; семена тыквы, кабачков, дыни — 1144; пророщенная пшеница — 1118; семена подсолнечника — 837; миндаль — 504; арахис — 409; пшеница — 400; рожь — 376; говяжья печень — 352; просо — 311; ячмень — 290; яйца — 205; творог — 152; говядина, баранина — 150; грибы — 116; изюм — 101; цельное коровье молоко — 93; брюссельская





капуста, брокколи, чернослив — 78; петрушка — 63; картофель с кожурой, цветная капуста — 54; тыква — 44; морковь — 36.

Хром. Алкоголь снижает содержание хрома в организме. При нехватке хрома в организме человек бледен, страдает от общей слабости, сердцебиения, чувства тревоги и беспокойства, быстрого физического и умственного утомления, анемии, запоров, сильного жжения в области гениталий. Он испытывает сонливость, у него понижено половое влечение.

Излишнее употребление рафинированных пищевых продуктов приводит к дефициту хрома в организме. Белый сахар увеличивает потерю хрома с мочой.

Хром также регулирует содержание холестерина в крови, препятствуя развитию таких серьезных заболеваний, как атеросклероз и сердечно-сосудистые нарушения.

Хром препятствует увлечению спиртными напитками, появлению «энергетического голода» и старению организма, он несет бодрость человеку.

Продукты, богатые хромом (содержание хрома в микрограммах на 100 г продукта): пивные дрожжи — 112; вырезка из говядины — 57; телячья печень — 55; пшеничные отруби — 38; ржаной хлеб — 30; свежий болгарский перец — 30; картофель в мундире — 24; яйца — 16; мясо цыплят — 15; яблоки — 14; пастернак — 13; кукурузная каша — 12; бананы, шпинат — 10; морковь — 9; креветки, салат-латук — 7; апельсины, черника — 5; зеленая фасоль, капуста, грибы — 4; земляника — 3.

Меласса (сгущенный свекловичный сок — отход свеклосахарного производства) очень богата хромом и поэтому является идеальной пищевой добавкой.

Марганец. Марганцу принадлежит важная роль в жизнедеятельности любой живой клетки. Многочисленные реакции углеводного, белкового и фосфорного обмена катализируются ферментами, активируемыми ионами марганца. Они необходимы для нормального функционирования половых желез и опорно-двигательного аппарата. Дефицит марганца отрица-





тельно сказывается на стабильности мембран нервных клеток и нервной системы в целом.

Алкоголь вымывает марганец из организма. Вследствие этого у людей, страдающих болезненным пристрастием к спиртным напиткам, возникает неблагоприятный фон для развития различных заболеваний: сердечно-сосудистых, атеросклероза, остеопороза, тяжелых расстройств нервной системы. Марганец хорошо работает в паре с кальцием, избавляя от спазмов коронарных артерий.

В зависимости от тяжести заболевания рекомендуется ежедневно принимать от 5 до 25 мг марганца.

Марганцем богаты следующие продукты (содержание марганца в миллиграммах на 100 г продукта): миндаль — 23; ячмень — 1,8; черника, рожь, гречка, горох — 1,3; кукуруза, пшеница — 1,1; грецкие орехи, арахис, шпинат — 0,8, овес — 0,6; изюм, зелень репы, свеклы, ревень — 0,3; просо — 0,2; картофель, морковь, капуста брокколи — 0,14; белокочанная капуста, персики — 0,1.

Прекрасным источником марганца служат листья крапивы двудомной (8,2 мг%). Много марганца также в чайном листе — 8,28 мг%.

Молибден. Недостаток молибдена в организме может возникать даже при умеренном потреблении алкоголя. Без молибдена человеческая жизнь просто невозможна. Он предотвращает развитие импотенции, кариеса (задерживая фтор), рака пищевода, подагры.

Молибденом богаты следующие продукты (содержание молибдена в микрограммах на 100 г продукта): чечевица — 155; говяжья печень — 135; сухой лущеный горох — 130; цветная капуста — 120; свежий зеленый горошек — 110; пивные дрожжи — 109; пророщенная пшеница, шпинат — 100; говяжьи почки — 77; небеленый рис — 75; чеснок — 70; овес — 60; яйца — 53; ржаной хлеб — 50; кукуруза — 45; ячмень — 42; рыба — 40; зерна пшеницы — 36; хлеб из цельных зерен пшеницы — 32; творог — 31; говядина, картофель — 30; лук, арахис, свинина, баранина — 25; зеленая фасоль — 21; абрикосы — 14; изюм — 10; земляника — 7; морковь, капуста — 5.





Уникальными по концентрации молибдена являются листья крапивы двудомной, мяты перечной и трава горца птичьего (спорыша).

Кобальт. Роль кобальта трудно переоценить. Главная его функция — участие, в составе витамина B_{12} , в процессе кроветворения, образования и функционирования клеток, в особенности клеток костного мозга, нервной системы, печени, почек, поджелудочной железы, селезенки и желудочно-кишечного тракта. Нарушения в этом процессе чреваты самыми серьезными последствиями. Недаром кобальт — единственный элемент, который может запасаться в организме человека впрок на 7 лет вперед. Однако употребление спиртных напитков приводит к дефициту кобальта в организме, следствием чего являются недостаточный синтез витамина B_{12} и развитие многочисленных заболеваний.

Продукты, богатые кобальтом (содержание кобальта в микрограммах на 100 г продукта): баранья печенка — 104; съедобные моллюски — 98; говяжья печень — 80; телячья печень — 60; говяжьи почки — 31; куриная печень — 25; устрицы — 18; сардины — 17; говяжье сердце — 11; яичный желток — 6; баранье сердце — 5,2; форель — 5; лосось, мозги (любые) — 4; тунец — 3; баранина — 2,1; постная говядина — 1,8; сыр — 1,6—1,8; палтус, окунь — 1.

Прекрасным источником кобальта являются плоды шиповника, трава сушеницы топяной, плоды черемухи (700 мкг%), корневища кубышки желтой (440 мкг %).

Литий. Дефицит лития, причиной которого часто является злоупотребление спиртными напитками, способствует развитию нервно-психических заболеваний разного типа, ведет к маниакально-депрессивным психозам, шизофрении.

Литий содержат практически все овощи, молочные и все рыбные и мясные продукты.

Прекрасными источниками лития являются трава сабельника болотного (200 мкг %), листья алоэ древовидного.

Бор. Люди, употребляющие алкоголь, должны знать, что бор помогает сохранять в костях кальций и тем самым преду-





преждать развитие остеопороза. Бор способствует выработке эстрогена у женщин и тестостерона у мужчин. При дефиците бора в организме женщины во время менопаузы испытывают все неприятные ощущения, характерные для этого периода. А мужчинам при нехватке тестостерона грозит ранняя импотенция.

Бор обнаружен в бобовых растениях, фруктах, орехах. Содержание бора в пищевых продуктах в значительной степени зависит от его присутствия в почве. Во фруктах и овощах его гораздо больше, чем в продуктах животного происхождения.

Пищевые продукты, содержащие бор (в порядке снижения его концентрации): помидоры, груши, яблоки, чернослив, изюм, арахис, миндаль, финики, мед, орехи (лещина).

Полезно в пищу в качестве добавки вносить в виде порошка лекарственные растения.

Наиболее богаты бором следующие лекарственные растения (содержание бора в микрограммах на 100 г продукта): листья земляники — 143,2; листья фирмианы простой — 138; листья паслена дольчатого — 136,8; листья страстоцвета мясokrасного — 112,4; трава тимьяна — 108,4; морская капуста — 106,4; соцветия бузины черной — 102,8; трава пастернака — 101,2; трава фиалки трехцветной — 99,6; листья петрушки — 96; трава пырея — 93,6; плоды можжевельника обыкновенного — 89,2; трава шалфея — 78; соцветия боярышника — 77,2; листья мяты перечной — 75,2; листья Melissa — 59,6.

Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма, подвергаемого воздействию алкоголя. Незначительное количество этого микроэлемента необходимо для нормального функционирования механизма, который регулирует образование холестерина в печени людей, страдающих от его избытка. Когда в организме содержится достаточное количество ванадия, холестерин не образуется и отвердевания артерий не происходит, поэтому замедляются процессы старения. Ванадий также способствует нормальному функционированию центральной нервной системы. Он стимулирует преобразование избытка глюкозы в гликоген (вещество, в виде которого в организме хранится запас глюкозы).





Продукты, богатые ванадием (содержание ванадия в микрограммах на 100 г продукта): гречневая крупа — 100; петрушка — 80; соевые бобы — 70; яйца — 42; подсолнечное масло — 41; овес — 35; оливковое масло — 30; семечки подсолнуха, кукуруза — 15; зеленая фасоль — 14; арахисовое масло — 11; морковь, капуста, чеснок — 10; помидоры — 6; редис, лук, зерна пшеницы — 5; свекла — 4; яблоки — 3; сливы, салат-латук, просо — 2.

Золото вымывается из организма даже при умеренном потреблении алкоголя. Золото крайне необходимо для нормализации процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Если оно не поступает в организм или в организме наблюдается его дефицит, то все процессы идут с большой затратой энергии, но ведь не у каждого организма есть такие возможности. Поставщиком золота могут быть кукуруза, трава желтушника раскидистого.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ

Перечисленные ниже продукты нарушают баланс биологически активных веществ в организме. Употребляйте их в пищу как можно реже или вовсе откажитесь от них.

Специи. Кайенский перец, шафран, мускатный орех.

Фрукты, ягоды, овощи и орехи. Любые, не произрастающие в вашей климатической зоне.

Жиры и масла. Хлопковое, пальмовое и кокосовое масло; маргарин; любое масло, подвергнувшееся промышленной обработке.

Соусы и приправы. Большинство сортов майонеза и салатных соусов, уксуса и кетчупа, изготовленных промышленным способом; соль «Экстра».

Сладости и продукты, содержащие сахар. Джеммы и желе; печенье, пряники, пончики, пирожки, пирожные, торты; жевательная резинка; мороженое; сахар в любом виде; мед (хотя натуральный мед полезен, увы, фальшивый мед заполонил рынок); все виды сладких напитков (лимонады, колы и т. п.);





продукты с искусственными подсластителями любого типа (сахарин, сорбит, аспартам, нутрасвит и т. п.).

Очищенные и приготовленные промышленным способом продукты. Любые продукты из муки тонкого помола (белый хлеб, вермишель и макароны, кондитерские изделия и т. п.); белый рис; большинство сухих завтраков, обедов, ужинов (так называемые быстрорастворимые продукты, смеси и прочие упакованные продукты); продукты с любыми химическими добавками, красителями, консервантами и т. п.

ПРАВИЛЬНО ГОТОВЬТЕ И ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ

То, как вы едите, почти так же важно, как то, что вы едите. Новый подход к питанию и приготовлению пищи может полностью изменить ваше мировосприятие. Мы предлагаем вам несколько полезных советов.

Готовьте пищу по-разному. Придать вашему рациону дополнительное разнообразие и создать множество новых блюд вам поможет использование различных способов приготовления пищи.

Для одного и того же продукта существует множество разных способов приготовления. Рис, например, можно сварить в скороварке или в простой кастрюле; при этом вкус его будет заметно различаться. В готовом виде рис можно добавить в суп, жаркое, салат, в тесто для лепешек или оладий, во взбитое тесто для блинов, в овощную поджарку; можно просто подогреть его на пару.

Приведенный ниже список поможет вам отыскать новые способы приготовления блюд.

Для постоянного использования:

- приготовление пищи в скороварке (лучше всего для варки каш и некоторых бобовых блюд);
- варка в кастрюле или казане (с крышкой — каши и бобовые; без крышки — овощи);





- жарка на сковороде или противне (на небольшом количестве растительного масла, без добавления воды; подходит для рыбы, блинов и овощей, особенно для лука, корнеплодов и кабачков);

- жарка во фритюрнице (подрумяньте ингредиенты, добавьте немного воды, а затем припустите несколько минут на медленном огне; подходит для овощей, поджаренных круп и смешанных овощно-крупяных блюд);

- приготовление пищи на пару (хорошо для овощей, особенно листовой зелени, тыквы, вьющихся бобовых);

- запекание (хорошо подходит для тыквы, кабачков, рыбы, цыплят, можно делать овощные запеканки);

- тушение (можно делать отличные блюда из овощей, круп и бобов, даже из лапши, изготовленной из муки грубого помола);

- салаты (комбинации сырых и вареных ингредиентов);

- супы (в основном овощные, часто с добавлением круп и бобовых; лучше всего заправить мисо или соевым соусом).

Для редкого использования:

- жарка на открытом огне (рыба);

- жарка в духовом шкафу (цыплята и некоторые овощи).

Пользуйтесь качественной посудой. Еда, приготовленная в хорошей, высококачественной посуде, будет и вкуснее, и полезнее. Постарайтесь избавиться от плохой, старой кухонной утвари и обзавестись новой.

Что лучше выбрать? Посуду из литого железа и нержавеющей стали. Также отлично зарекомендовала себя эмалированная посуда (литая и стальная), глиняная утварь и жаростойкое стекло.

Избегайте алюминиевой, медной посуды, а также посуды, покрытой какими-либо составами, защищающими от пригорания. Каждый раз, когда вы пользуетесь подобными предметами для приготовления пищи, в еду проникают отдельные молекулы вещества, входящего в состав покрытия, придавая ей металлический, или жестяной, привкус. Эти вещества быстро достигают токсичного уровня. Алюминий, например, плохо выводится из организма, откладываясь в тканях, что может вы-





звать длительные неприятности. Часто алюминий связывают с болезнью Альцгеймера. Исследования продемонстрировали, что в тканях головного мозга людей, скончавшихся от болезни Альцгеймера, содержание алюминия превышает норму в среднем в 4 раза. Когда вы пользуетесь железной посудой, некоторые частички железа также попадают в вашу пищу. Но здесь есть существенное отличие: железо для организма полезно.

По этим же самым причинам не храните продукты в металлических или пластиковых упаковках. Тесты показывают, что поливинилхлорид, содержащийся в пластмассе, может быть опасен для здоровья человека. Для хранения продуктов пользуйтесь керамикой, не содержащей свинец, деревянными коробочками, стеклянной посудой.

Хорошо пережевывайте пищу. Многие люди не только едят пищу, приготовленную на скорую руку, но и сам прием пищи у них тоже происходит на скорую руку. Частенько мы заглатываем еду, едва распробовав ее вкус. Это приводит к перенапряжению систем нашего организма, результатом чего являются плохое пищеварение и недостаточное всасывание питательных веществ.

Процесс переработки пищи начинается в ротовой полости. Слюна смешивается с пищей — это первый этап длительного процесса расщепления продуктов питания. Чем лучше мы поработаем над пищей зубами, тем более полно будут усваиваться питательные вещества. Когда мы тщательно пережевываем каждый кусочек, пища дольше остается во рту и на нее дольше воздействует слюна. Это значит, что организм усваивает больше полезных веществ из каждого кусочка пищи.

Начав тщательно пережевывать пищу, вы можете кардинально улучшить свое пищеварение. Некоторые авторитетные ученые рекомендуют пережевывать каждый кусок 100—200 раз. Я советую вам начать с 20—25 раз. Или жуйте до тех пор, пока пища во рту полностью не разотрется. Чем более жидкой будет проглатываемая вами пища, тем лучше.

Полезно «пережевывать» напитки и «пить» еду. Поступая таким образом, вы обнаружите, что каждый прием пищи насыщает вас гораздо лучше, чем раньше.





Ешьте только тогда, когда вы голодны. Некоторые люди чувствуют постоянную тягу к еде, особенно расставшись с такими привычками, как употребление спиртного и курение. С помощью еды они стремятся заполнить образовавшуюся пустоту.

Как с этим покончить? Переучите свой организм. Прислушайтесь к своим внутренним потребностям; прислушайтесь к настоящим позывам голода. И приучитесь обращать на них внимание. Иногда неплохо помогает соблюдение перерыва в 5—6 часов между приемами пищи либо суточный пост — так вы сумеете лучше сконцентрировать внимание на ощущении голода.

Не садитесь за стол только потому, что «настало время перекусить». Делайте это лишь тогда, когда вам действительно хочется есть. Вскоре вы научитесь отличать настоящий голод от привычной тяги к еде.

Если вы голодны, поешьте. Когда вы чувствуете голод, настоящий голод, необходимо поесть. И лучше не откладывать это надолго. Если вы делаете слишком длительный перерыв между приемами пищи, ваша гипогликемия может вызвать у вас нервный стресс: вы можете почувствовать беспокойство и даже нервный озноб, начать без причин сердиться на себя и на окружающих, а также испытать головную боль, напряженность и прочие симптомы, сопровождающие приступ гипогликемии.

Если вы чувствуете голод, перекусите. Иногда достаточно легкой здоровой закуски. Если же вы сильно голодны, садитесь за стол и поешьте поплотнее.

Многие сторонники здорового образа жизни рекомендуют есть шесть раз в день, чтобы справиться с гипогликемией. Планируйте свой день так, чтобы распорядок включал в себя шесть приемов пищи. На практике это означает три «нормальных» приема пищи и три легких, промежуточных (при этом нельзя употреблять продукты, содержащие сахар). При таком режиме уровень сахара в крови будет оставаться более или менее постоянным в течение всего дня. А это означает, что ваши эмоции не будут испытывать резких срывов.

Шестиразовое питание дает весьма положительные результаты, особенно в том случае, если вы бросаете пить. Покуда ваш организм приспосабливается к новой диете, вам необходимо





есть часто, но понемногу. Так вам будет гораздо легче преодолеть критический момент и совершить первые шаги в вашей жизни без алкоголя.

Расслабьтесь во время еды. Оказывается, это не всегда просто. Многие из нас проводят первые 18 или сколько бы там ни было лет в семьях, где за столом, как правило, царит весьма натянутая атмосфера. И теперь, приступая к еде, мы даже в одиночестве чувствуем себя скованно.

Если же вы научитесь во время еды расслабляться, ваше пищеварение заработает куда эффективнее. Вы утратите склонность к перееданию и к тому же получите от еды гораздо больше удовольствия.

Как этому научиться? Во-первых, ешьте, осознавая, что вы делаете, не торопитесь. Позвольте себе войти в спокойное и умиротворенное состояние. Во-вторых, соблюдайте следующие правила.

Не принимайте пищу в течение двух-трех часов, предшествующих сну. Это простое правило поможет вам крепче спать и лучше чувствовать себя на следующее утро. Не ешьте перед тем, как лечь в постель. И не вставайте среди ночи, чтобы поесть.

Во сне функции вашего организма замедляются. Вы усваиваете съеденное гораздо медленнее. Поэтому, если вы поедите перед сном, пища на долгое время остается в неперевааренном состоянии. Как это отражается на вас? Процесс пищеварения мешает сну, и ваш сон становится беспокойным. Но еще хуже то, что утром вы чувствуете себя переполненными и уже уставшими.

Начав новую жизнь, вы можете обнаружить, что избегать приема пищи за 2—3 часа до отбоя довольно нелегко. Но проявите волю. Эту привычку можно сломать, а спокойный сон по ночам будет вам достойной наградой.

Не переедайте. Вероятно, то, сколько вы едите, не менее важно того, что именно вы едите. Переедая, вы заставляете с перегрузкой работать все пищеварительные органы, в особенности печень. Съев слишком много, вы начинаете чувствовать вялость,





усталость, сонливость. Плюс к этому у вас могут проявляться раздражительность, натянутость, гневливость. Надо учесть, что переедание довольно трудно излечивается. Почему? Бросая пить, вы вполне естественным образом становитесь склонны к перееданию. Вы начинаете слишком много есть во время приемов пищи либо постоянно перехватывать в промежутках. Что же делать? Предлагаю подойти к этому следующим образом.

Не ешьте на ходу. Каждый раз, когда вы едите или перекусываете, не делайте это в спешке.

Расслабьтесь. Хорошо пережевывайте пищу. Во время еды прислушивайтесь к сигналам организма. Будьте внимательны: он сам просигнализирует вам, когда получит достаточное количество пищи.

Старайтесь есть меньше. Как быть, если вы пропустите этот сигнал или к его поступлению уже съедите слишком много? В таком случае старайтесь ограничиться строго определенным количеством еды, ставьте на стол именно столько, сколько нужно. Закончив трапезу, не вставайте из-за стола. Подождите несколько секунд. Поднявшись из-за стола, займитесь каким-то делом. Через несколько минут вы позабудете про еду. Ну что, как вы чувствуете себя теперь? Легко? Более умиротворенно? Ощущаете прилив сил?

Как много надо съесть за один прием пищи? Определяйте сами. Спустя некоторое время вы узнаете свои внутренние потребности и решите, что для вас лучше. На эту тему существует старое изречение из Талмуда, которое может оказать вам подмогу: «При еде треть желудка должна быть заполнена пищей, другая треть — питьем, а третья — оставаться пустой».

ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ИЛИ НЕТ ПИЩЕВЫМИ ДОБАВКАМИ

Раньше человек получал основные питательные вещества из поглощаемой им пищи. В наше время появилась новая возможность. Питательные вещества теперь предлагаются вам и в виде пищевых добавок.





Что они собой представляют? Пищевые добавки — в виде порошков или таблеток — включают в себя витамины, минеральные вещества, белки (аминокислоты) и другие необходимые для жизнедеятельности организма вещества в концентрированном виде.

Из чего же их изготавливают? Из пищи. Подобно белому сахару или муке тонкого помола, добавки являются высокотехнологичными пищевыми продуктами. Производители берут за основу натуральную пищу и химическим либо механическим путем устраняют все, за исключением желаемого продукта.

Наилучшим источником питательных веществ по-прежнему остается пища. Питаясь цельными (неочищенными) продуктами, вы получаете жизненно важные витамины, минеральные вещества и белки, а также волокна, углеводы, основные жиры и ферменты, необходимые для пищеварения и всасывания питательных веществ. Но если ваш организм изнурен годами несбалансированного питания, сильным пьянством и недостаточной усвояемостью, вам, несомненно, потребуется время, чтобы приспособиться к здоровому образу жизни. До того момента, когда организм начнет в полном объеме усваивать питательные вещества из диетической пищи, может пройти несколько недель. Так что, бросив пить, попробуйте использовать некоторые добавки для поддержания должного уровня витаминов и минеральных веществ. После того как ваша способность усваивать питательные элементы восстановится, прием добавок следует прекратить. Этот курс должен длиться не более нескольких недель. Потом ваши органы начнут выполнять ту работу, для которой они созданы: усваивать необходимые вещества из пищи.

• **Силумарин.** Помогает печени в борьбе с токсинами. Вытяжка из «молока» чертополоха повышает эффективность работы печени. Можете принимать этот препарат перед едой в течение первых 2 недель. Затем прекратите прием либо употребляйте его только раз в день или через день.

• **Глутамин** (альфа-аминокислота). Рекомендуются многими специалистами. Может сдерживать тягу к алкоголю, наркотикам и сахару. Если вы хотите испытать его действие,





принимайте по 500 мг препарата в промежутках между приемами пищи 2—3 раза в день.

Подобно витаминам и минеральным веществам, аминокислоты действуют в комплексе. Если вы искусственно повысите уровень одной из них, то возникнет недостаток остальных. Это значит, что во время приема глутамина у вас может возникнуть тяга к различным белковым продуктам, содержащим глутамин в меньших пропорциях по сравнению с другими аминокислотами.

А еще лучше принимать эту аминокислоту в натуральном виде. Она содержится в пшеничной крупе, моркови, редиске и капусте.

Итак, нужна ли вашему организму поддержка в виде пищевых добавок? Я рекомендую принимать их 2—3 недели, максимум месяц. Это поможет вам в период перехода от сильного злоупотребления алкоголем к здоровой диете. Исключения составляют два случая:

— если вы не смогли перейти на предложенную диету (особенно если вы едите много консервированной пищи и продуктов, изготовленных промышленным способом), я советовал бы продолжать прием препаратов;

— при очень плохом питании можно начать прием добавок еще до полного отказа от спиртного и продолжать до тех пор, пока окончательно не перейдете на здоровое питание.

Зачастую рацион алкоголика настолько скуден, что организм будет приветствовать любую помощь, какую только вы сможете ему предложить.

КАК ИЗМЕНИТЬ СВОЙ РАЦИОН

Уделяйте больше внимания приготовлению пищи. Теперь вам придется стоять у плиты больше, чем раньше. Возможно, поначалу это будет для вас обузой. Но, вооружившись терпением и сознавая, что перспектива несколько изменилась, вы научитесь получать от своих кулинарных изысков удовольствие. Не забывайте все распланировать заранее. Приготовление блюда из сухих бобов занимает от начала до конца около 2 часов.





Каши готовятся обычно около часа. Но могу вас обрадовать: за их приготовлением не нужно постоянно следить. Просто проверяйте, как обстоит дело, примерно раз в полчаса. К тому же, если вы варите сразу полную кастрюлю, время экономится. В последующие дни можно просто разогревать блюдо в течение считанных минут или добавлять уже готовый продукт в другие блюда.

Испробуйте различные рецепты. Переход к новому стилю питания можно рассматривать как большое приключение. Как много новых продуктов! А сколько различных способов их приготовления!

У вас есть возможность перепробовать сколько угодно рецептов. В течение первых месяцев испытывайте каждую неделю по 5—10 новых рецептов или способов приготовления. Наслаждайтесь разнообразием, и вскоре вы станете искусным кулинаром.

Советую отыскать кулинарные книги, рекомендующие здоровое диетическое питание, и черпать оттуда идеи для новых блюд.

Разузнайте все о новых продуктах. Что вам требуется, чтобы обновить рацион? Справьтесь, где можно купить такие продукты и что именно вам нужно искать.

— *Где покупать.* В наши дни крупы, сухие бобы, плоды, не обработанные химикатами, и прочая здоровая пища продаются в супермаркетах. Во многих городах существует кооперативная торговля натуральными продуктами, есть магазины здоровой пищи. Посетите их — в таких магазинчиках бывает широкий выбор.

Если вы проживаете за городом, где поблизости расположены фермерские хозяйства, можете покупать продукты у фермеров либо на пристанционных базарчиках. Или выращивайте что-нибудь сами. Если вы обзаведетесь садово-огородным участком, то у вас появится возможность наслаждаться высококачественной пищей и в то же время приятной работой. Великолепная комбинация!

— *Что искать.* Покупая продукты, обращайтесь внимание на ярлыки. Приобретайте продукты, состоящие из самых лучших ингредиентов: без химических и искусственных добавок, без консервантов, без рафинированных составляющих (таких, например, как сахар и белая мука). За хорошее качество мож-





но и переплатить. Не экономьте на питании. В конце концов, от того, что вы едите, зависит ваша жизнь.

Если новая пища вам не понравится. Поначалу многое из новой диеты, возможно, придется вам не по душе. Подобная проблема возникает у большинства людей, кардинально меняющих рацион. Но спустя какое-то время вы привыкнете к новым вкусовым ощущениям и начнете получать от них удовольствие.

К вкусу некоторых продуктов мы должны приспосабливаться. Пробуя спиртное в первый раз, большинство людей чувствуют к нему отвращение. Но, думая, что это круто либо делает нас взрослее, мы продолжаем пить, пока алкоголь не начинает нам нравиться.

Переходя на новую диету, постоянно напоминайте себе, что эта пища способствует вашему омоложению, восстанавливает здоровье, улучшает самочувствие. Такие напоминания помогут вам не сойти с намеченного пути.

Следует добавить, что вкус этих продуктов понравится вам через довольно короткий срок. Дайте своим вкусовым сосочкам немного времени для того, чтобы привыкнуть к ним. Вскоре у вас появится множество любимых блюд нового меню, которые будут вам нравиться не меньше, чем прежние деликатесы.

Определенные компоненты новой системы питания могут вам совершенно не подойти. Не переживайте. Вы можете выбрать другую специальную диету. Главное, чтобы она была полезной для здоровья.

Если вам нужна поддержка. Коренное изменение системы питания требует немалой внутренней силы. Некоторые люди справляются с этим самостоятельно без особых проблем, другим же нужна поддержка со стороны.

Если вы нуждаетесь в поддержке, у вас есть четыре возможности.

— *Начните в домашних условиях.* Склоните на свою сторону жену (мужа), семью или соседа по квартире. Объясните им, что вы собираетесь переключиться на полезные продукты, и предложите последовать вашему примеру. Объясните им, что они станут крепче физически, бодрее и проживут более долгую





и здоровую жизнь, если присоединятся к вашему начинанию. Но даже после этого у вас, вероятно, появится не слишком много единомышленников. Так же, как и вы, они пристрастились к определенному набору продуктов. Большинство людей не желают отказываться от привычной пищи, как бы вы ни убеждали их в значительности наносимого ею вреда. Если окружающие не собираются участвовать в вашей затее, отделите продукты, необходимые вам, от прочих. Обратите внимание: ваши домашние будут постоянно проявлять повышенный интерес к тому, что вы едите, и в конечном счете спустя какое-то время вы одержите над ними победу.

— *Попробуйте посетить группу поддержки.* В настоящее время появилось много различных групп натурального питания, например вегетарианские или макробиотические общества. Они проводят регулярные собрания, члены этих обществ, как правило, обедают вместе и обмениваются полезной информацией.

— *Запишитесь на кулинарные курсы.* Посещение курсов похоже на посещение группы поддержки. Единственное различие состоит в том, что ваши встречи будут проходить на кухне. Там вы получите полезные советы по приготовлению пищи и узнаете множество интересных рецептов.

— *Обратитесь к консультанту-диетологу.* Он разработает диету, соответствующую вашим специфическим запросам и пожеланиям. Придя на консультацию, постарайтесь изложить информацию о себе как можно точнее. Не забудьте, к примеру, рассказать о том, как долго вы злоупотребляете алкоголем, какие недомогания вас беспокоят, какие продукты вы обычно употребляете в пищу, и так далее.

Выбирая специалиста, убедитесь, что он не будет рекомендовать вам какие-либо очищенные или переработанные промышленным способом продукты.

Если вам нужно поесть вне дома. Когда вы исповедуете здоровую диету, то обед вне родных стен, в мире быстроразогретых блюд и консервов может превратиться в кошмар.

Радует одно: сейчас стали появляться рестораны вегетарианского и натурального питания. По мере возможности посещайте только такие заведения.





Возможный выход из ситуации: заказывайте салаты. Они есть даже в меню забегаловок. Некоторые другие блюда тоже могут вас выручить. Это овощные гарниры (тушеные овощи или шинкованная капуста), рыба, салат с курицей, цыплята (только не жаренные в жире).

Первый шаг

Резко менять диету или постепенно? Все зависит от вашего характера. Одни люди любят максимально облегчать себе задачи, другие предпочитают решительные действия и не любят оглядываться назад. Отвыкая от кофе, например, некоторые снижают его потребление постепенно, в течение долгих месяцев. А кто-то просто не может ограничивать себя частично и понемногу, живя по принципу: все или ничего. Таким людям, даже если они выпивают по 5—10 чашек кофе в день, нужно бросать сразу, без подготовки. Что вам больше подходит? Как вам начать питаться по-новому? Постепенно? Резко? Примите решение и действуйте не откладывая.

Когда лучше начинать. Вы можете внести некоторые изменения в рацион еще до того, как бросите пить, а остальное изменить позднее. Тогда вначале вам легче всего выполнить следующие пункты.

- Перестаньте есть изделия из белой муки и белый рис; начните употреблять в пищу изделия с отрубями и желтый рис.
- Откажитесь от продуктов, содержащих химические добавки: искусственные красители и подсластители, консерванты.
- Прекратите потребление сладостей и сахара. (Возможно, вам не удастся сделать это полностью, так как организм преобразует алкоголь в сахар. Если вам будет нужно совершить выбор между спиртным и сладким, лучше выберите сладкое.)
- Бросьте курить.
- Не употребляйте кофеин. (Не нужно также пить «бескофеиновые» сорта чая и кофе, потому что в них все-таки остается какое-то количество кофеина. Вдобавок они содержат химикаты, попавшие в продукт в процессе производства.)
- Введите в свое меню как можно больше овощей, особенно листовой зелени.





Примечание. До того как вы бросите пить, вам не удастся полностью перейти на здоровую диету. Дело в том, что спиртное не позволяет сбалансировать употребляемую вами пищу. Алкоголь настолько сильно расширяет кровеносные сосуды, что для нейтрализации этого эффекта вам требуются продукты, оказывающие мощное сужающее действие, например мясо, яйца, соленое.

Однако, внеся в образ питания некоторые изменения еще до отказа от алкоголя, вы дадите мощный импульс для окончательного перехода на новую диету впоследствии. Это окажет вам существенную помощь, особенно если вы предпочитаете постепенные перемены. Даже являясь сторонником резких изменений, вы можете совершить их в отношении каждой категории продуктов отдельно. К примеру, можно заменить изделия из муки тонкого помола на изделия из муки грубого помола или полностью отказаться от курения либо кофеина, или перестать есть пищу с химическими добавками и так далее.

Если вы желаете изменить диету только тогда, когда бросите пить,— пожалуйста. Только запомните одно: не пытайтесь бросить пить постепенно. Это нужно сделать раз и навсегда, одновременно перейдя на новую систему питания.

Преодоление физической тяги к привычным продуктам

Природа физической тяги. Физическое стремление к чему-либо привычному для организма перевозбуждает человека, изматывает нервы и затуманивает разум. Непреодолимая тяга пугает вас и пытается контролировать ваше поведение.

Когда вы бросаете пить, вас одолевает тяга к спиртному. Если вы отказываетесь от сладкого, в вас пробуждается тяга к сладостям. Перестаньте есть мясо — и вы тут же почувствуете, как вам его хочется. Отказ от любых продуктов, к которым приспособился организм, влечет за собой возникновение физического стремления к ним.

Подобная тяга представляет собой биохимическую подготовку организма к поступлению ожидаемых веществ. Каждый человек привыкает к тем или иным продуктам, так как любой





организм имеет определенную биохимическую структуру, непохожую на структуру организма других людей. Частично вы сами создаете свою биохимическую структуру, поскольку она зависит от продуктов, употребляемых в пищу. Но в чем-то все человеческие организмы сходны. Например, организм любого человека ожидает получить из рациона определенный набор биохимических питательных веществ. Уберите из него какой-нибудь компонент — и организм немедленно это заметит и подумает, что ему чего-то не хватает. Такое внутреннее ощущение нехватки какого-либо элемента и называют физической тягой.

Тяга бывает двух видов. Вы можете испытывать потребность как в том, что нужно вашему организму (в витаминах, минеральных веществах, белках, жирах и углеводах), так и в том, что не является для него необходимым (алкоголь, сладости и продукты, содержащие сахар).

Оба эти вида физической тяги зависят от «биохимического предвкушения». Алкоголь вызывает повышение уровня эндорфинов в головном мозге, что является биохимической причиной спокойствия, чувства удовольствия и эйфории. Организм испытывает тягу к спиртному, каждый раз ожидая следующих за поступлением этого вещества приятных ощущений.

Рассмотрим второй вид физической тяги. Скажем, вы часто пьете апельсиновый сок, и он стал для вашего организма главным источником витамина С. Это означает, что каждый раз, когда ваш организм будет нуждаться в витамине С, вам будет хотеться апельсинового сока. Если же ваш организм приучится получать витамин С из капусты брокколи и овощной зелени, то, когда он будет испытывать в нем нужду, вас будет тянуть именно на эти овощи.

А теперь на секунду представьте себе, что именно потребуются от вас для изменения рациона питания. Сумеете ли вы приучить свой организм жаждать не апельсинового сока, когда возникнет потребность в витамине С, а брокколи и огородной зелени? Попробуйте, и вы поймете, что пройдет немало времени, пока он приспособится к этой замене.

Вот почему следование новой диете может оказаться весьма нелегким делом. Организм будет испытывать тягу к продуктам прежнего рациона. Эта тяга будет преследовать вас до тех





пор, пока он не привыкнет добывать необходимые питательные вещества из новых продуктов.

Предлагаю вам перейти на новую диету в тот же самый день, когда вы бросите пить. Таким образом, ваша тяга к алкоголю сольется с тягой к пище прежнего типа. Что в этом хорошего? Пока пищевая тяга будет перевешивать алкогольную, вы будете обращать меньше внимания на желание выпить. А это облегчит отказ от спиртного.

А если очень хочется?

Тяга к определенным пищевым продуктам. Следуйте новой диете и переждите, пока тяга пройдет. Дайте организму время. Чаще всего он сам преодолевает ненужные стремления.

Во время переживания попробуйте осознать, что ваше тело хочет вам сказать. Постарайтесь почувствовать, что ему нужно, какие продукты из нового рациона могут унять тягу. Действуя таким образом, вы узнаете много нового о внутренней работе вашего организма и определите, какие продукты наиболее вам подходят.

Тяга к спиртным напиткам. Используйте любую возможность, чтобы снизить тягу к алкоголю.

Опасайтесь в это время удариться в какие-либо излишества. Бросив пить, вы захотите, например, есть больше сладкого, больше курить, пить больше кофе или принимать больше медикаментов, таких как аспирин. Избегайте такой тенденции — это просто растянет период тяги к спиртному на более долгий срок.

Наконец, еще один важный совет, касающийся рациона: чтобы ослабить стремление к алкоголю, употребляйте как можно меньше белков животного происхождения. Чем меньше вы будете есть мяса и яиц, тем меньше вас будет тянуть к спиртному. Увеличьте потребление круп, фруктов и овощей.

В общем, строго соблюдайте диету, по возможности не нарушая ее. Постепенно ваш организм приспособится к новым продуктам, и тяга к алкоголю ослабнет. Ваше здоровье начнет поправляться, так как питательные вещества станут усваиваться гораздо лучше. Как только это случится, вы почувствуете себя сильнее, выносливее и бодрее.





Когда разрешается делать поблажки. Можно ли удовлетворить физическую тягу, не подвергая риску свое здоровье? И да и нет.

Да, вы можете удовлетворить свою тягу к определенным продуктам в известных обстоятельствах. Нет, вам нельзя удовлетворить свою тягу к алкоголю.

Вот несколько советов. Если тяга очень сильна, постарайтесь выждать по крайней мере двое суток (в случае тяги к каким-то продуктам) или четверо (в случае тяги к сладкому). Если после этого стремление к привычным продуктам не ослабнет, позвольте себе небольшое количество. Съешьте его с удовольствием, словно принимая долгожданное лекарство. Но и возьмите себе на заметку: бифштекс ли это или мороженое — спустя некоторое время такое «лекарство» станет вам нравиться все меньше и меньше.

Особая мера по преодолению тяги к алкоголю. Не поддавайтесь своим желаниям. Переждите, оттяните крайнюю меру еще на один день, потяните время. Но если вы чувствуете, что тяга к спиртному становится совершенно нестерпимой и выходит из-под контроля, съешьте что-нибудь сладкое.

Единственная проблема: через пару часов может возобновиться тяга к выпивке. Так что не пользуйтесь этим методом слишком часто, иначе его эффективность упадет. Запомните: сахарная зависимость является результатом алкогольной зависимости. Вам необходимо покончить с любовью к сладостям для улучшения здоровья и укрепления нервной системы. Поэтому прибегайте к сладкому только в крайнем случае. Если придется выбирать между порцией выпивки и порцией мороженого, съешьте мороженое.

Если вы уже бросили пить, начните питаться по-новому не откладывая. Переходите на здоровую диету как можно быстрее, но, если вы хотите сделать это постепенно, делайте так, как вам лучше.

Если вы еще не покончили с алкоголем, можете начать выполнять некоторые из рекомендованных шагов. Даже если вы не собираетесь производить коренное изменение диеты немедленно, уделите время покупке кулинарных книг, ознакомлению с новыми продуктами и магазинами здоровой пищи и начните подготовку. Запланируйте на ближайшее время отказ от алкоголя и одновременный переход на здоровую пищу.

ОТ МАЛОЙ БЕДЫ — МАЛЫЕ СРЕДСТВА

Два извозчика с нагруженными телегами ехали друг за другом.

— Что везешь? — спросил ехавший вторым.

— Пиво, водку и вино.

— О, тогда я по праву следую за тобой!

— Значит, закуску везешь?

— Нет, надгробные камни...

Значит ли это, что вино, водка и пиво следует безоговорочно причислить к стану врагов? Было бы несправедливо ответить на подобный вопрос положительно. Ведь во всех печальных последствиях чрезмерного пристрастия к алкоголю виноваты не сами пиво, водка и вино.

Вспомним мудрые слова Авиценны:

*Вино для трезвых — рай,
Вино для пьющих — ад.
Ты пей, но меру знай,
Вино в избытке — яд!*

Беликий поэт Востока Омар Хайям дает несколько советов, как избежать похмельного синдрома. Он, например, рекомендует:

*Пей с достойным, который тебя не глупей,
Или пей с луноликой любимой своей.
Никому не рассказывай, сколько ты выпил,
Пей с умом. Пей с разбором. Умеренно пей.*





*Вино запрещено, но есть четыре «но»:
Смотря кто, с кем, когда и в меру ль пьет вино.
При соблюдении сих четырех условий
Всем здравомыслящим вино разрешено.*

*Хочешь — пей, но рассудка спьяна не теряй,
Чувства меры спьяна, старина, не теряй.
Берегись оскорбить благородного спьяну.
Дружбу мудрых за чашей вина не теряй.*

*Коль не пью я вина — значит, я не созрел,
Если пью я всегда, то позор мой удел.
Можно пить мудрецу, также шаху, бродяге,
Так не пей, раз одним из них стать не сумел!*

*Сердце, в жизни от пьянства подальше держись,
Полных кубков в застольи ты сторонись!
Есть в вине исцеление, в пьянстве страданье,
Ты не бойся лекарства, болеть берегись.*

*Если низменной похоти станешь рабом,
Будешь в старости пуст, как покинутый дом.
Оглянись на себя и подумай о том,
Кто ты есть, где ты есть и — куда же потом?*

*Тот, кто пользу умеет извлечь из вина,
Разве пьян? Голова его дивно ясна.
Для глупца при излишестве вред несомненен,
При разумном питье — только польза одна.*

Приведенные ниже советы предназначены тем, кто употребляет алкоголь время от времени и в разумном количестве, кто поднимает бокал вина не для того, чтобы напиться до бесчувствия, а ради хорошего настроения, по случаю праздника или встречи с друзьями.

Вспомним о народных средствах, которые, как правило, всегда есть под рукой. К тем средствам, которые могут облегчить жизнь, если вы не рассчитали свои силы и наутро проснулись с





больной головой, чувствуя слабость, разбитость и сухость во рту, укоряя самих себя, что накануне не удержались и выпили лишнюю рюмку водки или коньяка, что последняя порция коктейля была, вероятно, ни к чему, а может быть, выпивки было в меру, да вот про закуску как-то забыли.

Как предупредить похмелье

...Как было хорошо вчера и как плохо и даже гадко сегодня! Эта мысль неизбежно посещает вас наутро после дружеского застолья, званого вечера, презентации, на которых вы, в пылу всеобщего эмоционального подъема, как говорят, хватили лишнего. И вы, ругая себя, обещаете самому себе, что это больше никогда не повторится, что... и тому подобное.

А ведь всех этих неприятностей можно избежать, если придерживаться некоторых житейских правил, выработанных веками.

Основной закон: нельзя пить, если вы устали или голодны!

Неплохо перед выпивкой выспаться и плотно поужинать. Ваш ужин может состоять из мясного супа и жареного мяса. Хорошо выпить ложку растительного масла или сырое яйцо. Во время застолья хорошо закусывайте — все это способствует нейтрализации алкоголя.

Если вы почувствовали, что превысили свою норму алкоголя, вам нужно прервать возлияния, найти лимон, выдавить из него сок и, не добавляя в него сахар или что-нибудь в этом роде, выпить его.

Не запивайте крепкие напитки газированной водой. Она только помогает проникновению алкоголя в кровь и ускоряет опьянение.

Никогда не перепивайте. А если уж пить, то с умом: только водку, или только сухое, или только пиво, не смешивая не подходящие друг другу напитки. Только «профессионал» способен выдержать питье водки и шампанского в один вечер. Очень плохо действуют на организм любые фальсифицированные напитки.





Выстоять против опьянения помогают следующие продукты.

— **Крем из сыра:** 10 г сливочного масла, 20 г сметаны, 4 г тертого сыра, 1 г поваренной соли, 1 г белого перца, измельченная свежая петрушка (по вкусу) и 1 чайная ложка сока лимона. Все ингредиенты тщательно смешать и намазать на хлеб.

— **Овечий творог с мясным паштетом:** 10 г творога, 7 г сливочного масла, 1 г сметаны, 1 столовая ложка мясного паштета. Тщательно перемешать все компоненты и намазать на хлеб.

— **Бутербродный «коктейль».** Хлебные рогалики порезать на мелкие кусочки, положить на них по кусочку сыра и по вишне из консервированного компота. Все это протыкается зубочисткой.

— **Крем, защищающий желудок.** Натереть 200—250 г сыра рокфор, основательно перемешать его с маслом от консервированных сардин и намазать на хлеб. Это блюдо основательно подготавливает наши желудки к потреблению алкогольных напитков. После принятия такой пищи алкоголь не сможет ударить в голову.

— **Чудо-сало.** Далеко не всегда у вас под рукой окажутся сыр рокфор, консервированные сардины или вишни из компота. А вот спасительный кусочек сала или жирной ветчины вы скорее отыщете в своих холодильных закромах. Съешьте их перед выходом в свет. Это испытанное и надежнее средство против опьянения.

— **Спасительные аустеры.** Существуют и отрезвляющие напитки — аустеры, которые рекомендуется пить в конце вечера или во время перерыва на смену блюд. Вот один из рецептов. Взять широкую рюмку, покрыть изнутри ее стенки несколькими каплями растительного масла (с тем чтобы на них осталась масляная пленка), затем положить в рюмку сырой желток, 1—2 ложки томатного соуса, черный и красный перец, немного посолить и добавить по несколько капель «Перцовки» или «Охотничьей водки» и лимонного сока.

— **Гречневая каша,** съеденная за 40—60 минут до ожидаемого застолья, способна замедлить приближение волны накатывающегося похмелья. Попросту говоря, присутствие каши в желудке отдалает момент наступления внутренней релаксации, которая следует вслед за приемом значительного количества спиртных напитков и обычно называется опьянением.





— Чтобы быстро не захмелеть, перед выпивкой полезно съесть по 6 г **семян капусты белокочанной**.

— Предохранит от опьянения прием 5 **ядер горького миндаля** перед выпивкой.

— Перед застольем, чтобы не опьянеть, полезно принять натошак 1 столовую ложку **нерафинированного растительного масла**.

— Хорошее средство, предохраняющее от опьянения: жевать белую часть сырого **лука-порея** или порошок из него в течение 30 минут.

— Принятые до приема алкоголя **семена петрушки** огородной прекрасно помогают людям со «слабыми мозгами» переносить алкоголь.

— Порошок от нескольких **зерен косточек абрикоса или персика**, принятый натошак за 20—30 минут до употребления алкоголя, предохранит от опьянения.

— За 10—20 минут перед употреблением спиртных напитков полезно принять 2—3 **таблетки поливитаминов** типа «Аэровит», «Квадевит», «Компливит», а по окончании застолья — 2—3 таблетки «Аскорутин». Эти средства значительно снизят опасное действие алкоголя на организм.

Снятие похмельного синдрома

Много есть и других «до». Ну а если вам не удалось ничего предпринять для повышения своей устойчивости до застолья? И вы не устояли?

— Известный русский доктор П. Куреннов считает, что для отрезвления сильно опьяневшего ему следует дать стакан холодной воды, в которой растворены 5—6 капель нашатырного спирта. А после этого «пострадавшему» нужно быстро и сильно растереть уши ладонями. Прилив крови к голове, по мнению доктора, приведет пьяного в полное сознание.

— Рецепт русского племени. Это средство появилось сотни лет тому назад и представляется мне исключительно высокоэффективным (при условии крепкого физического здоровья у





женщины и большой любви к ней ослабевшего от алкоголя существа мужского пола).

Обнаружив своего «страдальца» в неприглядном виде, вылейте на него (обязательно с состраданием) ведро ледяной воды, приготовленной с вечера. Затем с любовью подайте ему полотенце для проведения массажных работ по удалению образовавшейся при этой процедуре на его теле воды и алкоголя, затаившегося внутри организма.

— Будьте осторожны: если вы выйдете на свежий воздух в холодное время в полупьяном состоянии, то еще сильнее опьянеете, вплоть до потери сознания.

— Испытанное средство — **любой рассол** (капустный, огуречный, помидорный) либо маринад из-под открытых на кануне огурчиков, помидорчиков или кислые щи (лучше холодные). Действие рассола проверено поколениями. Считается, что действующим элементом рассола является не огурец, не соль, а настой укропного семени. Так что можно поутру растолочь семена укропа (которые, кстати, продаются в любом магазине «Семена», и с ними получается очень вкусный суп), развести водой (или отварить в воде, если страдающий может подождать) и принять внутрь.

— **Щетка** — замечательный древний народный способ изгнания хмельного утара. Она готовится из капусты, хрена, тертой редьки и опять-таки огуречного рассола.

Содействует восстановлению здоровья пища, богатая витаминами Р, а также витаминами групп В и С: яичный желток, гречка, ржаная мука, овощи, молочные продукты, сухие пивные дрожжи.

Одно из прекрасных лекарств — это сон часов 8—9, а после него — прохладный душ.

— Вполне вероятно, что после всего этого вам все еще плохо. Как известно, клин клином вышибают, но опохмеляться всерьез не советуем. Максимум, что можно себе позволить, так это бутылку пива. Но желательно все же постараться не пить, а, например, спокойно прогуляться на свежем воздухе и подумать: «А нужно ли было это веселье с употреблением спиртного?» Или же, что проще всего, да и, пожалуй, более радикально,





выпить **двойную дозу мультивитаминов**. Их много: «Ундевит», «Аэровит», «Компливит», «Аскорутин», — и они доступны.

— **Аскорбиновая кислота** (витамин С) блокирует токсины и избавляет от неприятных ощущений на следующее утро.

Утренние страдания вам помогут скрасить размышления о том, что вызывающий их ацетальдегид используется для производства массы полезных вещей. Так, он участвует в химических процессах по производству аспирина или парацетамола (которые вы только что приняли), пластиковых бутылок (водой из которых вы запили таблетки), краски на стенах вашей квартиры, одежды из синтетики, которую вы носите. Мировое промышленное производство ацетальдегида составляет сейчас около миллиона тонн в год. И есть планы его использования для получения продукта, который заменит формальдегид, применяющийся для процессов стерилизации в молочной промышленности и на ликеро-водочных заводах. Так что круг замкнулся.

— От жажды следует избавляться не обычной водой, а соками, желательно апельсиновым, лимонно-грейпфрутовым или на худой конец минеральной водой. Пить надо как можно больше, потому что токсины, содержащиеся в алкоголе, при этом разжижаются и быстрее выводятся из организма.

— **Чай и кофе** часто оказываются воистину спасительными при таком состоянии. Они снимают ощущение разбитости и усталости, повышают работоспособность, улучшают настроение. Однако злоупотреблять ими тоже не следует: в избыточном количестве чай и кофе, особенно очень крепкие, могут оказать и противоположное действие — усилить раздражительность и нервозность.

В кофе обычно ничего не добавляют. А вот чай на некоторых людей действует лучше, когда он с лимоном или с медом (а может быть, с тем и другим одновременно). Чай в подобных случаях надо пить с любимым вареньем или с протертыми с сахаром ягодами. Некоторые считают, что никакого чая не нужно вовсе, а достаточно лимонного сока или сока ягод, разведен-





ного в теплой воде. Лимон при похмельном синдроме никогда не повредит. Иногда сок одного-двух лимонов, разведенный пополам с минеральной водой,— это как раз то, что нужно.

Свежезаваренный зеленый чай ускоряет процессы переработки и нейтрализации алкоголя в организме. Если вы вечером перебрали, то, перед тем как лечь спать, выпейте несколько чашечек зеленого чая. За время сна он поработает над обезвреживанием алкоголя и сделает утреннее пробуждение более легким — без головной боли и тяжести в желудке, без тошноты и рвоты.

Более быстрому возвращению в норму после праздничного застолья способствует крепкий черный чай, приготовленный на кипящем молоке. В него можно добавить немного поваренной соли и сливочного масла.

И вообще, обильное питье в состоянии похмелья помогает уменьшить интоксикацию.

Квас — весьма распространенный и издревле применяемый в нашей стране ценный прохладительный напиток. В нем содержатся белки, органические кислоты, витамины, молочнокислые бактерии — все это определяет его высокую диетическую ценность. Это приятный и полезный для здоровья напиток. Поскольку готовить хлебные квасы умеют все, то интересно привести некоторые старинные рецепты приготовления разных квасов.

Квас с пижмой

5 г сухих цветочных корзинок пижмы, 1 л хлебного кваса, 10 г сахарного песка.

Пижму в марлевом мешочке опустить в квас на 12—24 часа, после чего удалить и добавить сахарный песок, перемешать и оставить на 2 часа.

Квас рябиновый

1 кг плодов рябины, 2 стакана сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей.

Отобранную и бланшированную ягоду рябины размять, залить водой и варить 10 минут. Сок процедить, добавить в него сахарный песок и охладить. Добавить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.

Квас тминный

40 г тмина, 1 кг черного хлеба, 25 г дрожжей, 500 г сахарного песка, 10 л воды.





Хлеб нарезать небольшими кусочками, высушить, залить водой и оставить на 3—4 часа. Процедить, добавить дрожжи, сахарный песок, тмин и поставить в теплое место для брожения. Через 2—3 дня процедить и хранить в прохладном месте.

Квас с хреном

2 столовые ложки натертого хрена, 1 л хлебного кваса.

Хрен пропустить через мясорубку или натереть, залить квасом, перемешать и оставить на 10 часов. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

Квас с чабрецом

20 г чабреца, 1 л хлебного кваса, 50 г сахарного песка.

Сухие листья чабреца отварить в стакане кваса, влить в остальной квас, добавить сахарный песок, перемешать и оставить на 10—12 часов. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

Квас из плодов черемухи

3 стакана свежих плодов, 300 г сахара, 3 л воды, 5 г дрожжей.

Свежие вымытые ягоды засыпать сахарным песком, оставить на 10—12 часов, затем тщательно перемешать, залить теплой водой, добавить сахарный песок и дрожжи и оставить на 10—12 часов. Процедить через сито, перелить в стеклянную трехлитровую банку и оставить еще на 1—2 дня.

Квас яблочный

30 яблок порезать с кожей и стержнями, залить 10 бутылками (объемом примерно 0,6 л) кипятка, дать остыть. Положить 6 золотников (25 г) дрожжей. Поставить в теплое место и далее делать так, как указано в рецептуре приготовления лимонного кваса.

Можно использовать и сушеные яблоки. Для этого нужно 1,5 фунта (600 г) яблок залить 2 бутылками воды, варить до мягкости. Влить все в кастрюлю, добавить 10 бутылок кипятка, остудить, положить 25 г дрожжей и 1 фунт (400 г) сахара.

Квас ароматный с душицей

10 г душицы, 1 л кваса (любого приготовления).

Душицу поместить в марлевый мешочек и опустить в приготовленный для брожения квас на 10—12 часов.

Квас клюквенный

1 кг клюквы, 2 стакана сахарного песка, 4 л воды, 10 г дрожжей.





Отобранную и бланшированную клюкву размять деревянным пестиком. Залить водой и варить 10 минут. Сок процедить, всыпать в него сахарный песок. Охладить. Добавить разведенные дрожжи и хорошо перемешать. Разлить в бутылки, закупорить и поставить на 3 дня в прохладное место.

Квас из костяники

4 стакана ягод костяники, 1 стакан сахарного песка, 5—10 г дрожжей, 3 л воды.

Костянику размять, залить водой и кипятить 5 минут. Процедить, всыпать сахарный песок и добавить разведенные дрожжи. Хорошо перемешать. Разлить в бутылки и поставить на 3 дня в прохладное место.

Квас лимонный

3—4 лимона порезать, удалить косточки, залить 0,5 л воды. Варить, пока лимоны станут совсем мягкими. Перелить жидкость в кастрюлю, добавить 12 пол-литровых бутылок кипятка, остудить. Положить 6 золотников дрожжей (1 золотник = 4,25 г), перемешать, поставить в теплое место. Когда квас начнет бродить, процедить, всыпать 1,5 фунта (600 г) сахара, можно меда. Разлить в бутылки, положить в каждую 2—3 изюминки. Плотно закупорить, держать в холодном месте в лежащем положении.

Так можно готовить квасы из цитрусовых (мандариновый, апельсиновый).

Квас малиновый

1 кг малины, 1,5 стакана сахарного песка, 4 л воды, 25 г дрожжей, 1 г лимонной кислоты.

Малину перебрать, растереть деревянной ложкой, залить водой и поставить на огонь. Довести до кипения, охладить до 20—30° С и добавить разведенные дрожжи и лимонную кислоту. Разлить напиток в бутылки, бросив в них по 2—3 ягоды изюма. До начала брожения бутылки оставить открытыми, затем закрыть пробками и поставить в холодное место на 2 дня.

Квас с можжевельником

За 3—5 часа до готовности в квас, приготовленный любым способом, добавить отвар можжевельниковых ягод из расчета 10—15 штук на 1 л кваса.



*Квас из сухарей*

На 10 л воды: 0,5 кг ржаных сухарей, 20 г дрожжей, 0,5 кг сахара.

Ржаной хлеб просушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей (70—80° С) водой, поддерживать в тепле 1—2 часа, периодически помешивая, после чего жидкость слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать еще 2 часа. Процедить и смешать с настоем, полученным ранее. Остудить до комнатной температуры, добавить сахар, дрожжи, немного изюма, мяты или черносмородинового листа. Оставить для брожения в теплом месте на 8—12 часов, процедить, разлить в бутылки, поставить на холод на 2—3 суток.

Клюквенный квас

На 10 л воды: 1 кг клюквы, 1 кг сахара, 20—30 г дрожжей, 30 г изюма.

Клюкву вымойте, раздавите и залейте теплой кипяченой водой. Когда жидкость остынет, положите сахар и дрожжи, растертые с сахаром, и поставьте в теплое место на 10 часов. Разлейте в бутылки, положите в каждую по 2—3 изюминки, бутылки плотно закупорьте и оставьте в теплом месте в лежачем положении.

Можжевельный квас

1 кг ржаного хлеба разрезать на тонкие ломтики, подсушить в духовке. Сухари залить 6 л крутого кипятка, дать настояться в эмалированной посуде под крышкой 10—12 часов, после чего процедить.

В небольшом количестве настоя развести 2 столовые ложки муки, добавить $\frac{1}{4}$ палочки прессованных дрожжей и поставить в теплое место для брожения. После того как дрожжи подойдут, влить их в процеженный хлебный настой. Накрыть салфеткой.

Сбраживание обычно длится 6—10 часов. За 3—4 часа до готовности кваса приготовить отвар можжевельных ягод из расчета: на 1 л кваса 10—20 ягод. В отваре развести 1 стакан сахара, влить вготавливаемый квас.

Когда появится густая пена, ее надо аккуратно снять, жидкость процедить и разлить в бутылки, но не доверху. Бутылки закупорить и поместить в холодное место. Через 12 часов квас будет готов.





Квас хорошо влияет на процесс пищеварения, повышает тонус, бодрит.

Клюквенный квас с можжевельниковыми ягодами

Ягоды клюквы перебрать, вымыть и размять деревянным пестиком. Отжать через марлю сок. (Для получения сока можно пользоваться соковыжималкой.) Оставшуюся мезгу залить водой, кипятить 15 минут, охладить до 35° С и процедить. В процеженный отвар добавить мед, дрожжи, ранее отжатый сок клюквы и плоды можжевельника. Размешать. Накрыть салфеткой.

Квас выдерживают 12—18 часов в теплом месте, но при этом температура воздуха не должна превышать 30° С. Готовый квас нужно охладить в холодильнике, разлить по бутылкам.

Для приготовления кваса на 5 л воды берут 1 кг ягод клюквы, 0,5 кг меда, 10 г дрожжей, 20—30 можжевельниковых ягод.

Квас является хорошим витаминным напитком, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, тонизирует.

Чайный гриб. Об этом удивительном целебном средстве знают многие. Но даже те, кто слышал о лечебных свойствах чайного гриба, считают его чем-то вроде знахарского снадобья. А зря! Современные научные исследования доказали исключительную ценность чайного гриба как средства профилактики и лечения алкоголизма, приводящего к многочисленным расстройствам здоровья. Следует постоянно держать его у себя дома, особенно людям, страдающим болезненным пристрастием к спиртным напиткам. Употребление чайного гриба значительно снижает тягу к алкоголю, улучшает самочувствие людей, перебравших спиртного. После употребления чайного гриба исчезают или уменьшаются головные боли, боли в области сердца, тошнота, изжога, предотвращается рвота, исчезает мучительное, гнетущее пристрастие к алкоголю. До и после употребления спиртных напитков полезно принимать 7—8-дневный настой чайного гриба, а как профилактическое и лечебное средство — по половине стакана 3—4 раза в день.

Невредно вспомнить и о минеральной воде. Наиболее полезны в таких случаях гидрокарбонатные воды (их называют также щелочными) — такие, как «Славяновская», «Смирновская», кисловодский «Нарзан», «Боржоми». Уменьшая кислот-





ность содержимого желудка, минеральная вода предотвращает спазмы привратника и помогает пище покинуть желудок, а заодно оказывает противовоспалительное действие. В результате уменьшаются или исчезают вовсе изжога, отрыжка, ощущение тяжести в подложечной области, столь характерные при похмельном синдроме.

— Смесь **тертого корня хрена** (1—2 столовые ложки на половину стакана холодной кипяченой воды) — прекрасное отрезвляющее средство.

— Если жить не хочется от страданий, вызванных недавно принятой бормотухой, запитой такого же качества пивом, лучшего средства по скорости и простоте приготовления, доступности (прежде всего по финансам), чем **«хреновуха»**, нет. Что же такое «хреновуха»? Это настойка свежего корня хрена на той же самой бормотухе. Столовую ложку измельченного корня хрена залить к вечеру 100 г бормотухи, настаивать ночь, утром процедить через марлю или тряпочку. Прополоскать рот теплой водой, избавившись от гадостной слизи во рту. Затем выпить при непереносимых послеалкогольных страданиях 25—30 г (можно в принципе больше, исходя из ваших габаритов) этого напитка — и к вам мгновенно вернется счастье, вы вновь увидите, что жизнь прекрасна. Таково свойство воистину бесценной по целебному действию «хреновухи».

— Часто в качестве похмельного средства используют **лимонный сок**, разбавленный теплой водой. Его пьют натошак.

— Помогает и мята. 20 капель мятной настойки на водке накапать в стакан холодной воды и выпить залпом.

— Прекрасно действует следующий **отрезвляющий напиток**. Взять 200 мл хорошо охлажденного кефира или простокваши, ряженки, йогурта, а лучше всего кумыса. Добавить 50 г свежего огурца, мелко нарезанного или прокрученного в мясорубке. Хорошенько смешать со взятым кисломолочным продуктом, потом процедить (огурец съесть отдельно в салате) и в процеженный напиток добавить по щепотке черного горького молотого перца, красного молотого перца, соли, размолотого в кофемолке семени укропа, а также 0,5 чайной ложки сахара и чайную ложку мелко нарезанной зелени укропа, все это взбить в миксере или хорошо промешать.





Вообще, **кефир** как таковой, даже без добавок — отличное средство при похмелье.

— Для уменьшения запаха перегара, вызванного употреблением спиртных напитков, достаточно пожевать несколько ломтиков **сырого картофеля**. При пережевывании клубней в ротовой полости происходит нейтрализация алкогольного запаха. После этого пережеванную картофельную кашу выплевывают, а ротовую полость ополаскивают водой или настоем мяты перечной.

— Положить в стакан 2 столовые ложки **сливок**, 1 чайную ложку порошка листьев **мяты**, 1 сырое **куриное яйцо**, все тщательно взбить до однородного состояния, залить томатным соком, вновь хорошо размешать и выпить небольшими глотками. Прекраснейшее средство после загульного праздника.

— Нарезать ломтиками **ржаной хлеб**, намазать на них **пасту из филе анчоусов**. Сверху положить нарезанный очень тонкими кружочками лучок, смоченный растительным маслом, и посыпать черным перцем по вкусу. Нагреть в духовке до того момента, когда лук начнет подрумяниваться. Съесть это вкусное средство, вспоминая «прекрасное» застолье.

— В народе давно обратили внимание на целебную силу небольших желтых зернышек **проса**. Цветовое родство с солнцем дало основание говорить, что крупинки злака вобрали в себя энергию светила и дарят ее людям, обессиленным от болезней, в частности от употребления спиртных напитков. Содержащиеся в пшене биологически активные соединения оздоравливают печень и желчный пузырь, всегда страдающие от спиртных напитков. Пшенная каша прекрасно очищает организм от принятых ранее вредных веществ, содержащихся в спиртных напитках.

Приготовление очистительной пшенной каши. Во-первых, еду нельзя готовить впрок. Нужно взять такое количество крупы, чтобы приготовленное из нее кушанье было съедено в течение суток.

Во-вторых, каша не должна быть переваренной. Очищенную от примесей крупу залить водой и варить, не доводя до готовности. Затем снятую с плиты посуду укутать в несколько слоев бумаги, накрыв одеялом, и оставить на несколько часов для томления.





В-третьих, не допускается подогревание каши перед употреблением в пищу. Повторная тепловая обработка снижает лечебный эффект от использования крупяных блюд.

— По этой методике и для тех же целей полезно готовить очистительную **перловую кашу**.

— Нет лучшего способа опохмелиться, чем принять бутылочку **охлажденного пива**. Правда, заботу о своем самочувствии нужно проявить заблаговременно, еще до похода на вечеринку: бутылку следует откупорить и поставить в холодильник. Выпить же ее необходимо после встречи с зеленым змием, ночью, часа за 3—4 до предполагаемого утреннего пробуждения. Если все запланированное произойдет в такой последовательности, то поутру последствия вчерашней дружеской вечеринки проявятся в мягкой форме или же не возникнут вовсе.

— После существенного употребления спиртного на деловой встрече или дружеской пирушке полезно, возвратясь домой, открыть 1—2 банки пива и поставить их в холодильник. За ночь пивной дух улетучится, и утром «страдалец» может не спеша выпить свою вечернюю закуску.

— Употребление спиртных напитков приводит к серьезной деминерализации организма. В этом случае на помощь придет **смесь морской соли** (в ее состав входит более 60 различных биологически активных соединений) и **зерен кунжута** (источники витаминов А, С, Е).

Недельный запас целебного средства можно приготовить из одной столовой ложки морской соли и 5—8 столовых ложек кунжутных зерен. Предварительно каждый из компонентов по отдельности следует поджарить на сковороде. При этом огонь должен быть не слишком сильным, а семена необходимо постоянно помешивать, чтобы они не подгорели.

Ингредиенты в поджаренном виде смешать в выбранном соотношении и тщательно растереть в ступке. Полученный порошок ссыпать в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой и использовать в качестве заменителя соли. По истечении недели готовится следующая порция смеси.

— Взять несколько **сырых куриных яиц** и как можно скорее проглотить их (не забывайте, однако, о сальмонеллезе). Если желудок крепок, можно прямо целыми, со скорлупой. Не





забудьте только скорлупу продезинфицировать оставшимся после «праздника» крепким напитком, например самогоном. Это средство не рекомендуется затем употреблять, лучше вылить его.

— На протяжении веков **древесный уголь** принимали внутрь для обезвреживания ядовитых веществ в желудочно-кишечном тракте. Древесный уголь — прекрасный очиститель-адсорбент. Поэтому алкогольные напитки перед розливом по бутылкам пропускали, пропускают и будут пропускать через угольные фильтры различной конструкции. Вот почему какому-то умному человеку, страдающему всеми симптомами алкогольного синдрома, однажды пришла в голову гениальная мысль, что уголь может поглотить и у него вредные вещества, оставшиеся в организме после праздничного застолья. Если это средство вам помогает, примите несколько черных таблеток, запив их водой.

— Взбить **сырое яйцо** в стакане. Смешать с уксусом, солью, острым кетчупом и выпить залпом.

— Чайную ложку сухой измельченной **травы мяты** залить стаканом водки, настаивать в темном теплом месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Для отрезвления «страдальца» 20 капель настойки влить в стакан холодной воды и дать ему залпом выпить.

— Для быстрого отрезвления растворить в воде 5 капель **нашатырного спирта** и выпить.

— **Свежая малина** хорошо снимает опьянение.

— Принимать по чайной ложке **цветочной пыльцы** 3 раза в день за 30—60 минут до еды для снятия похмельного синдрома.

— Стакан ледяного **апельсинового сока** смешать с двумя **сырыми яйцами** и выпить залпом.

— Для уменьшения проявлений алкогольной интоксикации принять примерно стакан смеси (в равных по объему частях) свежеприготовленного **томатного сока и сыворотки**, добавив по вкусу порошок черного перца, соль и сахар.

— Чтобы снять похмельный синдром, смешать 2 столовые ложки сливок, 1 размолотый **мускатный орех**, 1 сырое **куриное яйцо**, залить доверху свежеприготовленным **томатным соком**, размешать и выпить.

— Благотворно влияет на обмен веществ в организме, бодрит, улучшает настроение **можжевельное пиво**. Это прекрас-





ное средство после чрезмерного приема крепких спиртных напитков. Взять 500 г незрелых можжевельных ягод, залить 5 л воды и варить 30 минут. Процедить, добавить 25 г дрожжей и 125 г меда, хорошо размешать и оставить для брожения. Когда дрожжи подойдут, еще раз перемешивают, разливают в бутылки и закупоривают.

— Поставить перед собой высокий охлажденный стакан. Взять в одну руку бутылку охлажденного **шампанского**, в другую — бутылку охлажденного **портера**. Наливать (желательно поровну), пока стакан не наполнится. Это чудесный опохмеляющий напиток.

— Смешать рюмку **водки** с несколькими ложками **сметаны**, добавить ложку **меда**, кусочек **льда** и медленно выпить.

— Смешать в стакане молока 2 ложки **касторового масла** и подогреть на медленном огне. Добавить ложечку **перца** и потихоньку выпить, пока смесь теплая.

— Прекрасно помогают **холодные компоты** из вишни, терна, кислых яблок, алычи и других плодов или свежеприготовленные соки из кислых ягод или **фруктов**, произрастающих в вашей местности, а также томатный сок.

— Алкоголь не только мочегонное, но и обезвоживающее средство. Заставляя вас мочиться больше и чаще, чем обычно, он вытягивает из вас как вредные вещества, так и здоровые соки. Отсюда важность предлагаемого следующего средства, которое следует применять в дополнение ко всем остальным.

За сутки до предполагаемого безумного разрушения собственного здоровья взять 1 стакан плодов **шиповника**, промыть их холодной водой, залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде 5—7 минут, снять с огня, настаивать в теплом месте, хорошо укутав, 12 часов, затем процедить. Наутро (после бурных вечерних возлияний) пейте отвар без ограничения, прополоскав им предварительно рот.

— Выжать сок из **апельсинов**, **мандаринов**, **яблок** или **лимонов** (можно из всех сразу). Добавить мед по вкусу. И не спеша выпить столько, сколько душа попросит.

— Взять 1 стакан **томатного сока**, 1 стакан **сока из устриц** или раков (что достанете), сок из 1 **лимона**, несколько листочков свежего **базилика**, соль и перец по вкусу. Смешать все





ингредиенты в кастрюле, подогреть и подать на стол. При желании в смесь можно добавить сметану.

— Если вы вчера слишком увлеклись шампанским, утром наполните бокал свежеприготовленным **апельсиновым соком**, добавьте 1 чайную ложечку порошка **черного перца**, несколько кубиков льда и все это выпейте не спеша, наслаждаясь ароматом напитка и его целебным действием.

— Ну а если вы выпили немного сверх меры марочного портвейна, то утром налейте в бокал 1 столовую ложку этого **портвейна**, 1 столовую ложку хорошего **коньяка** и 1 чашку **горячей воды**. Выпейте это средство не спеша.

— Вы не помните, что вы вчера пили. Не страшно! Выжмите в бокал сок из 2 **лимонов**, добавьте 1 чайную ложку **пищевой соды**, залейте все горячей водой и выпейте пенящуюся смесь.

— **Рыбу** используют как средство от похмелья во всем мире. Правда, завтрак по рецепту, предлагаемому ниже, вряд ли удастся приготовить на скорую руку утром после выпивки.

Вам понадобится 12 филейчиков **соленой сельди**, 1 стакан **яблочного уксуса**, 1 стакан **холодной воды**, 3 ягоды **можжевельника** обыкновенного (если сможете достать), 2 целых **гвоздики** (пряность), 3 зубчика **чеснока**, 6 измельченных горошин **черного перца**, небольшой **лавровый лист**, 1,5 столовой ложки столовой **горчицы**, 2 столовые ложки **каперсов** (без маринада), 3 **луковицы** (очищенные, нарезанные и разделенные на колечки), 2 больших маринованных **огурца**, нарезанных обязательно треугольниками, веточки **петрушки**.

За пять-шесть дней до застолья:

1. Залить сельдь водой и поставить в холодильник на 12 часов. Дважды сменить воду. Хорошо обсушить сельдь, сполоснуть ее холодной водой, вытереть досуха бумажными салфетками и удалить косточки.

2. Смешать уксус, воду, можжевельник, гвоздику, чеснок, перец и лавровый лист, сложить все в двухлитровую кастрюлю и довести до кипения на сильном огне. Убавив огонь, кипятить еще 5 минут, охладить до комнатной температуры, процедить полученный маринад.





3. Положить филе кожей вниз на поднос. Смазать каждый кусочек горчицей, сверху положить $\frac{1}{2}$ чайной ложки каперсов и несколько колечек лука. На узкий конец филе положить кусок огурца и скатать филе в трубочку. В каждый получившийся рулетик воткнуть зубочистку. Тесно в два слоя разложить рулетики на стеклянном блюде, прослоив их луком. Верхний слой посыпать оставшимся луком. Полить сельдью маринадом, закрыть крышкой и поставить блюдо в холодильник.

Через пять дней:

1. Вынуть приготовленное блюдо из холодильника и дать постоять при комнатной температуре. Слить избыток жидкости, не удаляя лук.

2. Положить на блюдо и украсить петрушкой. Можете идти на вечеринку, не думая о ее последствиях.

— Более простое средство: **сырая рыба, лимонный сок, лук, один из любимых вами острых соусов.** Мариновать рыбу в лимонном соке с луком в течение 2 дней. Добавить острый соус. Подавать с зеленым горошком и пивом.

— Мелко порезать ломтики **сырого тунца** (можно сазана, сома, семги, осетрины, стерляди), **помидоры, зубки чеснока, огурцы**, добавить сок 4 лимонов и **гвоздичный перец**, перемешать и оставить в прохладном месте на несколько часов. Подать страдающему от вчерашнего «праздника».

— Многие утверждают, что прекрасным средством от похмелья служит тарелка **горячего куриного бульона**. Его лучше готовить накануне, а потом разогревать.

Для приготовления бульона понадобятся: молодая курица, 2 луковицы (нарезать кружками), 2 морковки (нарезать кружками), зелень (салат, петрушка, укроп и др.), черный перец (горошек); соль, 2 зубчика чеснока (измельченных), эстрагон.

Положить все, кроме эстрагона, в кастрюлю и залить 2 л воды. Если от курицы остались потроха, положить и их. Варить под крышкой, пока не выкипит половина жидкости. Процедить через многослойную марлю. Перед подачей на стол добавить половину чайной ложки эстрагона и — по желанию — чуть-чуть сметаны.





— А вот еще один суп, весьма питательный, но холодный, поэтому рекомендуется для теплого времени года. Способов его приготовления много, так что можно импровизировать. Единственное условие — не скупиться на помидоры, богатейший источник калия и витамина С.

Взять 700 г **помидоров**, **огурец**, **пучок зеленого лука**, **сладкий перец**, 3 столовые ложки **оливкового масла**, зубчик **чеснока**, небольшой пучок **петрушки**, соль, черный, красный **перец** по вкусу.

Мелко порубить овощи, добавить оливковое масло и приправы и оставить на 12 часов. Долить кипяченой холодной воды или томатного сока до желаемой консистенции. Подать к столу.

— Одно из средств народной медицины для отрезвления людей, находящихся в состоянии сильного опьянения. Человеку дать 6 чайных ложек натурального **пчелиного меда**, через 20 минут — такую же дозу и затем еще одну — всего 18 чайных ложек меда в течение 40 минут. Лечение затем продолжить: 3 раза по 6 чайных ложек меда с интервалом в 20 минут. На следующее утро вновь дать еще 3 дозы по 6 чайных ложек меда с таким же интервалом. Затем «пациент» через 20 минут должен съесть яйцо всмятку. Через 10 минут после этого следует вновь принять 6 чайных ложек меда. На завтрак нужно принять перед едой 4 чайные ложки меда, стакан томатного сока и кусочек нежного мяса, на десерт принять еще 4 чайные ложки меда.

Считается, что пристрастие к спиртному связано с недостатком калия в организме. Являясь прекрасным источником калия, мед значительно уменьшает тягу к спиртным напиткам и успешно отрезвляет.

— Если вы, зная о болезненном пристрастии близкого человека к алкоголю, соберете и засушите листья и цветки **белокудренника черного**, то приготовленный из них чай поможет перебравшему накануне спиртного избавиться от плохого настроения и самочувствия.

— **Янтарная настойка** оказывает благоприятное воздействие при нарушении кровообращения и сердечных недомоганиях, возникающих после употребления спиртных напитков.

Для приготовления настойки нужен нешлифованный, необработанный янтарь, не подвергавшийся плавлению, то есть





серый, каким он существует в природе. Янтарь дробят молотком на мелкие крошки, заливают 96%-ным спиртом. На пол-литра спирта необходимо 50 г янтаря. Емкость с настойкой ставят в теплое место. Настаиваться лекарство должно не менее 2 недель, при этом несколько раз в день жидкость необходимо взбалтывать. Через 2 недели настойка готова к употреблению. Принимать по 3—5 капель, запивая водой, 3—4 раза в день до еды.

Янтарь в спирте до конца не растворяется. В спирт выделяются субстраты «солнечного камня», обладающие целительными свойствами. Янтарная настойка имеет желтый цвет.

— Очень простое «средство спасения» — **стакан молока и плотный жирный завтрак**. Неплохо поесть борща со сметаной и с колбасой, хорошо идет селедочка в сметане и, конечно же, соленый огурец.

— Если перебравшему приходится совсем тяжело, ему будет полезен **фирменный коктейль**: 2 яйца, 2 чайные ложки сахара, 2 ложки йогурта, маленькая рюмка алкоголя и немного густой сметаны. Эффект всегда потрясающий — человек ментально оживает.

— Мужскую силу после пьянки успешно воскрешают и многие продукты из крестьянского хозяйства, особенно **овечьи и козьи сыры**. Весьма полезен для этих целей и угорь, приготовленный под винным соусом (очень вкусно!), а также наливки из красного вина, настоянные на ягодах или мелко порубленных корнях шиповника.

— Домашним средством в дни подавленного из-за алкогольной неводержанности настроения является **суп**, сваренный на **курином бульоне** (3 чашки), в который добавлены 4 головки **лука-порей**, 1 маленькая головка **репчатого лука**, 4 столовые ложки **сливочного масла**, 0,5 кг **картофеля**, 4 чашки **молока** или **сливок**, соль по вкусу и 0,5 чайной ложки **молотого мускатного ореха**. Прекрасное и вкусное средство.

— Очень простой способ: наутро после излишних возлияний проглотить раздавленный зубок **чеснока** и заесть **петрушкой**.

— Похмельный синдром снимает такое красивое растение, как **володушка золотистая**. Щепотку сушеной травы володушки залить стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 40—60 минут, процедить, добавить сахар по вкусу и выпить. Действие





володушки золотистой сходно с действием более распространенного и известного цмина песчаного, или бессмертника (используют цветки). Так что и его можно применять с теми же целями.

— **Кумин тминовый** (кмин) считается мощным антидотом при отравлении алкогольными напитками и пищей.

Заварить 0,5 чайной ложки семян кумина вместе с зеленым или черным чаем в литровом чайнике, настаивать, укутав, 15 минут и пить как чай до и после еды.

Отвар. Чайную ложку семян кумина варить на слабом огне в 2 стаканах воды 30 минут, процедить и принимать небольшими глотками в течение дня.

Под действием препаратов кумина улучшается обеззараживающая и выделительная функции печени, устраняются головные боли в висках, связанные с расстройством пищеварения, уменьшается вздутие и ослабляются рези в кишечнике.

— **Кориандр посевной**. Встречается под названиями кишнец посевной, клоповник, кинза.

Кориандр повышает аппетит, улучшает пищеварение, обмен веществ, оказывает успокаивающее и противосудорожное действие, особенно при истерии, злоупотреблении спиртными напитками. Плоды кориандра препятствуют появлению тошноты, рвоты и успокаивают кислую отрыжку.

Ароматизирующие свойства кориандра способствуют устранению дурного запаха выдыхаемого воздуха после принятия спиртных напитков.

— Листья и ягоды **плюща** рекомендуют для устранения последствия перепоя. Если человек хочет хорошо попить, но боится последствий, он может предохранить себя от них, заранее выпив винный уксус с настоящими в нем ягодами плюща, а потом, после пьянки, выпить воду, в которой проварены его листья.

— При алкогольном отравлении смешать 30 мл **винного уксуса**, 15 г **сахарного песка**, добавить немного горячей воды и после растворения сахара принимать внутрь.

Если степень алкогольного отравления была такой, что пришлось вызвать рвоту, то раствором винного уксуса слабой концентрации полезно прополоскать рот и обмыть лицо. Такие действия смягчают приступы дурноты и улучшают самочувствие.





Отрезвляющее действие при алкогольном опьянении оказывает вода с небольшим количеством винного уксуса. На один прием взять 100 мл воды и 10 мл винного уксуса. Раствор принимать 3 раза в день через небольшие промежутки времени.

— Могут принести облегчение и некоторые лекарства, которые продаются в аптеках без рецепта. Например, 0,25—0,5 г **аспирина**, который есть едва ли не в каждой домашней аптечке. Еще более эффективен при похмелье растворимый препарат **алка-зельцер**, в состав которого помимо аспирина входят также лимонная кислота и бикарбонат натрия. Препарат снимает головную боль, улучшает общее состояние, уменьшает ощущения слабости и разбитости. Пьют его по 1—2 таблетке на прием (максимальная суточная доза — до 8 таблеток). Аспирин оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие, а добавки нейтрализуют излишнюю кислоту, благодаря чему даже большие дозы лекарства не причиняют вреда слизистой оболочке желудка. Анальгин помогает иногда и в тех обстоятельствах, о которых мы сейчас рассказываем, как в чистом виде, так и в сочетании с другими болеутоляющими препаратами.

— Если рядом с вами жена или любимая и, естественно, если она не возражает, выполняйте с ней «спортивные упражнения» со всей доступной вам энергией. Они принесут вам пользу, и (если любовь вообще вам по душе) вы почувствуете эмоциональный подъем.

Меры предосторожности:

1. Если вы оказались в постели с кем не следовало и чувствуете себя хоть в какой-то степени неловко, воздержитесь. Чувство вины и стыд — заметные составляющие метафизического похмелья, и потворство своим слабостям только усилит ваши мучения.

2. По причинам того же характера остерегайтесь брать «дело» в собственные руки, если вы проснулись, а рядом никого нет.

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ В ПЛЕНУ У ЗЕЛЕННОГО ЗМИЯ

В арсенале народной и научной медицины есть много всевозможных средств, помогающих избавиться от пагубной привычки. Некоторые из них, проверенные многовековой практикой, мы предлагаем вашему вниманию. Серьезно относитесь к следующим простым рекомендациям.

Сверхпростые средства: ягоды, фрукты, овощи

Одним из лучших домашних средств при лечении и профилактике алкоголизма является чисто **виноградная диета**. «Путь нашей жизни проходит через виноград», — говорили древние римляне. Никакие другие фрукты, ягоды не поддерживали жизнь человека так, как это делал виноград на протяжении многих веков.

Поскольку виноград содержит самую чистую форму алкоголя — это идеальный, но здоровый его заменитель. Больше всего в виноградном соке воды — около 7—8%, поэтому при виноградолечении в организм вводится немалое количество жидкости. Виноград содержит 18—30% углеводов (глюкоза, фруктоза, сахароза). Сахара виноградной ягоды, в отличие от потребляемого нами свекловичного сахара, не претерпевают в процессе пищеварения значительных превращений и сразу поступают в кровь, что очень важно для быстрого восстановления сил и здоровья человека. В этом он сродни меду, а по своему химическому составу — грудному женскому молоку. Виноградные ягоды содержат также около 2,5% органических кислот





(винную, яблочную, лимонную, янтарную, щавелевую, муравьиную), витамин А, витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, РР, фолиевую кислоту, соли калия (225 мг%), кальция, марганца, магния, железа (0,6 мг%), цинка.

Ягоды винограда и его сок снижают жизнеспособность болезнетворных вирусов, улучшают обмен веществ в организме, уменьшают содержание холестерина в крови и снижают повышенное артериальное давление (что важно для людей пожилого возраста), они оказывают бактерицидное, освежающее, мочегонное, мягкое слабительное, потогонное, отхаркивающее, общеукрепляющее и тонизирующее действие, не оставляют чувства тяжести в желудке и благоприятно воздействуют на многие функции организма: усиливают мочеотделение, способствуют очистке кишечника, делают менее концентрированной мочу, усиливают отхождение мокроты, слизи из дыхательных путей.

Высокое содержание сахара делает виноградный сок прекрасным питательным продуктом. Виноградный сахар уменьшает процессы кишечного гниения, он является также неплохим желчегонным средством. Кроме того, сахар виноградного сока представляет собой природный антиоксидант, предохраняющий от распада некоторые собственные белки организма, он усиливает выделительные функции организма, тем самым способствуя его очищению.

К списку недугов, облегчаемых и излечиваемых употреблением винограда, можно, кроме лечения хронического алкоголизма, отнести истощение организма, упадок сил, отсутствие аппетита, малокровие любого происхождения, гастриты с пониженной и повышенной кислотностью желудочного сока, гипертонию и гипотонию, нарушения обмена веществ, хронический нефрит и нефроз, болезни почек, легких, печени, подагру, астенический синдром (истощение нервной системы), болезни сердечно-сосудистой системы.

Виноград очень полезен в период выздоровления после тяжелых заболеваний. Его хорошо употреблять при снижении аппетита, при запорах, вызванных вялостью кишечника, при хроническом ревматизме, катаре верхних дыхательных путей, ожирении, неврастении и многочисленных функциональных неврозах.





Несмотря на столь обширный список болезней, при которых употребление винограда целесообразно, существуют и противопоказания для виноградолечения: пищевая аллергия, острый и хронический колит, энтероколит, острые формы туберкулеза, третья и четвертая стадии ожирения, хронический гипертонизм, стойкая, с высокими цифрами артериального давления гипертония, дискинезия желчных ходов, острые лихорадки, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, онкологические заболевания желудочно-кишечного тракта, пороки сердца, ярко выраженный цирроз печени, сильно кариозные зубы, вторая половина беременности. Ягоды сладких сортов винограда противопоказаны больным сахарным диабетом, при острой дизентерии, при поносах.

Продолжительность курса виноградолечения обычно составляет 3—4 недели при употреблении винограда в среднем от 1,5 кг (сока — около 1 л) до 3,0 кг в день. Перед началом лечения необходимо подлечить кариозные зубы.

Начинать курс рекомендуется со 100 мл свежеприготовленного виноградного сока в первый день, затем надо ежедневно увеличивать его количество на 70—80 мл. К концу первой недели курса лечения потребление сока должно достигать 3 стаканов в день (600—700 мл). Далее количество сока следует увеличивать в зависимости от индивидуальной переносимости. Важно лишь строго соблюдать постепенность и плавность в увеличении дозы. Принимать сок лучше небольшими порциями через каждые 1,5—2 часа. При появлении легких поносов количество сока не увеличивать или сделать перерыв на 2—3 дня.

При виноградолечении нормализуются ритм сердечных сокращений и артериальное давление, быстро сходят отеки, меньше беспокоит одышка, налаживается сон, кроветворение, очищается кровь, улучшается состояние дыхательных путей, устраняются застойные явления в печени.

При болезнях почек (острый и хронический нефрит), мочекаменной болезни, хроническом гепатите виноград выводит мочевую кислоту и препятствует образованию камней в почках, мочевом пузыре, печени и желчном пузыре, способствует образованию жировой ткани в области почек, что благоприятно при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.





При проведении виноградолечения из рациона исключают квас, все спиртные напитки, в том числе пиво, минеральная вода, особенно с газом, копчености, маринады, соленья, жирные блюда и грубые сырые овощи, свежее и кислое молоко.

После каждого приема виноградного сока нужно полоскать рот теплой водой или слабым содовым раствором, а лучше — теплым настоем мяты, или мелиссы, или чабреца. Помните, что, попадая на кариозные зубы, виноградный сок усиливает их разрушение из-за большого количества сахаров.

Тем, кто живет вне климатической зоны виноградарства, использование свежего сока не всегда доступно. В таких случаях достаточно хорошей заменой является пастеризованный виноградный сок.

Успех виноградолечения алкоголизма зависит от решимости больного избавиться от алкогольной зависимости.

Абрикос. В кураге — сушеных плодах абрикоса — содержится (в %) сахаров (в том числе глюкозы, фруктозы, сахарозы) — до 84, органических кислот (в том числе яблочной, лимонной, щавелевой, салициловой) — до 3,4, пектиновых веществ — 1,3—2,1, дубильных веществ — 1,0. Она содержит также витамины (в мг%): С — 4,0, каротин — 3,5, В₁ — 0,03, В₂ — 0,06, В₆ — 0,05, В₁₅ — 0,3, Р — 20—450, РР — 3,0, Е — 0,95, биотин — 0,27, В_с — 3,0. В ней есть различные макроэлементы (в мг%): калий — до 1717, в сырых плодах — до 305, кальций — до 19, кремний — 6,0, магний — 12, натрий — 14, сера — 6,0, фосфор — 16, хлор — 1,0, железо — 12; микроэлементы (в мкг%): алюминий — 364, йод — 1,0, кобальт — до 4,3, марганец — 220, медь — 140, никель — 8,0, фтор — 11, хром — 1,0.

Плоды абрикоса в свежем и сушеном виде, в виде сока — прекрасное антиоксидантное, общеукрепляющее, тонизирующее, поливитаминное средство при лечении и профилактике алкоголизма,

В сезон созревания абрикосов постарайтесь ежедневно съедать неограниченное количество свежих абрикосов или свежеприготовленного сока из них. В зимне-весенний сезон полезно раз в неделю устраивать лечебный день — съедать 600 г размельченной кураги в четыре приема и выпивать 600 мл абрикосового сока, лучше с мякотью.





Сушеные плоды абрикоса устраняют неприятный запах изо рта, которым страдают практически все любители алкоголя.

Плоды абрикоса в свежем и сушеном виде, компот из них улучшают пищеварение и деятельность сердечно-сосудистой системы, полезны при отеках, пониженной и нулевой кислотности желудочного сока, заболеваниях кишечника, сопровождающихся гнилостными процессами, при хронических запорах, гипертонической болезни, анемии, болезнях печени, почек, при физическом и умственном истощении, депрессии, стрессах, нервозности.

Меры предосторожности. Абрикосы, особенно свежие, нельзя употреблять натощак, а также после приема трудноперевариваемой пищи. Свежие абрикосы вредны при язвенной болезни и остром гастрите. Абрикосы, особенно в сушеном виде, противопоказаны больным сахарным диабетом.

Персик. Свежие плоды персика содержат до 15% углеводов, 0,7% органических кислот, 0,74% пектинов; витамины (в мг%): С — 20—40, В₁ — 0,04, В₂ — 0,08, В₆ — 0,06, В₁₅ — 0,15, Е — 1,50, бета-каротин — 1,6 мг, РР — 0,7; макроэлементы (в мг%): калий — 363, кальций — 20, кремний — 10, магний — 16, натрий — 30, сера — 6, фосфор — 34, хлор — 2, железо — 2,1; микроэлементы (в мкг%): алюминий — 650, йод — 50, никель — 4, фтор — 22, хром — 4, цинк — 100.

На Востоке с древнейших времен считали, что плоды персика увлажняют, охлаждают, смягчают организм, удаляют из него ненужное и вредное. Особенно полезны плоды людям с легко возбудимой нервной системой и тем, кому всегда нужен выход отрицательных эмоций. Персики всегда рекомендовали мужчинам, страдающим алкоголизмом. Они охлаждали их пыл во всех ситуациях, прерывали болезненное пристрастие к спиртным напиткам. Постарайтесь как можно лучше использовать сезон созревания персиков и в неограниченном количестве употреблять плоды и сок из них, и результат не замедлит порадовать вас. Персики исключительно полезны при низком гемоглобине, анемии.

Уникальное сочетание ценнейших для здоровья биологически активных веществ в плодах персика делает их необходимыми для тех, кто в результате употребления спиртных напитков заболел одним из видов рака и перенес операцию по удалению злокачественного новообразования, облучение, химиотерапию.





Семьи, в которых такими недугами страдали близкие, обязательно должны использовать сезон персиков, чтобы провести профилактику этих страшных болезней.

Плоды персика полезны для смягчения желудка, повышения аппетита, улучшения пищеварения, при гипо- и анацидных гастритах, энтероколитах, запорах, хронических заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, печени, почек.

Меры предосторожности: персики противопоказаны при сахарном диабете.

Айва. По составу биологически активных веществ плоды айвы занимают одно из первых мест среди семечковых культур. В плодах айвы содержится (в %): углеводов — 11—16,06, органических кислот — 0,2—1,26, пектинов — 0,18—0,98, дубильных веществ — 0,6—1,0; в ней также есть витамины С (100—220 мг%), витамины группы В, макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, железо, марганец, фосфор, медь.

Свежие плоды айвы, сок из них обладают общеукрепляющим, тонизирующим, мочегонным, поливитаминным действием и поэтому полезны при лечении и профилактике алкоголизма. Сок айвы — прекрасное средство, помогающее при похмелье, тошноте, рвоте; он утоляет жажду, укрепляет желудок. Отвар плодов айвы, выпитый после приема алкоголя, препятствует опьянению, тошноте, рвоте.

Все сорта айвы, особенно сладкие, при употреблении в пищу оказывают благоприятное воздействие на психику, бодрят, улучшают настроение, устраняют навязчивые мысли, головную боль, плохой запах во рту.

Айва полезна при железодефицитной анемии, болезнях сердечно-сосудистой системы, сердцебиении, сердечных и почечных отеках, пиелитах, хронических нефрозах, желтухе, при длительной изнуряющей болезни, высокой температуре, желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом.

Ягоды **актинидии коломикта**, называемые плодами здоровья, можно с полной уверенностью отнести к величайшему дару Господа Бога человечеству.

Действительно, им нет равных на земле среди ягод по содержанию витамина С — до 1580 мг%. Кроме того, в ягодах содержатся витамин Р (до 50 мг%), каротин (до 0,28 мг%), са-





хара (до 14%, из них до 9% моносахаридов), органические кислоты (0,9—1,3%), клетчатка (до 15%), крахмал (до 25%); макроэлементы (в мг/г): калий — 21,10, кальций — 6,20, магний — 1,40, железо — 0,04; микроэлементы (в мкг/г): марганец — 22,20, медь — 11,50, цинк — 12,70, кобальт — 0,08, алюминий — 6,48, селен — 0,13, никель — 1,04, стронций — 5,52, свинец — 0,80, бор — 0,50, иридий — 0,10.

С полной уверенностью можно сказать, что ягоды актинидии — панацея для лечения и профилактики алкоголизма, о чем, к сожалению, практически неизвестно специалистам-медикам, занимающимся лечением и профилактикой этого распространенного и тяжелого заболевания человека. Причем, что очень важно, актинидия культивируется теперь во многих областях европейской части России, ее ягоды стали легкодоступными и дешевыми, что позволяет весной провести 1—2-месячный курс лечения алкоголизма.

С одного растения собирают 3—10 кг ягод. Они кисло-сладкие, очень нежные, с сильным ароматом. Натуральный сок, ягоды в вяленом, сушеном и замороженном виде прекрасно сохраняют свои воистину бесценные целебные свойства в течение года.

Все пациенты, прошедшие курс лечения с использованием ягод актинидии, легко и безболезненно расстались с пристрастием к спиртным напиткам. Дневная доза составляла 1,0—1,5 кг ягод, принимаемых равными долями в течение дня.

Вполне вероятно, что в России актинидия займет одно из первых мест среди многих плодовых растений и, возможно, даже вытеснит многие плодово-ягодные культуры, далеко превосходя их по вкусовым качествам своих ягод и по эффективности использования при лечении и профилактике алкоголизма. В настоящее время ученые вывели сорта актинидии, ягоды которой обладают сильным яблочным, земляничным, ананасным, ананасно-яблочным, актинидийным, банановым, своеобразным бальзамным ароматами.

Яблоки — эффективное и доступное средство лечения и профилактики алкоголизма. В них есть все, что нужно организму для нормальной жизнедеятельности.

Обильное потребление яблок помогает устранить алкогольную интоксикацию и уничтожает тягу к спиртным напиткам.





Яблоки используют в свежем и печеном виде. Положительно действует яблочное пюре, свежеприготовленный яблочный сок, взвар (концентрированный яблочный компот без сахара).

О целебном действии яблок на организм человека свидетельствует поговорка: «По яблоку в день — и доктор не надобен».

Свежие и особенно сладкие, ароматные яблоки укрепляют сердце, желудок, печень и кишечник, улучшают аппетит, бодрят, улучшают настроение и веселят, укрепляют психику человека, освежающе действуют на мозг, усиливают его работоспособность, нормализуют количество холестерина в печени (единственном органе, способном выводить его из организма), полезны при нервных расстройствах и навязчивых состояниях, нейтрализуют в организме токсическое действие спиртных напитков. Поэтому постоянное употребление яблок полезно практически при всех видах расстройства здоровья человека и, бесспорно, при лечении и профилактике всех стадий алкоголизма.

Определить, какие яблоки обладают наибольшим лечебным свойством, несложно. Если яблоко на разрезе через несколько минут станет розовато-бурым, то в этом сорте много витамина Р. Такие яблоки не только доставят удовольствие своим вкусом и ароматом, но и принесут пользу организму человека, употребляющего алкогольные напитки.

Рекомендуют яблоки, проваренные с молоком. На завтрак, обед и ужин взять по 2 яблока, проварить в 1 стакане молока и $\frac{1}{2}$ стакана воды 5—7 минут. Есть, тщательно пережевывая, за 20—30 минут до приема пищи.

Полезно в течение дня пить небольшими глотками яблочный отвар. Мелко порезать 5—6 неочищенных яблок, залить 1 л воды, кипятить 10—15 минут, добавить мед и лимон по вкусу.

Яблочный пектин обладает великолепной способностью связывать в организме вредные вещества, содержащиеся в алкогольных напитках. Взять свежие яблоки, тщательно вымыть их в горячей воде, аккуратно снять кожуру, проявлять ее в течение 2—3 дней, затем высушить в духовке и измельчить в кофемолке. Полученный порошок — уникальное средство лечения и профилактики болезненного пристрастия к спиртным напиткам. Принимать по 2—3 столовых ложки 3—4 раза в день за 30—40 минут до еды, запивая яблочным соком, компотом из яблок.





При лечении и профилактике алкоголизма полезно использовать следующий способ.

В мякоть большого количества свежих яблок воткнуть по ушко обычные швейные иглы. Чем больше размер и количество иголок, тем лучше. И обязательно следует предварительно простерилизовать их, то есть прокипятить. Яблоки оставить в темном прохладном помещении. Через 3—4 суток из первых 5—6 яблок вынуть игалки и в течение дня через равные промежутки времени натирать их по одному на мелкой металлической терке и съедать. Вынутые иглы вновь воткнуть в другие свежие яблоки. И так до тех пор, пока иглы полностью не рассыплются от ржавчины (в этом случае реакция взаимодействия железа игл и кислоты яблок протекает наиболее активно и концентрация железа в яблоках все более увеличивается).

Эти «железные» яблоки — прекрасные источники целебных для здоровья биологически активных веществ, содержащихся в яблоках, особенно железа (до 960 мг%!), отбираемого кислотой яблок из иголок. Яблочно-кислое железо исключительно полезно при лечении и профилактике хронического алкоголизма, железодефицитной анемии, онкологических заболеваний различной локализации.

Существенно улучшают усвоение железа витамины С (до 40 мг%), В₁ (0,03 мг%), В₂ (0,02 мг%), каротин (0,06 мг%), витамин Е (0,63 мг%), ниацин (0,3 мг%), фолиевая кислота (0,12 мг%), биотин (0,3 мг%), вещества Р-витаминного действия (рутин, кверцетин, гесперидин и др. — 150 мг%), содержащиеся в яблоках и являющиеся злейшими врагами спиртных напитков, а также органические кислоты, преимущественно яблочная и лимонная (до 0,9%).

Следует иметь в виду, что первым признаком рака желудочно-кишечного тракта может быть именно анемия, причиной которой довольно часто является алкоголизм. При алкоголизме и раке желудка содержание железа снижается уже в начальных стадиях заболевания. Падение его концентрации отмечается при хроническом анацидном гастрите — предраковом заболевании желудка, язвенной болезни желудка с низкой кислотностью желудочного сока, при полипозе кишечника. Все эти расстройства здоровья также сопровождают алкоголизм.





Чем же объясняется дефицит железа у хронических алкоголиков и у больных раком?

Дело не только в нескомпенсированной по железу диете. У алкоголиков и у больных с опухолями желудочно-кишечного тракта затруднено всасывание железа (особенно при низкой кислотности желудочного сока), нарушена транспортировка железа кровью и доставка его к тканям.

Железодефицитная анемия предрасполагает к развитию гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока, рака. Хроническая железодефицитная анемия снижает противоалкогольный и противоопухолевый иммунитет.

Алкоголизм, злокачественные новообразования, без всякого сомнения, являются результатом расстройств в организме, вызванных нарушением обмена железа и его дефицитом. Ведь железо — активная часть дыхательных ферментов, и при его недостатке ткани буквально задыхаются, так как не могут усваивать кислород. Чтобы выжить, большинство из них вынуждено переходить на ущербный путь бескислородного (анаэробного) образования энергии, который хотя бы в какой-то степени покрывает энергетические затраты. А это предрасполагает к развитию алкоголизма и онкологических заболеваний.

Помните, что недостаток железа в организме всегда приводит к расстройствам здоровья!

Железодефицитное состояние прекрасно излечивается «железными» яблоками.

Кроме того, яблоки сами по себе великолепные источники солей калия (278 мг%), марганца (47 мг), кальция (16 мг%), магния (9 мг%), серы (5 мг%), фосфора (11 мг%), алюминия (110 мг%), бора (245 мг%), цинка (150 мг%), йода (2 мг%), молибдена (6 мг%), меди (110 мг%), сахаров (до 16%), гемицеллюлозы (0,4%), пектина (1%), исключительно полезных при лечении и профилактике алкоголизма.

Существенную помощь оказывают «железные» яблоки людям, подверженным инфаркту и атеросклерозу, страдающим ломкостью кровеносных сосудов, спайками сосудов, особенно мозговых, что часто сопровождается головными болями. «Железные» яблоки полезны людям, уставшим от сложностей жизни, от забот и неразрешенных проблем, при расстройствах нервной





системы, сердечной недостаточности, гипертонии, заболеваниях печени, мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, иными словами, страдающим всеми теми болезнями, которые возникают у человека при употреблении спиртных напитков.

К большому сожалению, о феноменальных свойствах «железных» яблок мало кому известно.

Больным гиперацидным гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, дискинезией желчных путей по гиперкинетическому типу рекомендуются сладкие сорта «железных» яблок, а при гипоацидном гастрите, спастическом колите, дискинезии желчных путей по гипокинетическому типу необходимо употреблять кислые сорта «железных» яблок.

Листья яблони — прекраснейший источник витамина С (450 мг%). Их полезно добавлять в виде порошка в пищу при лечении и профилактике алкоголизма.

Яблоня Палласова, яблоня сибирская. В плодах яблони Палласовой содержатся витамин С, витамины группы В, органические кислоты, флавоноиды, дубильные вещества, макро- и микроэлементы.

Свежие плоды, сок из них полезны как витаминное средство, их рекомендуется использовать для лечения и профилактики алкоголизма.

Настой или отвар сушеных и свежих плодов, порошок сушеных плодов назначают при лечении и профилактике алкоголизма, при заболеваниях легких и малокровии, рекомендуют как общеукрепляющие и регулирующие обмен веществ средства, при желудочно-кишечных заболеваниях, различных инфекциях.

Плоды, собранные после заморозков, теряют свой горьковатый привкус и становятся кисло-сладкими и довольно вкусными. Паренные с медом, они являются прекрасным лакомством.

Смородина черная. Сырье после сбора перебирают, отделяя листья, веточки, другие примеси. Сушат в огневых сушилках при 35—40° С после предварительного подвяливания в течение 4—5 часов, досушивают при 55—60° С; иногда сушат в русских печах на железных сетках, под крышей, на чердаках. Готовое сырье хранят в мешках в сухих проветриваемых помещениях, не допуская повреждения грызунами и насекомыми. Срок годности сырья — 1 год.





Используют плоды, содержащие витамины С (до 4000 мг%), Р, РР, В₁, В₂, В₆, К, Е, D, каротин; сахара (до 17%); органические кислоты (до 4,5 %) — яблочную, лимонную, винную; дубильные вещества (до 0,43%); фенолкарбоновые кислоты и их производные — кофейную, хлорогеновую, п-кумаровую, о-кумаровую, неохлорогеновую, протокатехиновую, хинную; пектиновые вещества (до 1%); эфирное масло (до 0,01%); флавонолы: кемпферол, кверцетин, мирицетин, кемпферол-3-гликозид, изокверцетин, мирицетин-3-гликозид, кемпферол-3-рутинозид; антоцианы — цианидин и дельфинидин-3-софорозиды, пеларгонидин, цианидин и дельфинидин-3-рутозиды, цианидин и дельфинидин-3-гликозиды; катехины.

В плодах содержатся макроэлементы (мг/г): калий — 22,20, кальций — 5,50, магний — 2,40, железо — 0,06; микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, ванадий, селен, никель, стронций, свинец, бор (35,60 мкг/г). Плоды концентрируют в себе селен, медь, цинк.

По содержанию витамина С плоды превосходят практически все отечественные ягодные и плодовые культуры: 15—20 ягод достаточно для обеспечения суточной потребности в аскорбиновой кислоте.

Из всех плодов произрастающих у нас ягодных кустарников ягоды черной смородины — наиболее богатый витаминный продукт, что делает их исключительно полезными при лечении и профилактике алкоголизма

Если вас в течение зимы и весны преследуют мысли об алкоголе, ежедневно съедайте по 1—2 стакана ягод или пейте по 1/3 стакана сока 4—6 раз в день за 20—25 минут до еды. Это также хорошо снижает высокое артериальное давление, успокаивает нервную систему, прекрасно улучшает аппетит.

Одним из самых уникальных свойств ягод черной смородины можно назвать стимуляцию коры надпочечников. Эти нарушения в организме нелегко наладить даже мощными гормональными средствами.

Для тех, кто утратил интерес к жизни, кого преследуют депрессии, стрессы и кого тянет снять подобные состояния, приняв алкоголь, ягоды смородины черной — прекрасная защита. Обязательно используйте их для поддержания своего здоровья.





Большое количество витаминов, макро- и микроэлементов делают черную смородину уникальным средством лечения и профилактики атеросклероза, особенно аорты. Она улучшает кроветворение, кровообращение и является одним из лучших средств лечения малокровия.

Свежие и сушеные ягоды смородины черной, сок из них, компот применяют при нарушении обмена веществ, в качестве поливитаминного средства при лечении гипо- и авитаминозов, встречающихся практически при всех видах алкоголизма, как общеукрепляющее при злоупотреблении спиртными напитками, при нервных расстройствах, гипертонической болезни, болезнях печени, почек и мочевыводящих путей, для усиления аппетита.

Исключительно полезно использовать летне-осеннее время для лечения и профилактики алкоголизма, употребляя небольшими порциями в течение дня по 1,5—2,0 кг свежих ягод смородины черной или свежеприготовленный сок из них.

Витаминная активность ягод смородины сохраняется даже при термической обработке. Подчеркиваю, что компот из ягод смородины — более ценная в витаминном отношении заготовка, нежели варенье или джем. Так, в сыром джеме из ягод через шесть месяцев остается 40% аскорбиновой кислоты, в компоте — 67%, а в соке — 87%. Исходя из этих данных, рекомендуем пересмотреть отношение к традиционным заготовкам.

Плоды черной смородины в виде настоя применяют в качестве поливитаминного средства для профилактики и лечения авитаминозов и гиповитаминозов, при гипохромной анемии, атеросклерозе, парадонтозе.

Смородина колосистая (смородина красная, кислица). Заготавливают ягоды смородины колосистой в период их созревания, до начала осыпания. Ягоды используют в свежем виде, реже высушивают. В плодах содержатся аскорбиновая, яблочная, янтарная, лимонная, никотиновая кислоты, витамин С (25 мг%), каротин (0,2 мг%), тиамин, рибофлавин, флавоноиды, сахара, пектиновые вещества, дубильные вещества.

Плоды используют в свежем виде для приготовления морсов, сиропов, назначаемых как жаропонижающее, противочинотное, утоляющее жажду, мочегонное, желчегонное, противовоспалительное, кровоостанавливающее средство при атеросклерозе,





заболеваниях системы кровообращения, запорах, спастических коликах, заболеваниях печени, воспалительных заболеваниях органов дыхания, кровотечениях.

Свежие ягоды, сок из них улучшают аппетит, активизируют перистальтику кишечника, выводят из организма мочекислые соли, полезны при лечении и профилактике алкоголизма, при малокровии, как общеукрепляющее и легкое тонизирующее средство.

При лечении и профилактике алкоголизма в сезон созревания ягод полезно ежедневно употреблять по 1,5—2,0 кг свежих ягод или свежеприготовленный сок из них.

Ягоды — очень хороший адсорбент (очиститель) кишечных токсинов благодаря тому, что содержат много пектинов. Пектины, в свою очередь, выводят избыток холестерина.

Настои из сухих ягод рекомендуют при хронических запорах, почечно-каменной болезни.

Кизил обыкновенный. Плоды кизила содержат сахара (7—9%, в основном глюкозу и фруктозу), органические кислоты (до 3,5%, в основном яблочную), дубильные (до 1%) и пектиновые (до 5%) вещества, витамин С (до 105 мг%), рутиноподобные вещества, гликозиды и красящие вещества; калий (363 мг%), кальций (58 мг%), магний (26 мг%), фосфор (34 мг%), железо (4,1 мг%), а также марганец, цинк, селен, алюминий, никель, медь.

Плоды кизила в свежем виде употребляют после полного созревания.

Плоды, сок и компоты из свежих плодов полезны в качестве противоядия при нарушениях обмена веществ, вызванных употреблением спиртных напитков, как общеукрепляющее и тонизирующее нервную систему средство, при железодефицитной анемии, болезнях печени, подагре, сахарном диабете, учащенном мочеиспускании и шуме в ушах, при поносах и неинфекционных диспепсических явлениях со стороны желудочно-кишечного тракта, при болях в пояснице, для снятия туберкулезной интоксикации.

Кизильник черноплодный. Заготавливают плоды кизильника в период их полной зрелости, сушат в проветриваемых теплых помещениях или на воздухе в тени.

Плоды содержат около 50 мг% аскорбиновой кислоты, антоцианы (7,6—9,5%), алкалоиды, кумарины, флавоноиды, макро- и микроэлементы.





Отвар плодов кизильника, применяют при расстройствах желудочно-кишечного тракта, кровавых поносах, острых и хронических гастроэнтеритах, при сепсисе, дизентерии и других инфекционных заболеваниях; в сыром виде их употребляют в пищу как средство, улучшающее обмен веществ, обладающее успокаивающим действием на нервную систему, и в этой связи они полезны при лечении и профилактике алкоголизма, а также истерии, неврастении, эпилепсии и других нервных расстройств.

Отвар незрелых плодов полезен при желтухе и заболеваниях печени.

Рябина обыкновенная. Собирают зрелые плоды в сентябре — октябре. После сбора их очищают, удаляя плодоножки, веточки, листочки, испорченные плоды, сушат сырье в сушилках, русских печах при 60—80° С или на открытом воздухе под навесами, рассыпая тонким слоем на бумагу, ткань, подстилку и периодически перемешивая. Готовое сырье хранят в тканевых мешках в сухом проветриваемом помещении; срок годности — 2 года.

Плоды рябины содержат витамины (в мг%): С — до 280—400, каротин — 18, К — 1, Е — 2, Р — до 770, фолиевую кислоту — 0,15; катехины, криптоксантин, яблочную, кофейную и кумаровую кислоты; сахара; около 0,3% дубильных веществ; эфирное масло; макроэлементы (мг/г): калий — 16,50, кальций — 2,20, магний — 1,00, железо — 0,04; микроэлементы (мкг/г): марганец — 81,70, цинк — 8,64, медь — 4,96, кобальт — 0,08, молибден — 0,16, хром — 0,16, алюминий — 26,96, барий — 18,32, ванадий — 0,80, селен — 0,14, стронций — 4,40, свинец — 1,04, бор — 4,80, никель — 1,04.

Существует поверье, что в летний день, увидев, что покраснели плоды рябины, следует собрать немного чуть покрасневших ягод и высушить их. Они помогут в случае сложных ситуаций в семье, причиной которых стал алкоголь. Тогда надо заваривать «успокоительную» рябину, и нарушенное равновесие восстановится. Но надейтесь не только на нее, но и на себя. И еще. Отсчитайте от дня середины лета (вам его укажет покрасневшая рябина) 90 дней и нарвите плодов. Они обладают самым сильным лечебным эффектом. Соберите побольше, чтобы хватило вам и вашим близким до появления первой зелени — природных витаминов.





Свежие и сушеные плоды рябины полезно применять в качестве тонизирующего, общеукрепляющего, желчегонного, поливитаминного средства при гипо- и авитаминозах, присутствующих на различных стадиях алкоголизма, при астении и малокровии, атеросклерозе, болезнях печени, почек, асците (жидкость в брюшной полости), нарушениях обмена веществ, многочисленных расстройствах нервной системы, при депрессии, стрессах. Плоды считают хорошим средством при почечных камнях, цистите, противолихорадочным средством.

Врачи Древнего Востока отмечали свойство рябины удерживать питательные вещества в организме. То есть рябина способна экономить силы организма, беречь его энергию.

Плоды рябины способствуют снижению содержания липидов в печени и холестерина в крови (прекрасная чистка!), повышают прочность кровеносных сосудов, оказывают губительное воздействие на болезнетворные микроорганизмы в кишечнике, особенно толстом.

Плоды рябины — одно из самых надежных профилактических и лечебных средств при авитаминозах, по содержанию каротина они входят в число лидеров.

Разваренные плоды применяют как мочегонное, кровоостанавливающее и слабительное средство.

Сушеные плоды рябины можно с помощью кофемолки превратить в порошок, который обладает приятным пикантным вкусом. Этот порошок полезно добавлять во всевозможные овощные блюда, салаты и даже каши. Во время лечебных противоалкогольных процедур полезно жевать такой порошок — он притупляет тягу к спиртным напиткам.

Рябина сибирская — это сибирская раса европейской рябины обыкновенной, распространена по всей Восточной Сибири в подлеске и на опушках светлохвойных и лиственных лесов, по берегам рек, в горных лесах и в лесотундре, очень часто одной из первых поселяется по гарям и вырубкам, образуя достаточно большие массивы. Обладает теми же целебными свойствами, что и рябина обыкновенная.

Близки по применению и другие виды рябины: глоговина (или берека лечебная), кавказская, армянская, греческая.





Боярышник кроваво-красный. Плоды собирают в период их полной зрелости, обычно в сентябре — октябре, снимая с дерева вручную или стряхивая на разостланные полотнища. Собранное сырье очищают от посторонних примесей — незрелых и поврежденных плодов, веточек, плодоножек — и высушивают в печах, на печах или в теплых помещениях, раскладывая тонким слоем. При хорошей погоде можно сушить на открытом воздухе, на ветру.

Плоды богаты сахаром в виде сахарозы и фруктозы, содержат крахмал, органические кислоты (1,87—4,2%) — лимонную, винно-каменную, пальмитиновую, кратегусовую; флорафен, фитостерин, витамин С (25—375 мг%), каротин (от 2—11 до 30 мг%), холин, пектиновые вещества; макроэлементы (в мг/г): калий — 13,10, кальций — 3,00, магний — 1,00, железо — 0,04; микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, хром, алюминий, селен, никель, стронций, свинец, иридий, бор.

Плоды боярышника оказывают стимулирующее действие на пищеварение и кровообращение, способствуя удалению скоплений пищевых масс и даже опухолей из желудочно-кишечного тракта.

Особое действие плоды оказывают на сердце: они укрепляют сердечную мышцу и тем самым способствуют долголетию. Особенно эффективны они при сердечно-сосудистой недостаточности, начальных формах гипертонической болезни, недостаточности кровообращения, особенно у людей, страдающих алкоголизмом, при аритмии, ревматических пороках сердца, сердечных нарушениях, например при невротическом сердцебиении после приема спиртных напитков, а также при болезнях сердца в пожилом возрасте, которые связаны с повышением уровня холестерина и с атеросклерозом, при функциональном расстройстве сердечной деятельности, сердечной слабости, ангио- и кардионеврозах, бессоннице у сердечников, гипертиреозе с тахикардией и начальными формами гипертонической болезни.

Плоды боярышника полезны при болезнях печени, желчного пузыря, нервных заболеваниях, почечно-каменной болезни, головокружении (шум в голове и ушах).

Боярышник стимулирует обмен веществ, понижает возбудимость центральной нервной системы, усиливает коронарное





и мозговое кровообращение, снижает кровяное давление и улучшает общее состояние больных, страдающих алкоголизмом.

Отвар. Столовую ложку измельченных плодов без косточек залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Боярышник даурский близок к предыдущему виду. Применяется в тех же случаях, что и боярышник кроваво-красный.

Используются с теми же показаниями и другие виды боярышника: кавказский, колючий, Мейера, мелколистный, однопестичный, отогнуточашелистиковый, пятипестичный.

Княженика арктическая, поляника. Заготавливают ягоды княженики по мере их созревания в сухую погоду и быстро высушивают в печах или в сушилках; при медленной сушке плоды легко плесневеют, и качество сырья снижается, поэтому при сушке на открытом воздухе их следует сушить на ветру, раскладывая тонким слоем и часто переворачивая.

Плоды содержат 100—200 мг% витамина С, 6—7% сахара, представленного глюкозой и фруктозой, 1—2% лимонной кислоты, немного яблочной, дубильные вещества, эфирное масло, флавоноиды.

Ягоды обладают прекрасным вкусом. В свежем и сушеном виде они полезны в качестве поливитаминного средства при гипо- и авитаминозах, вызванных алкоголизмом.

Настой сухих ягод назначают при простудных заболеваниях в качестве потогонного и жаропонижающего, его используют как мочегонное средство, применяют при почечно-каменной болезни, отложении солей. Ягоды употребляют также при поносах, колитах, гастрите.

Морошка приземистая, морошка обыкновенная. В плодах морошки содержатся лимонная и яблочная кислоты, антоцианы, пектиновые вещества, каротиноиды ликопин и зеаксантин, до 0,2% аскорбиновой кислоты (в свежих плодах), 3—6% сахара, эфирное масло.

Свежие ягоды, сок из них исключительно полезны как поливитаминное и общеукрепляющее средство при лечении и





профилактике алкоголизма, как прекрасное мочегонное средство, применяемое против водянки.

Настой из сухих плодов является хорошим противоиخورа-дочным средством, он утоляет жажду у температурающих больных, помогает при кровохарканье, болезнях желудка. Настой плодов используют при заболеваниях почек в качестве моче-гонного средства, при почечно-каменной болезни, отеках различного происхождения, расстройствах желудочно-кишечного тракта и как кровоостанавливающее при кишечных и гемор-роидальных кровотечениях.

Малина обыкновенная. Распространена в европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири (до Байкала). Собирают зрелые плоды без плодоножек в сухую погоду, складывают в неглубокие легкие корзины, ведра; перед сушкой перебирают, удаляя попавшие в сырье листья, веточки, испорченные плоды. Затем плоды подвяливают и сушат в сушил-ках при 50—60° С, рассыпая тонким слоем (2—3 см) на бумаге, сетке, ткани; можно сушить и в печах. Срок годности — 2 года.

Свежие плоды содержат углеводы: фруктозу (до 8,1%), глюкозу (до 4,3%), сахарозу (до 6,5%); яблочную, лимонную, муравьиную, винную, капроновую, салициловую кислоты; дубильные вещества (до 0,3%); витамины С (до 45 мг%), В₁, В₂, каротин (0,3 мг%); эфирное масло; флавоноиды (1,4%): кверцетин-3-галактозид, кверцетин и кемпферол-3-бета-Д-глюкуронида, кверцетин-3-глюкозид, антоцианы; кумари-ны; пектиновые вещества; в семенах — жирное масло (до 15%) и около 0,7% фитостеринов, макро- и микроэлементы.

Плоды малины, сок из них — бесценное средство при лече-нии и профилактике алкоголизма. Они исключительно полезны при опьянении. В сезон созревания плодов необходимо провести с их помощью общее очищение организма от продуктов распада алкогольных напитков, укрепить организм, напитать его биологи-чески активными веществами, содержащимися в плодах малины.

Против хмеля и затяжного пьянства полезно пить малино-вую воду: 1—1,5 л малиновой воды эффективно снимают непри-ятные ощущения после чрезмерного употребления спиртного.

Свежие плоды малины, сок из них — прекраснейшее про-тивосклеротическое, противовоспалительное, противорвотное,





обезболивающее, общеукрепляющее, высоковитаминное, потогонное, жаропонижающее средство.

Одним из основных свойств плодов малины является способность лечить заболевания сердечно-сосудистой системы, довольно часто поражаемой спиртными напитками. Прежде всего — это укрепление стенок кровеносных сосудов.

Тем, кто перенес инфаркт, инсульт, а также тем, у кого в роду есть перенесшие эти заболевания, настоятельно советую использовать сезон, когда созревает ягода. Рекомендую съесть ее столько, чтобы глаза на нее больше не смотрели, чтобы только при одной мысли о плодах малины человека тошнило.

Сочной ягодой можно эффективно пресечь тягу к спиртным напиткам, снизить высокие цифры артериального давления. Результаты такого лечения — стойкие и длительные.

Сок плодов малины полезен при анемии, гипертонической болезни, атеросклерозе, острых респираторных заболеваниях, лихорадке, головной боли, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Плоды малины применяются как потогонное средство в виде горячего настоя: 2 столовые ложки сухих ягод на стакан кипятка. Эту дозу выпивают за один прием и через 1—2 часа повторяют.

Настой полезен как средство, возбуждающее аппетит и регулирующее деятельность желудка и кишечника.

Для того чтобы малина сохраняла свои вкусовые и лечебные качества, ее нужно охлаждать дважды: первый раз — до температуры минус 12° С, а во второй раз уже замороженную — до минус 18° С. Если вы хотите сохранить малину до зимы, поместите ягоды в морозильник. Замороженную малину по вкусу и по форме не отличишь от только что собранной.

Костяника каменистая, костяника обыкновенная. Плоды костяники употребляют в свежем виде, реже их высушивают при температуре 40—45° С в печах или в теплую погоду прямо на воздухе.

Плоды содержат до 150 мг% аскорбиновой кислоты, флавоноиды (1,1%), органические кислоты, сахара, фитонциды, макро- и микроэлементы.

Костянику называют северным гранатом. Плоды, сок из нее полезны как поливитаминное средство при лечении и про-





филактике алкоголизма и особенно при малокровии. Для приготовления сока очищенные и промытые плоды растереть в эмалированной посуде, выложить в стеклянные банки и оставить в темном прохладном месте на 2 суток. Не выжимая плодов, сок отцедить, перелить в бутылки и хранить в темном холодном месте. Сок плодов костяники проявляет прекрасное противоалкогольное действие.

Земляника лесная. Плоды собирают в период полной зрелости в сухую погоду, по утрам, когда сойдет роса, и в конце дня, до появления росы. Собранные в сырую погоду или по росе, плоды быстро портятся, а в жару быстро вянут. Не следует собирать мятые или попорченные ягоды. Сушат ягоды по возможности быстро в натопленных русских печах или плодово-овощных сушилках. Пересушивать плоды нельзя, иначе они распадутся на отдельные плодики.

В плодах земляники содержится до 55 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, витамины В₁, В₆, Е, до 9,5% сахара, яблочная, салициловая, хинная, лимонная, фосфорная кислоты, дубильные и пектиновые вещества, антоциановые соединения, эфирное масло. Из минеральных веществ в плодах содержатся соли калия, натрия, кальция, фосфорнокислое железо. По содержанию солей железа земляника почти в 40 раз богаче винограда.

Свежие плоды земляники исключительно полезно употреблять в большом количестве при лечении и профилактике алкоголизма, а также при нарушении обмена веществ, склерозе, упадке сил, малокровии, сахарном диабете, болезнях печени, почек, мочевыводящих путей, гипертонической и язвенной болезнях, бессоннице, депрессии, стрессах, нервозности, раздражительности. Ягоды полезно есть с молоком, сливками, сметаной. Однако необходимо учитывать, что у некоторых людей бывает аллергическая реакция на землянику.

Высушенные плоды используют в виде настоев как легкое жаропонижающее средство, а также как мочегонное, при почечных и желчных камнях, подагре, гипо- и авитаминозе.

Земляника зеленая (полуница). Заготавливают плоды полуницы, очищая их от примесей, и сушат таким же способом, как и ягоды земляники лесной. Высушивают в проветриваемых теплых помещениях или на открытом воздухе в тени. Ягоды





содержат много сахара, представленного в основном глюкозой, эфирное масло, органические кислоты, витамин С, дубильные вещества, железо, марганец, флавоноиды.

Плоды полуницы — прекрасное поливитаминное средство при гипо- и авитаминозах, сопровождающих алкоголизм, они полезны также при простудных заболеваниях, головных болях, малокровии.

Арония черноплодная. Встречается под названием рябина черноплодная. Сбор плодов проводят в сентябре — первой половине октября. Их снимают руками, срезают секаторами и складывают в корзины, ящики. Хранят в прохладном месте не более 3 дней (при температуре не выше 5° С можно хранить 2 месяца).

Плоды аронии черноплодной содержат до 8% сахаров, представленных в основном глюкозой и фруктозой, до 3,5% сорбита, 2,5% пектиновых веществ, 3,5% антоцианов, 0,15—0,3% флавонов, 0,6—0,8% эпикатехина, 0,2—0,35% оксикоричных кислот, до 264 мг% аскорбиновой кислоты, до 2,4 мг% каротина, витамины В₁, В₂, Е, никотиновую, фолиевую кислоты. Витамины сосредоточены в основном в кожуре плодов. В плодах содержатся также макроэлементы (в мг/г): калий — 13,90, кальций — 1,30, магний — 1,00, железо — 0,05; микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, хром, алюминий, селен, никель, стронций, свинец, 4,80 мкг/г бора. Плоды концентрируют в себе селен.

Плоды аронии черноплодной обладают приятным, кислото-сладким, несколько терпковатым вкусом и сохраняют витаминную активность до осени. Что очень важно: в них содержатся микроэлементы в невообразимом, даже для современной химической лаборатории, сочетании. Только природа может создать такое уникальное растение.

Свежие плоды и сок черноплодной рябины возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую силу желудочного сока, а также снижают кровяное давление у лиц с гипертонической болезнью, не оказывая отрицательного действия на здоровых людей.

Плоды аронии назначают при заболеваниях, сопровождающихся повышенной проницаемостью и хрупкостью капилляров, — алкоголизме, капилляротоксикозах, геморрагических диатезах, заболеваниях почек, в частности при гломерулонефритах, а также при сахарном диабете, атеросклерозе.





Плоды аронии черноплодной и препараты из них применяют в качестве вспомогательных лечебных средств при септическом эндокардите, ревматизме, арахноидите, аллергиях.

При лечении и профилактике алкоголизма, при гипертонической болезни I степени применяют свежие ягоды или сок аронии черноплодной, назначая их по 50—100 г на прием 3 раза в день за полчаса до еды в течение 30 дней. В случае необходимости после 1 месяца перерыва курс повторяют до наступления терапевтического эффекта.

В плодах аронии выявлены вещества, повышающие артериальное давление до нормы, если оно было сниженным. А это означает, что аронию можно применять и для лечения гипотонии.

Вместе с тем следует помнить, что при повышенной свертываемости крови лечение ягодами рябины черноплодной противопоказано. Не рекомендуется также применение аронии черноплодной при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.

Черноплодную рябину можно хранить в морозильной камере очень долго. Желательно ее сохранить на второй месяц весны, когда еще нет многих природных витаминов, так необходимых в период весеннего авитаминоза для лечения и профилактики алкоголизма.

Крыжовник обыкновенный. Плоды у многих сортов крыжовника могут оставаться на кустах, не теряя своих качеств, долгое время. Для длительного хранения ягоды подвергают замораживанию и сублимации или засыпают сахаром.

Плоды крыжовника содержат от 8,2 до 19% сахаров (глюкоза и фруктоза), до 1,7% органических кислот, 0,9% пектиновых веществ, до 60 мг% аскорбиновой кислоты, витамины B₁, B₂, PP (0,25 мг%), K (30 мг%), фолиевую кислоту, каротин, калий — 260 мг%, фосфор — 28 мг%, железо — до 1,6 мг%, а также йод, фтор, медь, цинк, кальций, марганец.

Ягоды крыжовника, называемые часто северным виноградом, являются ценным поливитаминным продуктом. Они особенно полезны как тонизирующее и общеукрепляющее средство при нарушении обмена веществ у людей, злоупотребляющих алкоголем, способствуют выведению из организма вредных продуктов распада спиртных напитков. В этом случае ягоды реко-





мендуют систематически употреблять в больших количествах в течение 3—4 недель.

Систематическое ежегодное употребление крыжовника может предохранить не только от алкоголизма, но и от появления доброкачественных и злокачественных опухолей. Особенно это важно знать тем, у кого в роду с этим не все благополучно, были оперированы родные, отмечались смертельные исходы.

К сожалению, мало кто ест крыжовник, преследуя сугубо лечебные цели. Тем не менее надо стремиться употреблять его в натуральном виде, чтобы более полно использовать полезные свойства ягод. Так же как существуют яблочные дни в разгрузочно-лечебном питании при лечении и профилактике различных болезней, должны быть и крыжовниковые дни при лечении и профилактике алкоголизма.

Плоды крыжовника в свежем виде рекомендуются также как освежающее, общеукрепляющее, обезболивающее, желчегонное, мочегонное и легкое слабительное средство при желудочных резах, хронических запорах, для усиления деятельности желудочно-кишечного тракта, при малокровии, кровотечениях из внутренних органов (язвенные, кишечные, маточные, геморроидальные), заболеваниях почек и мочевого пузыря. Они благоприятно действуют на сердечно-сосудистую систему: укрепляют стенки кровеносных сосудов, уменьшают атеросклеротические изменения в стенках сосудов, снижают артериальное давление.

Черника обыкновенная. Ягоды собирают в период их полной зрелости вручную или с помощью специальных совков. После сбора их очищают от случайно попавших примесей, поврежденных экземпляров и высушивают в плодовоовощных сушилках или в русских печах при температуре не выше 60° С, расстлывая тонким слоем на специально оборудованных стеллажах из тонкой металлической сетки. Перед сушкой ягоды можно слегка провялить на открытом воздухе.

Ягоды черники содержат: до 12% дубильных веществ; миртиллин, являющийся смесью монометиловых эфиров хлоридов дельфинидина и мальвидина; до 30% сахара; до 7% органических кислот, главными из которых являются лимонная, яблочная, янтарная, хинная, щавелевая и молочная; витамины С (до 40 мг%), В₁ (до 0,04 мг%), В₂ (до 0,08 мг%), РР (0,30 мг%), Р (600 мг%),





каротин (до 1,6мг%); красящие вещества, в том числе пигмент антоцианоид, улучшающий зрение; железо — до 16 мг%, медь — 0,1 мг%, марганец — 4,0 мг%, цинк — 0,4 мг. Плоды богаты пектиновыми веществами. В них также обнаружены гликозид, вакцинин, производные антрацена, идеин, инозит.

Свежие ягоды черники, сок из них полезны как прекрасное поливитаминозное, общеукрепляющее, тонизирующее средство при лечении и профилактике алкоголизма. Обязательно используйте эту уникальнейшую по целебной эффективности ягоду. Ешьте ее, что называется, до отвала. Ягода позволяет с высокой эффективностью прервать болезненное пристрастие к спиртным напиткам. Сделайте заготовки, они пригодятся в осенне-зимне-весенний период.

Обнаружено, что черника обладает свойствами эликсира вечной молодости, бессмертия (вековая мечта человечества). Приготовить чудодейственный препарат проще простого. Нужно просто сделать летом большие запасы и в течение всего года ежедневно съедать как минимум стакан ягод черники и выпивать стакан черничного сока. Дело в том, что черника содержит феноменальные по целебному воздействию на организм антиоксиданты, препятствующие старению мозга и как бы консервирующие его навечно. Вы приобретете необычайную ясность мысли и превратитесь в настоящего полового гиганта.

Черника также полезна при анемии, асците, диабете, острых и хронических расстройствах желудочно-кишечного тракта, тонкого и толстого кишечника, при диарее, острых энтероколитах, гипацидных гастритах, изжоге, при гнилостном брожении (метеоризме, дисбактериозе, вздутии) в кишечнике, при почечно- и мочекаменной болезнях, пиелите, пиелонефрите, цистите, уретрите, подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Чернику используют при лечении катаральной, фолликулярной и острой тонзиллярной ангины, при переломах, хронической гонорее; ее назначают не только при поносах, но и при хронических запорах, при этом она оказывает регулирующее действие.

В чернике обнаружен оксикумарин, обладающий способностью понижать свертываемость крови, что предупреждает





образование и способствует рассасыванию тромбов, препятствует возникновению инсультов и инфарктов.

Многочисленными наблюдениями подтверждены антисептические свойства черники при заболеваниях полости рта — язвенно-мембранозном и афтозном стоматитах.

Отвар плодов черники применяют как кровоостанавливающее средство, при ночном недержании мочи, довольно распространенном у алкоголиков.

Ежевика сизая, куманиха. Ягоды ежевики содержат углеводы (от 52—7,5 до 10%), в том числе ксилозу; органические кислоты (до 0,97%): щавелевую, лимонную, яблочную; витамины С (5 мг%), В₁ (0,33 мг%), Р (300 мг%), РР (1,6 мг%), К (0,4 мг%), каротин (0,3 мг%), Е; фенолкарбоновые кислоты и их производные; дубильные вещества (0,4 %), пектины (до 1,8%), антоцианы (до 2,1%), жирное масло (1,3%), катехины, флавоноиды; макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, железо, фосфор, медь, цинк, никель, марганец, молибден, ванадий, стронций, кобальт, титан.

Ежевика обладает успокаивающим, общеукрепляющим, сильным жаждоутоляющим, потогонным, мочегонным, поливитаминным действием. Она невероятно полезна при лечении и профилактике алкоголизма, анемии, многочисленных расстройств нервной системы, причинами которых стало злоупотребление спиртными напитками. Неограниченное употребление ягод ежевики в сезон их созревания прекрасно прерывает болезненную тягу к спиртным напиткам, предупреждает в дальнейшем возврат к алкоголю, так как ягоды ежевики эффективно нормализуют обмен веществ, гормональный и водно-солевой обмен.

Свежие или высушенные ягоды, сок из них полезны при заболеваниях печени (острые и хронические холециститы, желтуха, хронический гепатит, желчно-каменная болезнь), желудочно-кишечного тракта (острые и хронические гастриты и энтероколиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой), мочевыделительной системы (задержка мочи, мочекаменная болезнь), при лихорадочных заболеваниях и интоксикациях, ревматизме, подагре.

Всеми целебными свойствами, о которых написано выше, обладает и напиток из ежевики. Три стакана ягод протереть





через сито, добавить сахар по вкусу (можно и без сахара), 1 л холодного молока, взбить миксером. Прекрасен и как освежающий напиток, и как лечебное средство.

Ирга овальная. Содержание одного из злейших врагов спиртных напитков — витамина Р — достигает в ирге потрясающей цифры — 1000 мг%. Кроме того, в ней обнаружены: каротин (0,2—1,0 мг%), витамины С (до 21 мг%), В₁ (0,3 мг%), В₂, фолиевая кислота, углеводы (до 12%), яблочная кислота, фенолкарбоновые и другие карбоновые кислоты, дубильные вещества, катехины, антоциан пеонидин, лейкоантоцианидины, макро- и микроэлементы, в том числе калий, кальций, железо, цинк, марганец, магний, селен.

Плоды ирги, сок из них — великолепное средство лечения и профилактики алкоголизма. Систематическое потребление ирги в период ее созревания расслабляет спазмы сосудов и понижает кровяное давление. Лечение алкоголизма и сопутствующей ему гипертонии в течение июля — августа бывает таким эффективным, что только через полгода они могут напомнить о себе.

Ирга — прекрасное капилляроукрепляющее и противоспазматическое средство, она обладает противоатеросклеротическим действием, снижает свертывающую способность крови и предупреждает развитие тромбоза сосудов. Плоды регулируют нервную проводимость сердечной мышцы и укрепляют ее, они исключительно полезны для лечения эндартериита, послеинфарктных и послеинсультных состояний. Плоды полезны при заболеваниях желудка, печени, почек.

Семьям, где вышеперечисленные недуги являются наследственными, просто необходимо заготавливать иргу на зиму.

Приготовление сока. Плоды разложить на ровной поверхности слоем 2—3 см, выдержать при комнатной температуре 5 дней, чтобы сок легче отжимался и был сладким и ароматным. Затем плоды ополоснуть (чтобы избавиться от пыли), отжать в соковыжималке и нагреть до 85° С. Можно сок купажировать с соком кислых плодов, ягод в соотношении 2:1 с добавлением сахара по вкусу. Готовый сок еще раз нагреть и разлить по банкам или бутылкам (можно пастеризовать).

Голубика (гонобобель). Ягоды заготавливают в период их полной зрелости, обычно вручную, иногда пользуются специальными совками-гребенками, но в этом случае ягоды сильно





мнутся. Употребляют их в свежем либо сушеном виде. Ягоды высушивают в теплых, хорошо вентилируемых помещениях или в сушилках при температуре не выше 40° С.

Плоды голубики содержат: до 5,6% сахаров (фруктоза и глюкоза), яблочную, лимонную, бензойную, никотиновую кислоты, до 110 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, витамины группы В, дубильные вещества, пектиновые и красящие вещества, антоциановое соединение примулин, макро- и микроэлементы.

Ягоды голубики, сок из них — прекрасные общеукрепляющие, тонизирующие, поливитаминные средства. Они эффективно обрывают запой и тягу к спиртным напиткам. Постарайтесь по максимуму использовать сезон созревания голубики, принимая ежедневно по 1,5—2,0 кг свежих ягод. Плоды голубики усиливают секрецию желудочного сока. Противопоказаний к их применению нет.

Свежие ягоды голубики применяют для приготовления витаминных напитков, морсов, а также отваров из сушеных ягод для лихорадящих больных и как общеукрепляющее средство. Отвар назначают также при расстройствах пищеварения, гастритах, энтеритах и заболеваниях мочевого пузыря.

Брусника обыкновенная. Плоды заготавливают в период их полной зрелости и используют в свежем виде или (реже) предварительно высушивают их в теплых печах. Для длительного хранения свежие ягоды засыпают сахаром, замораживают или заливают водой — так они хорошо хранятся за счет консервирующего действия содержащейся в них бензойной кислоты.

В ягодах брусники содержится до 10% сахара, органические кислоты (2—2,7%), каротин, витамины С (7—32 мг%), РР, витамины группы В, соли калия, кальция, магния, фосфора, железа.

Свежие плоды брусники, сок из них — прекрасное поливитаминное, общеукрепляющее, тонизирующее средство. Они используются при лечении и профилактике алкоголизма, отравлениях спиртными напитками. Предпочтительно лечить эти заболевания ягодами брусники, а не химическими препаратами, разрушительно действующими на печень и почки. Ягоды брусники — отличный афродизиак и противоатеросклеротическое средство для людей, страдающих алкоголизмом, для пожилых и стариков.





Плоды брусники невероятно полезны при повышенном артериальном давлении; особенно быстро и эффективно снижает давление сок брусники.

Свежие ягоды, сок из них, водный настой и отвар плодов хорошо освежают, утоляют жажду, они обладают слабительными, мочегонными, антисептическими, противогнилостными и бактерицидными свойствами. Ягоды рекомендуют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, при метеоризме, гнилостных поносах, гипоацидных гастритах, гипертонической болезни, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чай с брусничным вареньем (не со свежими ягодами) — прекрасное потогонное средство для лихорадящих больных. Высушенные ягоды применяют в составе витаминных чаев.

Клюква болотная. Плоды клюквы собирают два раза в год — осенью после заморозков и ранней весной, когда стает нежный покров. Сбор ведут вручную или совками-гребенками. Ягоды замораживают и в таком виде хранят. Благодаря содержащейся в них бензойной кислоте ягоды клюквы могут храниться довольно долго не портясь. Для лечения и профилактики алкоголизма лучше использовать ягоды осеннего сбора, так наиболее богатые органическими кислотами. Плоды весенней заготовки используют для пищевых целей.

Плоды клюквы содержат органические кислоты, сахара (2,62%), пектиновые вещества, витамин С (10—22 мг%), каротин, флавоноиды.

Ягоды, сок из них полезны для лечения и профилактики алкоголизма. В этом случае следует есть по 150—200 г клюквы в перерывах между приемами пищи (без сахара и даже меда). Можно также использовать морс: 2 стакана клюквы размять в теплой воде и выпить в течение дня.

Ягоды клюквы оказывают общеукрепляющее, тонизирующее, ободряющее действие, повышающее умственную и физическую трудоспособность. Они также хорошо действуют на организм при нарушении обмена веществ, малокровии, атеросклерозе, гипертонической болезни, водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, при заболеваниях печени, желудка, поджелудочной железы, диабете, головных болях, простудных и воспалительных





заболеваниях органов дыхания. Ягоды считают полезными и раковым больным.

Экстракты и сиропы из свежих ягод помогают при лихорадочных заболеваниях, гипо- и авитаминозах, малярии, кашле, простудных заболеваниях, ангине, при гнойных заболеваниях почек.

Раннюю ягоду длительное время можно хранить в воде — она всю зиму остается крепкой, сочной, как будто ее только вчера собрали. Клюква, собранная поздней осенью, — сочная, вкусная и кислая. Хранить ее нужно в замороженном виде, поскольку, оттаивая, она быстро портится. Сладкую клюкву, или, как ее еще называют, подснежницу, можно отведать весной. Перезимовав под снегом, она теряет часть природной кислоты и витаминов, но зато — сладкая. Подснежная клюква не может храниться, поэтому ее сразу используют.

Клюква в собственном соку. 10 кг отобранных и высушенных ягод клюквы уложить в чистые стеклянные банки, залить 5 л свежеприготовленного клюквенного сока и пастеризовать: пол-литровые банки — 5—6 минут, трехлитровые — 20 минут. Хранить в темном, прохладном месте.

Для людей, страдающих алкоголизмом, без всякого сомнения, можно отнести это средство к одному из наиболее эффективных по целебному эффекту и не оказывающих на человека отрицательного воздействия. К тому же его можно употреблять систематически в течение всего года и особенно когда возникает соблазн выпить спиртного.

Людам, страдающим острыми воспалительными процессами в желудке и кишечнике, противопоказаны ягоды и напитки из ягод клюквы.

Калина обыкновенная, калина красная. Плоды собирают в фазу полной биологической спелости в сухую погоду. Обычно ягоды срезают вместе с плодоножками, складывают в корзины, ящики. Сушат их в тени, на чердаках, под навесами, связывая в пучки и подвешивая. Лучше сушить в сушилках при температуре нагрева плодов 60—80° С. После сушки плоды отсортировывают, хранят их на стеллажах в мешочках, пакетах в сухих помещениях.

Плоды содержат: антоцианы (цианидин-3-глюкозид, цианидин-3-ксилозилглюкозид, цианидин-3-арабинозилсамбубио-





зид); дубильные вещества (до 3%); инвертный сахар (до 32%); витамины С (82 мг%), Р, витамины группы В, каротин; органические кислоты (изовалериановую, уксусную, лимонную, муравьиную). В них содержатся также макроэлементы (в мг/г): калий — 12,00, кальций — 2,70, магний — 1,20, железо — 0,04; микроэлементы: марганец (0,2 мг%), медь, цинк (0,6 мг%), алюминий, селен, никель, стронций, свинец, иридий, 3,20 мкг/г бора. Плоды концентрируют в себе селен.

Калина упоминается в травниках XVI века, ей приписывают ценные целебные свойства: улучшение работы сердца, мочегонное действие, положительные эффекты при неврозах, сосудистых спазмах и гипертонии.

Плоды калины применяют в качестве поливитаминного, антианемического, гипотензивного, седативного, противолихорадочного, общеукрепляющего, тонизирующего, стимулирующего, обезболивающего, спазмолитического, легкого послабляющего, бактерицидного средства.

Свежие плоды калины, сок из них — прекрасное средство лечения и профилактики алкоголизма. Плоды применяют также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, атонических запорах, полипозах желудка и кишечника в целях профилактики их злокачественного перерождения. Их употребляют (вместе с медом или притертые с сахаром) при болезнях печени и желтухе, при гипертонической болезни, различных неврозах, истерии, эпилепсии, спазмах сосудов, астенических состояниях, депрессии, стрессах.

Отвар ягод калины с медом, принимаемый в теплом виде, дает хорошие результаты при упорном простудном кашле, простудных лихорадках и особенно при упорной осиплости голоса, при поносах и водянке, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Ягоды можно хранить в замороженном виде или засыпанными сахаром. Постарайтесь сохранить калину до апреля, чтобы зимой и весной не тянуло к спиртным напиткам.

Если вы будете систематически проглатывать косточки калины, то избавитесь от песка, камней в желчном и мочевом пузырях, почках, желчных ходах и печени.





Жимолость. Высокую популярность жимолость приобрела благодаря раннему созреванию ягод, их приятному своеобразному вкусу и высокому содержанию витаминов.

Ягоды жимолости содержат до 560 мг% витамина С, 600—1500 мг% (!) витамина Р, каротиноиды (0,05—0,32 мг%), витамины В₁ (2,8—3,8 мг%), В₂ (2,5—3,8 мг%), В₉ (7,2—10,2 мг%), пектины (до 2%), до 13% сахаров (фруктоза, сахароза, галактоза), органические кислоты (до 3%), макро- и микроэлементы. По содержанию магния жимолость занимает одно из первых мест среди ягодных кустарников. В ягодах жимолости в 2,5 раза больше калия, чем в черной смородине, малине и ежевике.

Сочетание всех этих полезных веществ в ягодах обуславливает их общеукрепляющие, тонизирующие и поливитаминные свойства, полезные при лечении и профилактике алкоголизма.

Ягоды способствуют укреплению капилляров, снижению повышенного кровяного давления, сопровождающегося головными болями, в особенности у людей, пристрастившихся к спиртным напиткам, защищают организм от отравления алкоголем, положительно действуют на состояние мышц, крови и нервной системы.

Ягоды жимолости в свежем виде или в виде варенья с чаем, реже — в виде настоя из сухих ягод применяют как гипотензивное средство для лечения гипертонической болезни; их рекомендуют при расстройствах желудочно-кишечного тракта (хронические поносы, запоры, гастриты, язва желудка и двенадцатиперстной кишки), гипо- и авитаминозе, атеросклерозе, малокровии, в качестве мочегонного средства при водянке и других отеках, главным образом сердечно-сосудистого происхождения, при болезнях печени.

Слива обыкновенная. В плодах сливы содержится 9—16% сахаров (фруктоза, сахароза, глюкоза), 0,8% белков, 0,9% яблочной, 0,1% лимонной и 0,01% щавелевой кислот, до 2,0% пектинов, около 20% флавоноидных соединений. Содержание витаминов составляет (в мг%): С — 10, бета-каротин — 0,10, Е — 0,63, В₁ — 0,06, В₂ — 0,04, В₆ — 0,08, В₁₅ — 0,15, РР — 0,6, К и 1,5 мкг% витамина В_с. Содержание макроэлементов в (мг%): калия — 214, кальция — 28, железа — 0,55, магния — 17, фосфора — 27, натрия — 18, кремния — 4,0, хлора — 1,0,





серы — 6,0; микроэлементов (в мкг%): йода — 2,0, кобальта — 1,0, марганца — 110, меди — 87, никеля — 15, фтора — 2,0, хрома — 14.

Слива и сливовый сок дезинфицируют кишечник, усиливают перистальтику, улучшают пищеварение, чистят организм, способствуют снижению кислотности желудочного сока, холестерина в крови, удалению из организма солей натрия, воды, обладают прекрасным желчегонным, жаждоутоляющим, мочегонным, противорвотным, тонизирующим, общеукрепляющим, поливитаминным действием.

Все это делает сливу невероятно полезной при лечении и профилактике алкоголизма, анемии, атеросклероза, гипертонической болезни, всех сердечно-сосудистых заболеваний, а также почечной недостаточности. Слива — чудесное средство лечения гастритов и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с высокой кислотностью.

Постарайтесь по максимуму использовать сезон созревания слив. Для зимнего хранения их можно заморозить, приготовить сок из них.

Сливы, собранные в незрелом виде, не дозревают, и количество сахара в них не увеличивается. Это обстоятельство нужно учитывать при покупке и сборе слив. Лучше употреблять уже созревшие сливы: они самые целебные.

Вишня обыкновенная. Плоды вишни содержат до 17,5% сахаров, 0,8—2,7% органических кислот, представленных преимущественно лимонной и яблочной, до 0,2% дубильных веществ, витамины А (1 мг%), В₁ (0,03 мг%), В₂ (0,04 мг%), С (до 15 мг%), Е (1 мг%), РР, фолиевую кислоту, соли меди — до 1 мг%, железа — до 3 мг%, калия — до 256 мг%, магния, цинка, молибдена; пектиновые вещества (до 11%), полифенолы (1,3%), антоцианы (240 мг%), красящие вещества, керацианин; из плодов кроме указанных веществ выделены также хризантемин и мекоцианин.

С давних пор вишня служила человеку не только пищей, но и ценным лекарством. Она является одним из старейших лечебных средств лечения психических расстройств, в частности алкоголизма, эпилепсии.

Свежие вишни, вишневый сок — прекрасное поливитаминное, тонизирующее и общеукрепляющее средство, полезное при





лечений и профилактике алкоголизма. Постарайтесь ежедневно съедать в течение дня по 1,5—2,0 кг вишни в сезон созревания плодов.

Вишневый сок (цельный и разведенный) довольно эффективно действует на кишечную и дизентерийную палочки, гибель которых наступает неизбежно.

Мякоть плодов вишни (не только свежих, но и вяленых, высушенных) и сок плодов обладают успокаивающим, противосудорожным, антисептическим, нежным слабительным, освежающим, жаропонижающим действием. Они улучшают аппетит, пищеварение, уменьшают процессы брожения в кишечнике, полезны при малокровии, депрессии, стрессах, неврозах, бессоннице, различных заболеваниях печени, почек и мочевого пузыря, воспалительных болезнях дыхательных путей.

Настоятельно советую лечить вишней не только вышеприведенные заболевания, но и все хронические, изнуряющие человеческий организм болезни.

Настой плодов вишни на молоке употребляют при воспалениях суставов — артритях.

Аналогичное действие оказывают плоды черешни.

Облепиха крушиновидная. Сбор плодов начинают при достижении ими желтой окраски, когда они еще не раздавливаются при сборе. Собирать их следует только в сухую погоду. Можно собирать и замороженные плоды в ноябре — декабре путем стряхивания их с веток на подстеленные под деревья пленку, брезент. Свежие плоды помещают в деревянные бочки, замороженные — в мешки. Хранят свежие плоды в прохладном, защищенном от света месте не более 3 дней. Срок хранения замороженных плодов в неоттапливаемых помещениях, холодильниках — до 6 месяцев.

Используют плоды, содержащие смесь каротина и каротиноидов (до 180 мг%) и токоферолов (до 110 мг%). Кроме того, в плодах содержатся витамин С (до 900 мг%), каротин (до 60 мг%), витамины В₁ (до 0,035 мг%), В₂ (до 0,056 мг%), В₆, Е (до 145 мг%), К (1,2 мг%), Р, Р (100 мг%), фолиевая кислота (до 0,79 мг%); сахара (до 3,6%); инозит; органические кислоты, флавоноиды. Облепиховое масло содержит токоферолы (110 мг%), бета-каротин, витамины К, В₁, В₂, В₆, сахара; фитонциды.





В плодах содержатся макроэлементы (мг/г): калий — 20,20, кальций — 0,90, магний — 0,40, железо — 0,04; микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, алюминий, селен, никель, свинец, иридий, бор (2,00 мкг/г). Плоды концентрируют в себе цинк. Могут накапливать марганец, медь.

Плоды облепихи, сок из них — настоящая кладовая биологически активных веществ, исключительно полезных при лечении и профилактике алкоголизма. Плоды и сок устраняют гипо- и авитаминоз, малокровие, мышечную слабость, дистрофию, прекрасно влияют на сердечно-сосудистую систему, нейтрализуют и препятствуют внутренним кровоизлияниям (в желудке, кишечнике), нормализуют углеводный обмен, работу желудочно-кишечного тракта.

Сок из облепихи. Взять 4 кг плодов, залить 8 стаканами прохладной кипяченой воды, растереть в воде, перемешать, отжать сок, разлить в банки и простерилизовать. Хранить в темном прохладном месте.

Дефицит серотонина в организме приводит к чрезвычайно сильному и стойкому возбуждению центральной нервной системы (ЦНС), что в свою очередь приводит к злоупотреблению спиртными напитками. В этом случае человек надолго лишается нормального образа жизни, подвергается депрессии, бессоннице, неврозам. Серотонин содержится в коре облепихи в самой активной его форме. Вот, в частности, почему при лечении и профилактике алкоголизма полезен чай не только из плодов и листьев облепихи, но и из нарезанных веточек облепихи тоже.

Серотонин играет важную роль в сложных процессах возбуждения, торможения и передачи нервных импульсов, трансформации в ЦНС одного вида энергии в другой; оказывает влияние на эмоциональное состояние человека, участвует в регуляции температуры тела, половой активности, потребления воды, уровня гормонов в крови; обладает противосудорожным действием, предохраняет организм от инфекционных заболеваний, способствует свертыванию крови.

В облепихе обнаружено очень редкое, чрезвычайно важное для человека вещество — янтарная кислота, ослабляющая токсическое действие спиртных напитков, стрессовых и депрес-





сивных воздействий. Янтарная кислота эффективна при лечении рассеянного склероза, атеросклероза коронарных сосудов сердца и сосудов головного мозга, эпилепсии, заболеваний печени, расстройств ЦНС. Особенно эффективна янтарная кислота при лечении пожилых людей.

Шиповник майский. Заготовку сырья проводят при достижении оранжево-красной или красной окраски плодов (август — сентябрь) до заморозков. Плоды складывают в корзины и ведра и хранят так не более 2—3 дней. Обычно их сразу рассыпают для сушки слоем 2—3 см на подстилках, периодически перемешивая. При огневой сушке в сушилках температура нагрева поверхности сырья не должна превышать 80—90° С. Хранят плоды в сухих помещениях; срок годности 2 года.

Плоды шиповника содержат до 6% аскорбиновой кислоты — больше, чем черная смородина и лимон. Поэтому 5—8 плодов шиповника в день обеспечивают полностью потребность организма в витамине С. Мякоть плодов содержит каротин (9,75 мг%); пектиновые вещества (14,1%); лимонную и яблочную кислоты (до 1,8%); рибофлавин (витамин В₂ — 0,03 мг%), альфа- и бета-каротины (провитамин А, до 18 мг%), витамины К и Р, тараксантин, фитофлуин, полицис-ликопины А, В, С, криптоксантин, рубиксантин; сахара (до 18%), пектиновые вещества (до 4%); флавоноиды: кверцетин, изокверцетин, кемпферол, тилирозид; дубильные вещества (4—5%); макроэлементы (мг/г): калий — 12,80—16,80, кальций — 4,20—9,80, магний — 1,50—2,00, железо — 0,04—0,06; микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, ванадий, селен, никель, стронций, свинец, иридий, бор. Плоды шиповника концентрируют медь, кобальт, селен, цинк.

Настой плодов шиповника — прекрасное средство против алкоголизма. Настой оказывает влияние на углеводный обмен, на функции костного мозга. Неограниченное круглогодичное употребление настоя практически полностью устраняет тягу к спиртным напиткам. Шиповник обладает свойствами адаптогена, повышая сопротивляемость организма к неблагоприятному воздействию алкоголя. Отчасти это связано с тем, что он стимулирует надпочечники к образованию защитных гормонов глюкокортикоидов.





Настой плодов шиповника повышает сопротивляемость организма инфекциям, ослабляет развитие атеросклероза, обладает общеукрепляющим и тонизирующим действием. Он оказывает положительное действие на секрецию желудочного сока, увеличивает кислотность и переваривающую силу пепсина и поэтому полезен при ахилиях, пониженной кислотности желудочного сока и анацидных гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой полезен при гипо- и авитаминозах, особенно при авитаминозе С, а также при различных заболеваниях, сопровождающихся повышением потребности организма в витаминах, при малокровии, общем упадке сил, физическом и умственном истощении, особенно при длительном злоупотреблении спиртными напитками, при многочисленных расстройствах нервной системы, депрессии, стрессах, головокружении, головной боли, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, при старческом одряхлении, преждевременном старении.

Используют как цельные, так и очищенные (резаные) плоды шиповника. *Настои* из цельных плодов шиповника готовят из расчета 20 г сырья на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут в закрытой эмалированной посуде, затем настаивать в течение 1 суток при комнатной температуре, процедить и для вкуса добавить сахар, Мед или варенье и пить по $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день. При приготовлении настоя из очищенных плодов 20 г сырья залить 2 стаканами кипятка, также кипятить 10 минут, но настаивать 2—3 часа, после чего процедить и принимать в тех же дозах, что и настой из цельных плодов.

Ежедневный прием внутрь высушенных плодов шиповника в течение длительного времени позволяет в старости сохранить половую потенцию и не дает состариться.

Аналогично шиповнику майскому используют и другие виды шиповника, растущие на территории России.

Из плодов шиповника на фармацевтических предприятиях готовят сироп, содержащий в 1 мл около 5 мг аскорбиновой кислоты, 6 мг витамина Р; готовят также витаминизированный сироп с содержанием в 1 мл 3,0 мг аскорбиновой кислоты и 15 мг витамина Р.





Выпускаются также таблетки витаминов Р и С из плодов шиповника. В 1 таблетке — 50 мг синтетической аскорбиновой кислоты и 50 мг витамина Р из плодов шиповника.

Плоды шиповника входят в состав препарата «Холосас» в виде сгущенного водного экстракта плодов и сахара. Препарат назначают внутрь при холецистите, гепатите по 1 чайной ложке 2—3 раза в день; детям — по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ чайной ложки.

Лимон — один из самых щелочных продуктов, полезных при лечении и профилактике алкоголизма, при устранении последствий употребления спиртных напитков.

В лимоне — самое большое количество цитрина, который в сочетании с витамином С укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов, пораженных алкоголем, активно участвует в нормализации работы практически всех органов человека.

Содержание витаминов в плодах лимона (в мг %): С — до 140, Е — до 0,20, бета-каротин — до 0,01, В₁ — до 0,04, В₂ — до 0,02, В₆ — до 0,06, В₁₅ — до 0,20, аналогов витамина Р — до 300 (!). Количество минеральных веществ, чрезвычайно полезных при лечении и профилактике алкоголизма (в мг %): калия — до 163, кальция — до 40, магния — до 12, фосфора — до 22, железа — до 0,6.

Лимонная кислота наряду с яблочной и янтарной играет огромную роль в обменных процессах, происходящих в клетках, без которых жизнедеятельность организма невозможна.

Полезно пить лимонный сок. Курс лечения с прогрессированным дозированием — от $\frac{1}{2}$ до 10—12 лимонов в день с последующим постепенным уменьшением. Сок нужно пить небольшими глотками каждые 1,5—2 часа, разделив его на равные порции. Первый прием — с 6 до 7 часов утра. Сок можно растворить в настое плодов шиповника или облепихи или компоте из любимых ягод, фруктов. Продолжительность лечения — 5—6 недель. После этого следует сделать перерыв на 1—2 недели и затем продолжать прием сока из 1—2 лимонов ежедневно до наступления лечебного эффекта.

Данная методика лечения алкоголизма эффективна также при лечении анемии, астении, бессонницы, повышенной нервной возбудимости, агрессивности, раздражительности, апатий, беспокойства, ипохондрии, при угнетенном состоянии, страхах, тревожности, депрессии, стрессах, головных болях, мигре-





ни, гипертонической болезни, заболеваниях желудка (гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока), геморрое, запорах, болезнях печени (токсические поражения печени, желтуха, хронические гепатиты), желчных путей (острые и хронические холециститы, камни желчного пузыря), почек (почечно-каменная болезнь, хронические нефрозы, нефриты, циститы), при суставных и мышечных болях (артриты, подагра, ревматизм, невралгии различной этиологии), а также в качестве жаропонижающего, противовоспалительного, тонизирующего средства при различных инфекционных заболеваниях (пневмония, ангина, туберкулез, болезнь Боткина).

После каждого приема сока лимона следует тщательно полоскать рот кипяченой водой для предотвращения разрушения эмали зубов лимонной кислотой.

Смесь соков лимона, апельсина, мандарина и грейпфрута, взятых в равных по объему частях, — прекрасное средство лечения и профилактики алкоголизма. Смесь соков содержит в себе практически все биологически активные вещества, устраняющие тягу к спиртным напиткам. Полезно добавлять к ней по возможности соки винограда, яблок, груш, облепихи, черной, красной смородины, клюквы, голубики, черники, ежевики.

В количественном плане рекомендуется употреблять столько смеси соков, чтобы выполнялось шутливое (но исключительно полезное для человека, страдающего болезненным пристрастием к любым спиртосодержащим напиткам) пожелание: «В сосуд, наполненный до краев жидкостью, не вольешь и капли другой жидкости — выльется!»

Меры предосторожности. Лимон и продукты, приготовленные на его основе, не токсичны и не наносят ущерба здоровью. Однако у больных гиперацидной формой гастрита, изъязвленной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки лимон усиливает секрецию желудочного сока, вызывая изжогу, сильные спастические боли и даже рвоту, и состояние больных может резко ухудшиться. При таких заболеваниях можно употреблять лимоны в небольшом количестве (1—2 дольки) с чаем и только после еды.

Самые лучшие лимоны — с маслянистой кожицей и тяжелые для своего размера. Такие лимоны — очень сочные, в них





мало косточек. Следует выбирать плод насыщенно-желтого цвета, крепкий, но не жесткий на ощупь. Не гонитесь за большими толстокожими плодами — они могут быть старыми и обладать сниженной лечебной активностью.

Барбарис. Ягоды барбариса, сок и отвар из них — прекрасные антиалкогольные средства. К сожалению, мы забыли, что на Руси ягоды барбариса любили употреблять после обильных застолий и приема горячительных напитков. Раньше с их помощью устраняли хмель, «обрывали» запой.

Ягоды барбариса возбуждают аппетит, снижают жажду, нормализуют, стимулируют деятельность органов желудочно-кишечного тракта, оказывают желчегонное действие. Они полезны при снижении аппетита, хронических гипоацидных и анацидных гастритах, дискинезии желчевыводящих путей, при гепатитах, желчно-каменной болезни, хроническом панкреатите, при остром гастроэнтероколите, язвенном колите, при отрыжке, тошноте, рвоте (особенно у алкоголиков), как тонизирующее, нормализующее обмен веществ, витаминное средство.

Те, у кого после употребления спиртных напитков болит, ноет печень, сильно бьется сердце, должны обязательно побаловать себя ягодой барбариса в первый осенний месяц, тогда не придется несколько месяцев обращаться в аптеку.

Компот из ягод барбариса полезен при аритмиях, недостаточности кровообращения, при миокардитах, гипертонической болезни, устраняет симптомы неврастения, уменьшает чувство жажды у алкоголиков и у больных сахарным диабетом.

Шелковица. Ягоды шелковицы содержат углеводы (до 23%; глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты (2,4%), эфирное масло (до 1%), витамины (в мг%): С — 10, В₁ — 0,04, В₂ — 0,02, РР — 0,80, каротин — 0,02; флавоноиды, клетчатку (1,6%), аминокислоты, пектин, красящие вещества; минеральные вещества (в мг%): калий — 350, кальций — 24, магний — 51, железо — 3,2.

Спелые ягоды белой или черной шелковицы исключительно полезны людям, страдающим алкоголизмом. Постарайтесь за сезон их созревания съесть такое количество ягод, чтобы глаза уже не могли ее видеть, — это показатель выздоровления.





Ягоды положительно влияют на функции нервных, пищеварительных и кроветворных органов. Свежие плоды или сок шелковицы полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, отеках сердечного и почечного происхождения, малокровии, дискинезии желчевыводящих путей, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах, нервной раздражительности, депрессии, стрессах, головной боли, бессоннице. И они прекрасно укрепляют половую силу у мужчин, сниженную умеренным потреблением спиртных напитков.

Если вашу семью преследует из поколения в поколение алкоголизм, обязательно постарайтесь с детских лет приучить своих детей к систематическому употреблению большого количества ягод шелковицы, как белой, так и черной.

Спелые плоды шелковицы белой показаны при миокардиодистрофии (по 200—350 г употребляют 4—5 раз в день после еды; курс лечения — 3—4 недели).

Весной компоты из сушеной шелковицы не только доставят удовольствие своим вкусом и цветом, но и помогут в лечении и профилактике алкоголизма. Увы, в своей жизни я практически не встречал людей, которые бы заготавливали ягоды шелковицы на зиму.

Если в сезон как следует насытиться ею, заготовить на зиму, то вас минует болезненное пристрастие к спиртному, не будет никаких обострений, трагедия, которую приносит алкоголизм, обойдет вашу семью стороной. Лучшего стимулятора для организма трудно найти.

Напиток из шелковицы с молоком: 2 стакана плодов шелковицы протереть через сито, пюре соединить с 2 стаканами охлажденного молока, взбить до однородного состояния, охладить, добавить по вкусу любимую сладость. Это божественный напиток, вкусный и полезный не только больным, но и здоровым.

Меры предосторожности. После приема свежих плодов шелковицы нельзя пить холодную воду — могут возникнуть метеоризм, урчание в животе, нередко понос. Диабетикам и гипертоникам не рекомендуется употреблять большое количество сладких сортов шелковицы.

Инжир (фига, винная ягода, смоква). Плоды инжира содержат сахара (до 40%; в сухих до 70%, преимущественно





фруктоза и глюкоза), пектин (5%), клетчатку (2,5%), органические кислоты (до 1%), в том числе щавелевую кислоту, витамины С (2,0 мг%), РР (0,50 мг%), В₁, В₂, В₆, каротин, калий (190 мг%), железо (3,2 мг%), а также кальций, магний, марганец, селен, цинк, алюминий, селен, медь, никель, фосфор.

С древнейших времен инжир считается универсальным противоядием. Черный инжир — целебный, он очищает, питает, укрепляет, успокаивает, улучшает состав крови, утоляет жажду. Для пожилых людей — это настоящий эликсир молодости. В составе инжира содержится фицин, который предупреждает образование тромбов, уничтожает склеротические бляшки с внутренней стороны средних и крупных кровеносных сосудов, расширяет, увеличивает количество работающих капилляров в головном мозге, полезен при венозной недостаточности.

Инжир незаменим в лечении и профилактике алкоголизма, сердечно-сосудистых заболеваний (тахикардия, боль в груди, в области сердца), при железодефицитной анемии, болезнях печени, почек, мочевого пузыря, селезенки.

Отвар инжира обладает высокой лечебной эффективностью и особенно полезен при тяжелых формах алкоголизма. Смешать в равных по объему частях инжир, курагу, изюм, чернослив, сухие плоды боярышника, рябины красной, рябины черной, шиповника, 2 стакана смеси залить 1,5 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 20 минут, настаивать, укутав, 12 часов, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками. Готовить и принимать ежедневно до наступления стойкого отвращения к алкогольным напиткам.

Меры предосторожности. Из-за большого содержания сахара не рекомендуется употребление плодов инжира больным сахарным диабетом.

Мушмула обыкновенная. Плоды мушмулы собирают осенью. Долго лежавшие или мороженые плоды съедобны и имеют приятный кисловато-винный вкус. Плоды содержат углеводы (до 13%), органические кислоты (до 2,2%), витамин С, витамины группы В, дубильные вещества (до 2,5%), макро- и микроэлементы.

Плоды мушмулы полезны при похудании, физической слабости (что очень важно для людей, употребляющих алкоголь),





они хороши для здоровых и больных людей, поскольку очищают кровь и обновляют плоть. Люди с самым чувствительным желудком замечательно переносят плоды мушмулы.

Финики на редкость полезны при лечении алкоголизма. Неплохо принимать стакан отвара плодов шиповника, в котором перетерты 5—6 фиников. Это средство используется 2—3 раза в день на протяжении 1—2 месяцев и приносит ощутимое облегчение.

Зизифус обыкновенный (унаби) — уникальнейший источник витамина С (600—800 мг%), сахаров — до 40—60% (глюкоза, фруктоза), белков (до 3%), органических кислот, пектинов, сапонинов, дубильных веществ, минеральных солей (калия, фосфора, кальция, магния, железа).

Плоды зизифуса сладкие, со своеобразным приятным ароматом, употребляются в свежем, подвяленном и сушеном виде. Сухие плоды хранятся 2—3 года.

Плоды зизифуса хорошо помогают при лечении и профилактике алкоголизма. Они выводят застойные жидкости, очищают кровь, успокаивают внутренние воспаления и жажду, боли и воспалительные заболевания в печени, почках и мочевом пузыре. Кроме того, что особенно важно, они являются уникальным средством лечения и профилактики гипертонической болезни (которая часто сопутствует алкоголизму), осложненной сердечной недостаточностью, головокружением, одышкой. Зизифус оказывает благотворное действие на всех больных, включая тех, на которых различные лекарственные средства в прошлом не действовали. Больные перестают жаловаться на головные боли, а также боли в области сердца, у них нормализуется содержание холестерина в крови.

Плоды зизифуса необходимо употреблять при гиперацидном, остром и хроническом гастритах, астении, психастении, депрессии, стрессах, нарушениях памяти, сомнамбулизме, хронических инфекциях, малокровии.

Полезно принимать по 10—20 плодов 2—3 раза в день после еды. Курс лечения — 3—4 месяца. При необходимости лечение можно продолжать до наступления терапевтического эффекта.

Как целебное средство плоды зизифуса заслуживают того, чтобы ими серьезно заинтересовались ученые-медики, занятые





поиском и исследованием простых и доступных средств лечения и профилактики алкоголизма и связанных с ним расстройств здоровья.

Арбуз. Издавна было замечено, что в арбузе высокие вкусовые качества сочетаются с большой целительной силой.

Среди других плодов арбуз выделяется большим содержанием в нем таких биологически активных веществ, как легкоусвояемые сахара — до 12% (из них фруктозы — 5,6%, сахарозы — 3,6%, глюкозы — 23%), витамины (в мг%): В₁ — до 0,04, В₂ — 0,03, В₆ — 0,06, С — 7,0, РР — 24, каротин — 0,10, фолиевая кислота — 0,15, пектиновые вещества (0,7%); калий (64 мг%), кальций и натрий (по 16 мг%), фосфор (7 мг%), магний (224 мг%), железо (1,0 мг%), а также медь, марганец, молибден, никель, цинк, ванадий и алюминий. По содержанию магния арбуз занимает первое место. Суточная потребность в магнии удовлетворяется приемом 250 г мякоти арбуза.

Уникальность арбуза во многом обусловлена высоким содержанием в нем фолиевой кислоты, антианемического фактора, стимулирующего кроветворение, способствующего усвоению витамина В₁₂, который участвует в белковом и жировом обмене.

Большое разнообразие биологически активных веществ в арбузе при низкой его калорийности, антитоксические, антиаритмические, общеукрепляющие, тонизирующие, мочегонные, успокаивающие, гипотензивные, желчегонные, противовоспалительные свойства делают арбуз незаменимым лекарственным растением для больных, страдающих алкоголизмом.

Наличие щелочных веществ в арбузе определяет его ценность при лечении ацидозов различного происхождения, в том числе связанных с отравлениями суррогатными спиртными напитками.

Арбуз быстро и прочно восстанавливает антитоксическую функцию печени.

С лечебной целью используют сырую свежую мякоть, цельный свежеприготовленный сок. Свежую мякоть принимают в больших количествах (1—2 кг) 2—3 раза в день за 1 час до еды. С целью предупреждения симптомов раздраженного желудка и кишечника рекомендуется начинать прием мякоти с небольшого количества — по 100 г 2—3 раза в день за 1 час до еды.





Свежеприготовленный сок арбуза принимают по 200—300 мл 4—6 раз в день до еды.

Арбуз полезен всем, кто тяжело и длительно болел алкоголизмом, кто перенес операцию, особенно если она сопровождалась сложным и длительным наркозом. При этом нужно есть его без ограничения.

Арбуз полезен для лечения и профилактики железодефицитной анемии, заболеваний крови и кроветворных органов, атеросклероза, болезней поджелудочной железы, мочевого пузыря, печени (болезнь Боткина, интоксикация, цирроз, хронический цистит и желчно-каменная болезнь), при ишемической болезни сердца (стенокардия), при циститах, нефритах, почечно-каменной болезни (уратный, кальциевооксалатный и цистиновый уролитиаз с выпадением солей), нарушениях сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), гипертонии, энтероколите, хроническом колите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, запорах, дисбактериозе, упадке сил, бессоннице, головной боли, депрессии, стрессах. Нет лучшей пищи для больных склерозом, подагрой, артритами, ревматизмом. Это прекраснейшее средство для очищения кишечника.

Кашица арбузных семечек с молоком — отличное лечебное лакомство для мужчин в вашей семье, оно дарит крепкий сон, восстанавливает силы на день, вселяет покой в душу, предохраняет от нервных срывов.

Следует соблюдать осторожность в приеме арбузов при сахарном диабете, почечно-каменной болезни (с выпадением фосфатов в щелочной моче) и обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Дыня. Дыня содержит белки (0,6%), легкоусвояемые углеводы (до 15% — сахароза, фруктоза, глюкоза), клетчатку (0,6%), органические кислоты (0,2% — лимонная, щавелевая, яблочная), витамины С (до 60 мг%), Е (0,1 мг%), В₁ (0,04 мг%), В₂ (0,04 мг%), РР (0,4 мг%), каротин (0,4 мг%), фолиевую кислоту, пектиновые и азотистые вещества; макроэлементы (в мг%): калий — 118, натрий — 32, фосфор — 12, железо — 1,0, магний — 13; микроэлементы: марганец, цинк, медь, фтор, алюминий, ванадий, селен.





На Востоке говорят. «Дыня делает волосы блестящими, глаза молодыми, губы свежими, желания сильными, возможности — переходящими в действие, мужчин желанными, а женщин прекрасными».

Дыня — ценнейший лечебный и диетический продукт питания. Очень трудно перечислить все ее лечебные возможности. Но то, что она является прекрасным лечебным и профилактическим средством лечения и профилактики алкоголизма, — это бесспорно.

Следует, однако, помнить, что лечение дыней требует соблюдения нескольких обязательных условий. Накануне лечения нужно питаться только овощами, желательно в обработанном виде (овощное рагу, первые блюда), ни в коем случае не употреблять спиртных напитков, мяса и кисломолочных продуктов. В день лечения нужно съедать через каждые 1,5—2 часа по 300—500 г дыни. Не упускайте времени, когда сезон дыни в разгаре.

Дыня — прекрасное средство для нормализации семейных отношений при охлаждении одного из супругов. Она необходима в осень жизни, когда чувства похожи на затухающий костер.

Дыня рекомендуется при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы, кишечника, печени, почек, успокаивающе действует на центральную нервную систему, способствует выведению холестерина и вредных продуктов распада спиртных напитков, утоляет жажду, полезна при атеросклерозе сосудов головного мозга и сердца, малокровии, в особенности людям, страдающим болезненным пристрастием к алкоголю, пожилым людям, как легкое слабительное при запорах, геморрое.

Дыня способна дозревать при хранении. Свойства вяленой и сушеной дыни полностью соответствуют свойствам свежей. Постарайтесь научиться сушить и вялить ее.

Морковь посевная. В корнях моркови содержатся азотистые вещества (до 1,1%); жиры (до 0,2%); углеводы (до 9,2%); каротиноиды (до 25 мг%), витамины В₁, В₂, В₆, О, Е, К и РР, аскорбиновая (до 0,5 мг%) и пантотеновая (до 0,15 мг%) кислоты; флавоноиды (до 0,3 мг%); жирное и эфирное масла; стеролы; лецитин; макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, железо, марганец, медь, цинк, хром, алюминий, барий, бор, селен, никель, стронций, свинец, иридий.





Морковь активизирует внутриклеточные окислительно-восстановительные процессы, регулирует углеводный обмен, обладает противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, мочегонным, желчегонным, слабительным, поливитаминным действием.

Морковь и свежеприготовленный сок из нее используют как тонизирующее, общеукрепляющее, поливитаминное средство при лечении и профилактике алкоголизма.

С морковью человек получает легкоусвояемые углеводы, белок, пектин и нежную клетчатку. Пектин и клетчатка стимулируют работу желудка и кишечника, поглощают ядовитые вещества, вносимые в организм спиртными напитками, они также вылавливают желчные кислоты, снижая тем самым уровень вредного холестерина в крови, оздоравливая сосуды и сердце. Они налаживают правильный обмен всей внутренней среды организма, очищают организм от продуктов распада спиртных напитков. Морковь служит еще и средством оздоровления кишечника и поддержания флоры, так как обладает антимикробными свойствами.

Вместе с морковью человек получает большое количество калия — злейшего врага алкогольных напитков, разрушающих сердечно-сосудистую систему человека. Вот почему морковь весьма полезна при болезнях сердца, гипертонии, заболеваниях желчевыводящей системы и почек.

Регулярный прием свежеприготовленного морковного сока (3 раза в день по 200—250 мл) повышает общий тонус, снимает физическую и умственную усталость у работающих с большой физической и психической нагрузкой, да к тому же, к великому сожалению, принимающих спиртные напитки. Сок усиливает работу половых желез, придает коже свежий вид.

Употреблять морковь и сок необходимо с нерафинированным растительным маслом или со сметаной, тогда полностью усваивается витамин А, необходимый при лечении и профилактике алкоголизма.

Морковный сок показан при гипо- и авитаминозе, малокровии, нарушении обмена веществ, воспалительных и простудных заболеваниях органов дыхания, почечно-, желчно-каменной, также мочекаменной болезнях, обменных полиартритах, инфарк-





тах миокарда (в первые дни), одышке, удушье, головной боли, депрессии, стрессах.

Все годы, в течение которых человечество страдает от злоупотребления спиртными напитками, идет неустанный поиск чудодейственного эликсира, который сможет эффективно противостоять алкоголизму. Он, по-видимому, на десятки процентов должен состоять из морковного сока. Надо употреблять его чаще и не только тогда, когда беда уже ворвалась в ваш дом.

«ЛЕЧИТЕСЬ, ПОКА ЗДОРОВЫ!» — вот мой жизненный лозунг. Не стоит дожидаться, когда болезнь, подкравшись незаметно, начнет подтачивать ваши духовные и физические силы.

Пусть в вашей семье морковный сок всегда будет на столе, и пить его следует с детства и до глубочайшей старости.

Если хотите приготовить блюдо из ранней молодой моркови, не снимайте с нее кожуру. Почистите хорошо щеткой и тщательно помойте в проточной воде. Со старой моркови кожуру снимайте обязательно. Но не очень усердствуйте — ценные питательные вещества находятся прямо под кожурой. Чем тоньше срезанный слой, тем больше сохранится витаминов. Готовьте сок, салаты из моркови непосредственно перед употреблением, так как каротин быстро теряет активность под влиянием кислорода.

Сорта моркови с тонкой сердцевинкой и толстой корой являются более ценными — только они обладают лечебными свойствами. Еще более ценна морковь, где сердцевина имеет одинаковый цвет с корой корнеплода.

На Руси для людей, страдающих от неумеренного потребления алкогольных напитков, целебной считали морковь, пролежавшую зиму в меду. Мед сохранял от разрушения все ценные витамины и минеральные соли.

Томаты. В зависимости от сорта томат может быть белым, бледно-желтым, желтым, оранжевым, розовым, красным и фиолетовым. По содержанию биологически активных веществ (белков, жиров, углеводов, ферментов, минеральных веществ, органических кислот) красные сорта богаче белых и желтых.

Томаты следует срывать полностью созревшими, так как кислоты зеленых плодов причиняют организму ощутимый вред и дают сильную нагрузку на почки. Это замечание отнюдь не лишнее, если учесть, что в наши дни много томатов выращивается в теп-





лицах; плоды срывают совсем зелеными, и дозревают они по пути на рынки сбыта или в специальных хранилищах. Поэтому внешний вид томата не всегда говорит о его спелости. Если зернышки или внутренность томата все еще зеленые, хотя снаружи он красный,— это признак того, что его сорвали слишком рано.

Богатое содержание биологически активных веществ при низкой калорийности (20 ккал на 100 г продукта) томатов делает их незаменимым лекарственным средством при лечении множества заболеваний.

Томаты и препараты из них обладают противомикробным, противосклеротическим, желчегонным, мочегонным, общеукрепляющим, противовоспалительным, ранозаживляющим, успокаивающим, антиаритмическим, сокогонным, слабительным, кровоочистительным, гипотензивным, сахароснижающим, антиоксическим действием, они снижают уровень сахара в крови, возбуждают аппетит и утоляют жажду.

С лечебными целями применяют сырой, вареный, пареный плод, цельный и разведенный сок томата.

Зрелые сырые плоды томата употребляют ежедневно по 200—300 г в виде салата за 15—20 минут до еды при заболеваниях, вызванных употреблением спиртных напитков.

Ликопин, содержащийся в томатах, по своей биологической активности сходен с бета-каротином, который считается противоалкогольным, а также антираковым веществом. Прием томатов в пищу избавляет от риска заболеть раком шейки матки и толстого кишечника. Курильщикам полезно знать, что томаты снижают риск заболевания раком легких и желудка. Пожилым мужчинам, у которых повышен риск заболевания аденомой предстательной железы, следует есть томаты или пить томатный сок.

Низкое содержание клетчатки и оптимальное количество органических кислот в томатах обуславливает их щадящее стимулирующее воздействие на всю пищеварительную систему, усиливается сокогонное действие печени, поджелудочной железы и желез желудочно-кишечного тракта, увеличивается перистальтика желчного пузыря, желчных протоков и кишечника.

В томатном соке нет клетчатки и содержится немного органических кислот, поэтому он не раздражает желудочно-кишеч-





ный тракт. Сок следует пить сразу после его приготовления, а если вы открыли банку консервированного томатного сока, постарайтесь использовать его как можно быстрее. Если оставить банку на какое-то время, быстрое окисление сделает свое дело: в соке будет намного меньше ценных биологически активных веществ.

Свежеприготовленный цельный томатный сок пьют по 150—200 мл 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды при перечисленных выше заболеваниях.

Больным с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта полезно перед употреблением томатов опускать их в кипящую воду на 30—60 секунд. Такая обработка позволяет легко освободить плод от кожицы и уменьшить концентрацию в нем органических кислот. Этот простой прием снижает возможность появления симптомов раздраженного желудка и кишечника — изжоги, тошноты, болей и вздутия живота, спазмов желчного пузыря при желчно-каменной болезни.

При сниженном иммунитете помогут помидоры оранжевого цвета, содержащие большое количество каротина. Для профилактики их едят и пьют в виде сока (до 3 стаканов в день) на протяжении 20 дней. После 10 дней перерыва курс можно повторить.

Ученые выявили закономерность: если мужчина регулярно будет включать в свое меню помидоры или блюда, приготовленные с использованием томатного соуса, то риск заболеть раком предстательной железы у него будет почти вдвое меньше.

Прием свежих томатов и сока из них противопоказан при желчно-каменной болезни, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнью мочекаменной болезнью, у которых камни имеют фосфатную или оксалатную природу.

Хорошо совместимы томаты с зеленым горошком, укропом, петрушкой, капустой, редькой, луком, кабачками, баклажанами, болгарским перцем.

Свежеприготовленный цельный томатный сок разводят прохладной кипяченой водой в соотношении 1:1 или 1:0,5. Его прием практически не имеет противопоказаний. Этот напиток особенно полезен при лечении и профилактике алкоголизма, особенно у молодежи.





Для лечения и профилактики алкоголизма полезно проводить раз в неделю разгрузочный день. В этот день следует потреблять из пищи только 1,5—2,5 л свежеприготовленного томатного сока.

Томатный сок. Хорошо поспевшие помидоры очистить от кожицы. Чтобы она легче снималась, плоды по частям в сетке бланшируют в кипятке, затем обливают холодной водой. Очищенные помидоры натереть на пластмассовой терке. Можно пропустить помидоры через мясорубку со специальным конусом (протиркой) для отделения семян и кожицы. Полученный сок разлить в банки, не доливая на 5—6 см до горлышка, и закупорить герметично крышками. Сок в банках емкостью 0,5 л стерилизовать 15 минут, а в банках большей емкости — 20 минут. После стерилизации банки достать из воды и оставить остывать. Можно также охладить их в стерилизаторе, осторожно доливая холодную воду.

Другой способ. Пропущенные через мясорубку помидоры довести до кипения и варить 15 минут. Горячий сок разлить в обернутые бумагой банки (налить доверху), герметично закупорить, перевернуть вверх дном и держать так до полного остывания.

Томатный сок можно ароматизировать, положив в него за 5 минут до закупоривания мелко нарезанную петрушку, укроп, сельдерей, лук или чеснок.

Томатный сок — прекрасное средство лечения и профилактики алкоголизма. В него полезно добавлять немного лимонного сока, лимонной цедры, черного молотого перца или измельченной зелени петрушки.

Огурцы. В диетическом питании и с лечебной целью при алкоголизме употребляют только свежие огурцы в возрасте 8—12 дней. Они обладают характерным приятным запахом и освежающим вкусом.

Лечебные свойства огурца и его специфическое действие на организм человека определяются прежде всего высоким содержанием в нем воды — 97%. Всасывая воду, корни огурца дистиллируют, очищают, активируют ее, создавая свой вид воды с характерными для огурца химико-физическими свойствами. Эта «живая» вода, попадая в организм, омолаживает его,





выводит накопившиеся в процессе обмена веществ отработанные продукты через легкие, почки, желчные протоки, кишечник и потовые железы. Она активно вымывает шлаки, препятствуя образованию отложения солей в суставах и на стенках сосудов, а в печени, почках и мочевом пузыре — песка и камней.

Специфичность действия огурца проявляется также в поддержании щелочной среды организма.

В огурце обнаружен фермент, близкий по своей природе к инсулину, делающий его особенно ценным диетическим продуктом для больных сахарным диабетом, склонных, к сожалению, к употреблению спиртных напитков.

Огурцы не содержат крахмала. Сок огурца — это охлаждающий продукт, особенно если употреблять его в смеси с соками других овощей. Полифенолы, содержащиеся в огурцах, проявляют себя как антиоксиданты и снижают опасность действия спиртных напитков.

В организме человека огурцы, сок из них вызывают различное действие: антиаритмическое, антисклеротическое, болеутоляющее, гипотензивное, жаропонижающее, желчегонное, мочегонное, ощелачивающее, противоопухолевое, противовоспалительное, кровоостанавливающее, сахаропонижающее, седативное, слабительное, сокогонное, спазмолитическое.

Огурцы в ряде случаев оказывают побочные действия. Соленые и маринованные огурцы не следует употреблять при желудочно-кишечных заболеваниях, атеросклерозе, пороках сердца, гипертонии, заболеваниях почек (острых и хронических нефритах, пиелонефрите), печени (гепатите, холецистите, дискинезии желчных ходов), поджелудочной железы и в период беременности. Они способствуют повышению аппетита и поэтому не рекомендуются людям, склонным к ожирению, тучности.

Применение свежих огурцов **противопоказано** при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, острых и хронических гастритах, энтероколитах. Диетологи не рекомендуют в салаты с огурцами добавлять помидоры, так как при этом резко снижается их обоюдная ценность.





С целью предупреждения возникновения диспепсических явлений после употребления свежих огурцов не следует пить холодную, газированную воду или лимонад, а некоторым людям — молоко.

Свежие, очищенные от кожуры огурцы (они содержат меньше клетчатки) принимают, постепенно увеличивая количество от 50 до 200 г, 2—3 раза в день за 10—15 минут до еды при лечении и профилактике алкоголизма.

Свежеприготовленный сок огурцов пьют, постепенно увеличивая его количество с 50 до 200 мл, 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды при перечисленных выше заболеваниях.

Сок огурца полезен при лечении и профилактике алкоголизма, хорошо утоляет жажду, охлаждает организм при лихорадке (высокой температуре), очищает его от шлаков, растворяет и увлажняет содержимое желудка, предупреждает переход углеводов в жиры, способствует лучшему усвоению белков и жиров, нейтрализует кислые продукты, предупреждает отложение солей в организме, особенно при заболеваниях суставов.

При лечении и профилактике алкоголизма полезно использовать огуречные разгрузочные дни. Их проводят 1—2 раза в неделю, обычно в субботу и воскресенье, то есть в свободное от работы время. В течение дня за 5 приемов съедают 1,5 кг свежих, очищенных от кожицы огурцов и выпивают 0,5 л свежеприготовленной простокваши.

Клетчатка нежной кожицы огурцов нормализует моторную функцию кишечника, предупреждает возникновение запоров, подавляет рост гнилостных микробов и нормализует рост и развитие кишечной флоры, что очень полезно при лечении и профилактике алкоголизма. Кашица оказывает положительное влияние на обмен витаминов, липидов, холестерина в системе кишечно-печеночной циркуляции и тем самым выполняет важную роль в профилактике алкоголизма; она хорошо впитывает и выводит из организма токсические продукты, что также очень важно при лечении и профилактике алкоголизма. Полезно принимать кашицу кожицы огурца по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды, а порошок из высушенной кожицы — по 1 чайной ложке, запивая водой, 3—4 раза в день за 20—30 минут до еды.





Лекарственные растения — враги зеленого змия

Основные лекарственные формы, используемые для лечения и профилактики алкоголизма (отвары, настои и настойки), вызывают стойкий эффект отвращения к алкоголю, другие — значительно облегчают синдром абстиненции (состояние похмелья). Правильное их применение дает неплохие результаты. Само собой разумеется, что существуют и противопоказания для лечения лекарственными растениями и грибами, в каждом отдельном случае мы оговариваем это особо.

Березовый сок. Месяц март отмечен звоном первой капли, первыми проталинами, гулом вешних ветров. Исключительно целебен мартовский березовый воздух. Ученые установили, что он прекрасно успокаивает нервную систему, улучшает обмен веществ, что очень важно при лечении и профилактике алкоголизма, болезней кровеносных сосудов, атеросклероза.

Вслед за первыми оттепелями у березы начинается весенний «плач», то есть истечение сока при ранении березы в период набухания почек, до распускания листьев.

Можно с полной уверенностью сказать, что березовый сок — уникальное по своим свойствам средство лечения и профилактики алкоголизма. К сожалению, как народная, так и официальная медицина оставила его без внимания и не используют для лечения и профилактики алкоголизма. А зря.

Березовый сок содержит несколько сотен (обнаруженных в настоящее время с помощью современных приборов) ценнейших для здоровья биологически активных веществ. Это прежде всего углеводы (до 2,5 %), в том числе фруктоза, сахара и глюкоза; витамины группы В, витамины С, Е, РР, флавоноиды, кумарины, тритерпеноиды, дубильные вещества, яблочная кислота, аминокислоты, фитогормоны, макроэлементы: калий, кальций, магний, железо; микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, хром, алюминий, барий, бром, ванадий, селен, стронций, свинец, никель. Особенно много в соке марганца, цинка, селена, которые исключительно полезны при лечении и профилактике алкоголизма.

Фруктоза — самый сладкий из известных сахаров. При поступлении в организм большая ее часть быстро усваивается тка-





ниями без инсулина, остальное превращается в глюкозу, для усвоения которой требуется дополнительное количество инсулина.

Сахароза состоит из молекул глюкозы и фруктозы и является чистым растительным продуктом. Сахароза легко гидролизуется как в кислой среде желудочного сока, образуя глюкозу и фруктозу (смесь глюкозы и фруктозы называется инвертным сахаром), так и в кишечнике. Этот же процесс идет и у пчел при образовании меда. Пчелиный мед на 99% состоит из инвертного сахара.

Березовый сок до сути своей является секретом растительных клеток, обладающих неограниченными возможностями синтеза различных биогенных стимуляторов типа гормонов, ферментов, несомненно, обладает разнообразными целебными биологическими функциями и имеет весьма сложный физико-химический состав.

При правильном проведении подсочки дереву не наносится практически никакого вреда. Одна береза ранней весной может дать несколько десятков литров сока. Чтобы не повредить дерево, при добывании березового сока следует буравчиком просверлить отверстие на глубину нескольких сантиметров и в отверстие вставить желобок, по которому сок будет свободно стекать в посуду. Лучше делать отверстие с северной стороны, так как сока там идет гораздо больше. Жители деревень хорошо знают эту маленькую хитрость. Собираемый в середине «плача» березовый сок обладает более высокими целебными свойствами, чем собираемый в начале или в конце «плача». Сок, взятый из более высоких отверстий ствола, также более целебен.

Березовый сок оздоравливает кровь, обладает желчегонным, мочегонным, противовоспалительным, общеукрепляющим, стимулирующим, кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ в организме, способствует быстрому его освобождению от продуктов обмена и весьма ценен при интоксикациях и заболеваниях, вызванных нарушением обменных процессов, в частности при алкоголизме.

Березовый сок стимулирует кислотообразующую функцию желудка, полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся понижением кислотообразования. Его целесообразно включить в дифференцированную комплексную





терапию язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и хронических гастритов как в период обострения, так и в период ремиссии.

Березовый сок пьют как замечательное мочегонное средство, при подагре, артритах, отеках сердечно-сосудистого и почечного происхождения, ревматизме, при хронических калькулезных пиелонефритах и после оперативного удаления мочевых камней из почечных лоханок, мочеточников и мочевого пузыря, при простудных заболеваниях, ангине, бронхите, бронхоэктазах, воспалении легких, гриппе, при туберкулезе, в качестве прекраснейшего противоцинготного средства. Березовый сок применяется и как наружное средство при острой экземе, нейродермите, псориазе, кожном зуде, фурункулезе, вульгарных угрях, почесухе, золотухе. Березовый сок полезно пить при заболеваниях с высокой температурой. Его принимают по 1 стакану перед едой 3—4 раза в день в течение 2—3 недель, соблюдая молочно-растительную диету. Соком полощут горло, глотают его не спеша при ангине и других воспалительных заболеваниях горла и ротовой полости. От хронического насморка (промывания и ингаляции) следует пить весной каждое утро по стакану свежего березового сока. При больных почках, когда нет прямых указаний на камни, полезно пить ежедневно по стакану березового сока. Сок прекрасно гонит камни и песок из почек и мочевого пузыря, разрушает мочевые камни.

Березовый сок исключительно полезен при заболеваниях печени, анемии.

При лечении и профилактике алкоголизма полезно принимать свежий березовый сок неограниченно (не допуская, однако, передозировки общего количества жидкости) вместо чая, компотов, воды в течение 1—2 месяцев ежегодно. Хранить сок необходимо в холодильнике, поскольку он быстро портится, прокисает.

Полезно смешивать березовый сок со всеми видами соков, получаемых из овощей и фруктов, настаивать березовый сок на лекарственных растениях и сборах из них, применяемых для лечения и профилактики алкоголизма. Целебные свойства лекарственных растений, овощей, фруктов дополняют целебное действие березового сока.





Очень хорошо заливать березовым соком ягоды брусники. Получается великолепное лекарство от алкоголизма.

Из березового сока готовят квас. Сок нагревают до 35° С, затем добавляют в него дрожжи из расчета 15—20 г на 1 л сока, консервируют и ставят в холодное место или в холодильник. Через 3—4 дня приятный на вкус целебный напиток готов. Его можно хранить в темном прохладном месте до 3—4 месяцев.

Удивительный по вкусу и аромату квас готовят в северных районах России. В бочку с березовым соком опускают мешочек с ржаным хлебом, через 2 суток туда всыпают порошок дубовой коры, а для аромата добавляют тонкие веточки с листочками вишни и стебли укропа. Бочку закупоривают, и через 2 недели квас готов. Его можно хранить несколько месяцев.

При болезнях сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе, гипертонии прекраснейший целебный эффект дает настой плодов шиповника и боярышника в березовом соке. В 2 л кипящего сока всыпать по 3 столовые ложки сухих истолченных плодов шиповника и боярышника, варить в плотно закрытой посуде на слабом огне 10 минут, снять с огня и настоять при комнатной температуре одни сутки. Настой тщательно процедить, остаток отжать. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ —1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости лечение можно продолжать регулярно через 2—3 недели перерыва. Настой следует хранить в холодильнике.

Для укрепления сердечной мышцы у больного, перенесшего инфаркт миокарда, хорошо смешать по 1 стакану березового и морковного соков с 1 стаканом меда. Смесь принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

В этом же случае 1 столовую ложку измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипящего березового сока и кипятить в плотно закрытой посуде на слабом огне 10 минут. Настой охладить, процедить, добавить к нему 1 столовую ложку меда. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в сезон хода березового сока.

Возьмите ранней весной, в период таяния снега, отпуск на 20—30 дней и собирайте, а также принимайте ежедневно свежий березовый сок. Вы почувствуете, как вас покинут слабость, головные боли, головокружение, бессонница, шум в ушах,





учащенное сердцебиение, повышенная утомляемость, раздражительность, депрессия, стрессы. Кровь станет лучше, изменятся в лучшую сторону настроение и самочувствие.

Бархотки. От алкогольного отравления хорошо помогает отвар бархоток. Залить 6—8 цветков 1 л кипятка, 3 минуты варить, отвар слить, сохранить. Второй раз залить 0,8 л кипятка, 6 минут варить. Отвар процедить, смешать с первым отваром. Принимать по 200 г 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Мускатный орех — одна из классических древних пряностей. Принятый натошак, он отсрочивает опьянение (у шоферов существует твердое убеждение, что кусочек мускатного ореха, разжеванный после обильных возлияний, помогает избежать неприятных объяснений с ГАИ). К сожалению, мускатный орех не применяется в современной практике лечения и профилактики алкоголизма. Мне же неоднократно приходилось убеждаться в его эффективности.

Показания к применению: плохое всасывание пищи, метеоризм, хронический понос, недержание мочи, особенно у страдающих болезненным пристрастием к алкогольным напиткам, преждевременная эякуляция, мышечные спазмы, особенно органов брюшной полости.

Мускатный орех полезен при сердечно-сосудистой недостаточности, ишемической болезни, стенокардии (резко снижается интенсивность болей и частота приступов), атеросклерозе, меланхолии, юношеском психозе, паранойе, неврозах, импотенции, ипохондрии, астенических состояниях, бессоннице, при тяжелых деструктивных заболеваниях центральной нервной системы (старческие изменения психики, посттравматические болезни головного мозга), при тошноте, рвоте. Мускатный орех — прекрасное гериатрическое средство, полезное пожилым и старым людям в умеренных дозах. Это одно из лучших средств, успокаивающих ум.

Укроп. Травя укропа содержит витамин С (до 328 мг%), витамины группы В, каротин, РР, фолиевую кислоту, макро- и микроэлементы (в мг%): калий — 335, магний — 70, кальций — 223, фосфор — 93, железо — 1,6. В плодах и траве также содержатся марганец, медь, цинк, хром, алюминий, барий, селен, никель, стронций, свинец, иридий, серебро, бор.





Настой. Смешать в равных по объему частях сухие измельченные траву и семена укропа. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по 100 мл 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды при лечении и профилактике алкоголизма. При таком лечении наблюдается улучшение состояния больного, сопровождающееся повышением настроения, активности, исчезновением головных болей, уменьшением частоты гипертонических кризов.

Укроп полезен как мужчинам, так и женщинам, увлекающимся алкогольными напитками. У мужчин укроп снимает физическую усталость, дает силы для ночи. Женщине же помогает расслабиться и регулировать наступление желанной беременности.

При лечении и профилактике перечисленных выше расстройств здоровья полезно сочетать укроп с анисом, фенхелем, кориандром, тмином в одном сборе, взяв составляющие в равных по объему частях.

Если мужчина пережил измену близкой женщины и это нанесло ему психическую травму, у него появилась неуверенность в себе и он стал употреблять алкогольные напитки, то в этом случае незаменимы зелень укропа и его семена.

При отравлении алкогольными напитками полезен следующий настой. Столовую ложку семян укропа залить стаканом кипящей воды, настаивать, укутав, 15 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня 1 неделю. После 3—4 дней перерыва вновь провести недельный курс лечения. И так делать до наступления терапевтического эффекта.

Свежую зелень укропа полезно постоянно употреблять в пищу, чтобы справиться с хронической интоксикацией, вызванной спиртными напитками. В зимнее время полезно употреблять сушеную или замороженную зелень, но ни в коем случае не засоленный укроп. Зелень — хорошее средство при гипохромной анемии.

Меры предосторожности. Большие дозы укропа расширяют сосуды и уменьшают кровяное давление, поэтому лицам с пониженным кровяным давлением (гипотоникам) необходимо избегать приема больших доз укропа.





Анис — древнейшее пряно-ароматическое пищевое и лекарственное растение.

Настой. Чайную ложку плодов аниса залить стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при лечении и профилактике алкоголизма по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день за 15—20 минут до еды.

Настой плодов аниса полезен при половом бессилии, для усиления мочеотделения при заболеваниях мочевыводящих путей, почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни, обладает легким слабительным действием, возбуждает деятельность кишечника, стимулирует функции пищеварительных желез, усиливает пищеварение.

Овощи с анисом можно с уверенностью рекомендовать больным хроническим алкоголизмом, а также тем, кто лечится у невропатологов (постинсультное состояние, неврозы с астенодепрессивной окраской, головные боли различного происхождения, деструктивные заболевания головного мозга), при системном атеросклерозе, гипертонической болезни, хронических запорах, при вялой перистальтике кишечника, патологии желчевыводящих путей, анемиях.

Отваренный анис помогает от меланхолии, при кошмарных сновидениях, головных болях, мигрени.

Натирание зубов анисом чистит их и устраняет плохой запах изо рта при алкоголизме.

Одна из положительных сторон действия аниса — изменение отношения к алкоголикам окружающих. От них перестает дурно пахнуть. Компоненты эфирного масла аниса, выделяемые потовыми железами, устраняют запах пота. Приятный, привлекательный запах кожи и выдыхаемого воздуха быстро оказывает положительное действие на настроение, самочувствие, активность пациента, обуславливает положительный эмоциональный фон. Этот чрезвычайно важный психологический момент, к сожалению, не всегда учитывают врачи да и сами пациенты.

Пастернак посевной (козелец, олений корень, полевой борец). Культивируемое растение — результат многовековой селекции из дикорастущего. Траву собирают во время цветения. Корни выкапывают осенью; их используют свежими или сушат (предварительно нарезав тонкими ломтиками) в су-





шилке или духовке при температуре 50° С. В теплую сухую погоду возможна сушка на открытом воздухе или на чердаке. Сбор плодов проводят в фазе их полного созревания. После обмолаа цветоносов, сортировки, очистки плодов от примесей их сушат в тени в проветриваемых местах, раскладывая слоем 4—5 см. Срок годности сырья — 2 года.

В плодах содержатся макроэлементы (мг/г): калий — 18,70, кальций — 10,20, магний — 3,00, железо — 0,10; микроэлементы (КБН): марганец, медь, цинк, хром, алюминий, ванадий, селен, никель, стронций, свинец, иридий, бор. Плоды концентрируют в себе селен.

Пастернак действует как противоядие, что важно при лечении и профилактике алкоголизма.

Настой или отвар корней, травы, плодов оказывает тонизирующее, общеукрепляющее действие.

Настой. Столовую ложку измельченной травы залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 20 минут до еды.

Или: 1 десертную ложку сухих измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки каждые 2—3 часа.

Чай. Чайную ложку плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде до еды 3—4 раза в день.

В средневековой Европе считалось, что он «возбуждает любовь, если его щедро принимают».

Пастернак улучшает аппетит, усиливает функцию половых желез и общий тонус организма, обладает мочегонным действием. Для усиления полового влечения и стимулирования половых желез, а также для улучшения эрекции полезно регулярно употреблять в пищу листья и корнеплоды сельдерея как самостоятельное блюдо и в виде приправы к горячим блюдам и салатам.

Сельдерей. Сок свежего сельдерея (корней, стеблей и листьев) — полезное средство против алкоголизма. Он обладает отрезвляющим действием и служит противоядием от алкоголя. Полстакана сока сельдерея, смешанного с яблочным соком или отваром плодов шиповника в равной пропорции по объему,





принимать ежедневно не спеша, небольшими глотками 1 раз в день до наступления отвращения к алкогольным напиткам. Сок сельдерея, разведенный водой или винным уксусом, — прекрасное противорвотное средство.

Гиппократ считал, что «при расстроенных нервах надо употреблять много сельдерея. От этого улучшается здоровье и наступает покой и равновесие между желанием и действительностью».

Препараты сельдерея поднимают общий тонус организма, усиливают физическую и умственную работоспособность, полезны при нарушениях сна, истощении нервной системы, неврозах, астенических состояниях.

Сельдерей помогает при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах со сниженной секрецией желудочного сока, повышенном газообразовании, при снижении аппетита; при отеках вследствие сердечной недостаточности; при воспалении предстательной железы, импотенции; очищает кровь, выводит шлаки; чистит печень, почки, мочевой пузырь (растворяет камни); снимает боли при артрите и полиартрите.

Противопоказан сельдерей при беременности и кормящим женщинам.

Хризантема. Чтобы избавиться от алкоголизма, полезно постоянно пить чай из цветков хризантемы. Он улучшает аппетит, обладает гипотензивным и жаропонижающим свойством. Существует поверье, что напиток из осенних цветков хризантемы с сосновой смолой предохраняет от старости. Свежие листья, обмятые скалкой, полезно прикладывать к вискам или на затылочную часть шеи при мигрени.

Базилик обыкновенный, базилик камфарный (мятолистный) считались в преданиях многих народов символом бессмертия, любви и семейного счастья. Базилик является самым священным растением Индии после лотоса.

Базилик раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности, изначальной силой чистого сознания, усиливает веру, сострадание и ясность ума, очищает ауру и укрепляет иммунную систему. Базилик полезно держать в каждом доме. Он поглощает положительные ионы, создает отрицательные ионы и под действием солнечных лучей освобождает озон.





Для людей, страдающих болезненным пристрастием к спиртным напиткам, для пожилых и старых людей важна его способность укреплять память. В виде чая с медом базилик полезно применять для прояснения ума.

Базилик камфарный рекомендуют использовать в качестве успокаивающего средства при угнетении центральной нервной системы, в частности из-за злоупотребления спиртными напитками, при тошноте, рвоте, коликах, головной боли. Его рекомендуют употреблять при отравлении спиртными напитками, пищевых отравлениях.

Базилик — прекрасное общетонизирующее средство при астении, нарушении кровообращения, полезен при хронических гипацидных гастритах и особенно для лечения заболеваний, при которых возможна опасность возникновения внутренних кровотечений (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, хронические гепатиты и циррозы печени, некоторые формы геморроя и т. д.), при энтероколитах, метеоризме, воспалении почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, он устраняет чувство жжения при мочеиспускании.

Настой. Две столовые ложки измельченной травы базилика залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками в течение дня.

В пищу употребляют всю надземную часть растения, как правило, молодые побеги, отличающиеся приятным пряным вкусом.

Порошок из сухих листьев может заменить перец, в особенности в смеси с чабрецом и розмарином. Эта смесь — уникальнейшее антиалкогольное средство, которое полезно иметь и постоянно употреблять во всех семьях, где проводятся мероприятия по лечению и профилактике алкоголизма.

Мелисса лекарственная. Все органы этого растения обладают приятным сильным ароматом, напоминающим запах корки лимона, поэтому ее часто называют мелисса лимонная, лимонная трава.

В «Каноне врачебной науки» почти 1000 лет назад Авиценна указывал на лекарственные свойства этого растения, его способность «бодрить и укреплять сердце, прекращать перебои», а также отмечал, что оно помогает при закупорках мозга и устраняет дурной запах изо рта.





Мелисса обладает исключительно высокой целебной эффективностью. И прежде всего благодаря входящим в ее состав биологически активным веществам. Надземная часть мелиссы содержит эфирное масло (до 0,3%), витамин С (150 мг%), каротин (7 мг%); макроэлементы (в мг/г): калий — 31,2, кальций 13,8, магний — 5,4, железо — 0,10; микроэлементы (в мкг/г): марганец — 24,8, медь — 8,8, цинк — 46,8, молибден — 0,24, хром — 0,24, селен — 0,15, барий — 45,04, бор — 59,6.

В настоящее время мелисса широко применяется в медицине при истерии, нервной слабости, неврозах сердца, приступах тахикардии, астмы, одышке, невралгии, малокровии, подагре, при мигрени, бессоннице, артериальной гипертензии, атеросклерозе, шуме в ушах, головокружении, обмороке, она оказывает благоприятное влияние на головной мозг, особенно при нервных спазмах, полезна к применению после тяжелых изнурительных болезней для восстановления сил, при запорах, метеоризме, сильных желудочных болях, для возбуждения аппетита, улучшения деятельности органов пищеварения. Многие из этих заболеваний возникают при употреблении спиртных напитков. Поэтому так важно применение мелиссы для лечения и профилактики не только вышеприведенных расстройств здоровья, но и алкоголизма.

Ниже дано описание расстройств нервной системы, которые довольно часто являются причиной употребления человеком алкогольных напитков. Я рекомендую для устранения любого из них использовать мелиссу.

*** Довольно часто человека преследуют неосознанные страхи, которым нет никаких объяснений. В таком состоянии человеку кажется, что с ним вот-вот может произойти что-то ужасное, однако объяснить, что это может быть, он не в состоянии.

Эти необъяснимые, неопределенные страхи могут преследовать человека постоянно. Часто люди, испытывающие подобные страхи, стесняются рассказать о них окружающим. Эти люди беззащитны перед своим страхом. То обстоятельство, что речь идет о неясных по своей природе страхах, делает их положение особенно затруднительным. Конкретные страхи преодолеть и снять гораздо легче. Когда же человек испытывает необъяснимые страхи, он даже не может точно описать и сформулировать, чего





же он боится. Кто никогда не испытывал подобного состояния, тому не под силу понять, что человека может внезапно обуять панический страх, когда он спокойно прогуливается ясным днем по зеленеющим лугам, или что человека может прошибить холодный пот от ужасного страха одиночества, хотя нет ни малейшей причины предполагать, что он останется один.

Даже незначительные явления или обстоятельства могут вывести такого человека из душевного состояния. Особенно часто такое случается с ним, когда различные воздействия извне в неполной мере воспринимаются его сознанием.

Целебный чай из Melissa, ванны с настоем Melissa, массаж с эфирным маслом Melissa, вдыхание аромата свежего букетика из Melissa постепенно снимут такие состояния. Человек станет сознательнее воспринимать возникающие страхи.

*** Как часто мы испытываем страх перед мирскими делами, болезнями, бедностью, одиночеством, несчастными случаями, бедой, повседневными заботами. По сути дела, речь идет об истинном страхе. Все мы, разумеется, стараемся избегать неприятных, заставляющих страдать переживаний и пытаемся жить, по возможности не испытывая боли и тревожений, но обойтись без них совсем, к сожалению, невозможно.

Чай из Melissa, ванны с настоем Melissa, массаж с эфирным маслом Melissa, вдыхание аромата свежих листьев, порошка Melissa или эфирного масла Melissa успокоят нервную систему человека, позволят справиться со своими страхами. Через определенное время после приема чая из Melissa человек станет воспринимать неприятные, тревожные или болезненные переживания как предоставившуюся возможность научиться чему-либо, обрести определенный опыт и благодаря этому стать лучше, совершеннее, чуточку «подрастить». Человек поймет, что ему нечего опасаться в этом мире. Осознав эту истину, человек откроет в себе новые силы и наконец-то вздохнет свободно. Это и станет отправным пунктом его избавления от страхов.

*** Неуверенность, скованность, закомплексованность затрудняют нашу жизнь. Тот, кто постоянно испытывает сомнения, постепенно утрачивает способность правильно реагировать на требования повседневной жизни.





Освободиться от панциря неуверенности поможет регулярный прием чая из мелиссы, подслащенного любимой сладостью и подкисленного лимоном: 2—3 стакана мелиссового чая в день высвободят вашу энергию и придадут вам чувство уверенности в своих силах. Это чувство придет к вам из глубин души, укрепленных мелиссовым чаем, и ничто не в состоянии сокрушить его. Исключительно полезны при этом ванны с настоем мелиссы, массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание аромата эфирного масла мелиссы или букетика свежей мелиссы.

*** Есть немало людей, которые, заболев, стараются быстрее поправиться. Они не из тех, кто сдаётся при трудностях. Людям этого типа присущи сильный дух и воля. Эти люди находят в постоянном напряжении. Они часто бывают недовольны собой, особенно если болезнь или нехватка сил не позволяют им осуществлять свои обязанности или если они лишены возможности оказывать помощь окружающим.

Проблема таких людей заключается в том, что им не хватает спокойствия и умения снимать напряжение. Они вкладывают слишком много сил, чтобы добиться намеченной ими цели.

Чай из мелиссы, ванны с настоем мелиссы, массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание аромата мелиссы помогут снять напряжение, и они поймут, что время от времени нужно воздержаться от борьбы. Следует больше доверять судьбе и давать возможность событиям развиваться своим чередом.

*** Существует большое количество различных видов негативных мыслей и чувств. Они могут выражаться в гневе, досаде, ярости, ревности, зависти, желании мстить, агрессивных настроениях. Подобные негативные эмоции разрушают психическое и физическое здоровье человека, именно поэтому религии всех народов предостерегают нас от их проявления. Ярость, гнев, враждебное отношение, применение силы всегда наносят ущерб: если мы проявляем эти чувства, то непременно или оскорбляем окружающих нас, или подавляем их, подчиняя себе, но в конечном счете мы прежде всего наносим этими чувствами вред самим себе.

Многие негативные мысли и чувства возникают потому, что мы не в состоянии сопротивляться влиянию извне. Негативное влияние оказывают на нас окружающие, на наше





сознание отрицательно влияют и средства массовой информации: газетные и журнальные сообщения, кино, телевидение, художественная литература.

Эффективными средствами, с помощью которых можно нейтрализовать действие негативных сил, являются чай из мялииссы, ванны с настоем мялииссы, массаж с эфирным маслом мялииссы, принимаемые регулярно до наступления терапевтического эффекта.

*** Возможно, среди ваших близких, друзей, знакомых есть люди (а возможно, это вы сами), которые часто вспоминают прошлое, потому что оно было счастливым или потому что лучшие друзья остались именно в прошлом, а может быть, потому что они горюют о своей несбывшейся заветной мечте. Это грустные, разочарованные и примирившиеся с судьбой люди, не испытывающие радости от жизни.

Они цепляются за свои воспоминания, перебирают в памяти беззаботные годы детства или юности, постоянно думают о тех временах, когда покинувшие их любимые или друзья были рядом с ними.

Таким людям трудно сосредоточиться на настоящем, будущее представляется им безнадежным. В результате они упускают множество возможностей добиться успеха и благополучия в настоящем! Радости текущей жизни скрыты от них.

Благодаря регулярному приему чая из мялииссы с любимыми сладостями, ваннам с настоем мялииссы, массажу с эфирным маслом мялииссы, вдыханию аромата эфирного масла мялииссы или аромата свежего букетика мялииссы у этих людей произойдет просветление разума. Они начнут осознавать задачи и требования современной жизни, а затем задумываться о будущем, причем теперь оно будет представляться им более привлекательным и многообещающим.

*** Охватившее вас отчаяние непереносимо. Тело и душа испытывают крайнюю степень перегрузки. Вы духовно ослаблены так, что находитесь на пределе своих сил. В моменты наивысшего отчаяния вам кажется, что вас столкнули в пропасть и вы потеряли последнюю надежду на счастливый исход в жизни. Не отчаивайтесь! Мелисса поможет вам проникнуть в глубину своей души, успокоиться, позволит взглянуть на ваше состоя-





ние с иной точки зрения, в корне изменить перспективу, противостоять любому отчаянию, устраним мрачные моменты ваших тяжких душевных страданий.

Чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание освежающего аромата эфирного масла мяты или аромата свежего букетика мяты помогут понять вам, что вы не одиноки в этом мире, что вы можете положиться как на помощь окружающих, так и на силу собственной души. Только помните, что чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с применением эфирного масла мяты необходимо принимать регулярно, даже если они уже помогли вам справиться с данной ситуацией.

*** Многие из нас считают себя не такими деловыми, старательными и способными, как другие, опасаясь ошибок, неудач и критики. Мы не верим в свои достижения и успехи и всегда ожидаем только неудачи. Мы недовольны собой. Касается ли это нашей внешности, умений и знаний, нам всегда кажется, что мы хуже других. В результате мы сами сформировали свой комплекс неполноценности. Именно поэтому мы отличаемся крайней нерешительностью и не прилагаем больших усилий, чтобы добиться успеха. Мы стоим сами у себя на пути.

Целебный чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата свежего букетика мяты помогут нам изменить свое поведение. Мы перестанем непрерывно сравнивать себя с другими и станем больше задумываться о себе, полагаясь на собственные силы. Мы поверим в уникальность и ценность присущих только нам положительных качеств и добьемся успехов в жизни.

*** Вы перенесли тяжелую продолжительную болезнь, принесшую вам душевные и физические страдания, и находитесь в крайней степени усталости, считаете, что у вас нет больше сил для дальнейшей жизненной борьбы. Повседневная жизнь превратилась в тяжкую, безрадостную работу. Бессонница, а также прием в течение длительного времени определенных лекарственных препаратов также приводят к состоянию крайней усталости и упадку сил.

Чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла





аклиссы или аромата букетика свежей мелиссы восстановят утраченную психическую и физическую энергию. Несмотря на все эти мероприятия, обессиливший человек должен воздерживаться от больших нагрузок и выполнения несрочных работ, чтобы накопление сил шло более интенсивно. Он должен беречь себя и сознательно контролировать период восстановления сил. Перерывы для отдыха в течение дня, во время которых полезно принимать чай из мелиссы с вашими любимыми сладостями, будут способствовать ускорению процесса восстановления здоровья.

*** Каждому человеку свойствен собственный ритм жизни. Существуют чрезвычайно медлительные люди, а также их полная противоположность — люди, у которых быстро работает мысль и которые, не откладывая, действуют и хотят все делать быстро. Они быстро ходят, быстро разговаривают, быстро едят. Им очень трудно проявлять выдержку и терпение, когда приходится иметь дело с людьми с более замедленной реакцией, чем у них. Медлительность раздражает их, они воспринимают ее как неоправданную трату времени. У них всегда возникает желание подстегнуть медлительных людей.

Чай из мелиссы, ванны с настоем мелиссы, массаж с эфирным маслом мелиссы, вдыхание аромата эфирного масла мелиссы или аромата букетика свежей мелиссы — целебные средства, которые позволяют им замедлить свой ритм жизни. Они принесут этим людям душевный покой и снимут состояние постоянной напряженности. Они избавятся от суетливости и спешки в своих действиях и станут жить в более замедленном темпе.

*** Сколько честолюбивых людей хотят достичь в жизни чего-то необыкновенного. Однако их трудность заключается в том, что они никак не могут решить, каким делом заняться, какой профессии и призванию посвятить себя, так как, несмотря на огромное честолюбие, они не испытывают склонности ни к какому определенному делу. Они хватаются за многое, но ничего не доводят до конца. Часто меняют свои увлечения, профессии, места работы и даже партнеров, потому что они им быстро надоедают. Они находятся в вечном поиске, вечно спешат, суетятся, никогда не бывают спокойными. Они ищут свое счастье в развлечениях и удовольствиях. Но пока они бегают и ищут новые возможности, упускают уже предоставлявшиеся.





им, воспользовавшись которыми, они уже получили бы все, что с таким усердием ищут.

Чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты — ценнейшие средства, которые помогут таким людям обрести внутренний покой, осознать имеющиеся возможности и воспользоваться ими.

*** Сколько трагических моментов в жизни приходится иногда переживать человеку! Потеря дорогого для себя человека, сильный испуг, шок после несчастного случая или катастрофы, развод после многолетней совместной жизни и т. п. Внезапное и горестное событие, обрушиваясь на человека, полностью выбивает его из равновесия. Иногда это не очень заметно для окружающих, ибо он носит свое горе глубоко в душе, испытывая тяжкие страдания. Глубокая эмоциональная боль может длиться месяцами и даже годами и привести к разрушительным последствиям. Горе способно ослабить иммунную систему, открыв дорогу целому букету заболеваний.

Чай из мяты, принимаемые регулярно ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты облегчают состояние людей, которые испытали сильное психическое потрясение. Они смягчают не только острые состояния шока, но и помогают в тех случаях, когда человек не может прийти в себя после случившихся драматических событий. Они восстанавливают гармонию в душе горюющего человека, придают ему силы достойно перенести выпавшие на его долю испытания и сознательно отнестись к своим переживаниям.

*** У кого слабые нервы и кто легко приходит в волнение, тому чай из мяты помогает стать спокойнее, уравновешеннее и легче переносить чрезвычайные ситуации, кажущиеся совершенно безнадежными: при несчастных случаях, внезапных заболеваниях, когда человек испытывает сильный страх или когда обстоятельства столь опасны и угрожающи, что все сопереживающие их испытывают ужас.

Когда человек сломлен физически и психически, чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или букетика свежей мяты — ценнейшие средства, которые помогут таким людям обрести внутренний покой, осознать имеющиеся возможности и воспользоваться ими.





ника свежей мялисы придают необходимые силы и мужество достойно перенести ниспосланные испытания.

*** Попадая в критические ситуации, человек порой теряет голову, у него нарушается ритм дыхания, учащается пульс, его охватывает отчаяние, страх, мысли путаются.

Чай из мялисы, ванны с настоем мялисы, массаж с эфирным маслом мялисы, вдыхание аромата эфирного масла мялисы или аромата букетика свежей мялисы помогут успокоиться и восстановить ясность мысли, чтобы быстро разобраться в ситуации, найти из нее правильный выход и, не откладывая, действовать. Иными словами, мялиса поможет вновь обрести способность хладнокровно мыслить и действовать.

*** Чай из мялисы, ванны с настоем мялисы, массаж с эфирным маслом мялисы, вдыхание аромата эфирного масла мялисы или аромата букетика свежей мялисы полезны людям, страдающим от тяжелых, угрожающих жизни болезней. Человек, которого в начале заболевания твердо обнадеживали и который верил в свое скорое выздоровление, с течением времени и по мере ухудшения своего состояния теряет всякую веру и надежду.

В конце концов такие люди больше не в состоянии по-настоящему верить врачу или способу лечения, не говоря уже о вере в исцеляющие силы собственного организма. Это приводит к тому, что исцеление становится безнадежным. Хотя помощь извне находится, возможно, совсем рядом, заболевший не протягивает руку.

Мялиса способствует тому, что в душевном настрое человека происходит коренной перелом, мрак безнадежности для него рассеивается, он вновь начнет верить в исцеляющие силы своего организма. Сила веры действительно способна сдвинуть горы, и в этом убедится тот, кто вопреки мрачным прогнозам врачей и «специалистов» будет продолжать верить в свою жизненную энергию и внутреннюю силу. Именно поэтому происходит порой неожиданное и необъяснимое исцеление людей, страдающих тяжелейшими недугами.

*** Наша жизнь носит циклический характер. Временами мы бываем счастливы, а иногда с трудом переживаем день. Питание, работа, сильные стрессы — все это влияет на взлеты и падения нашего настроения. Фармацевтическая промышлен-





ность предлагает разнообразные лекарственные препараты для таких состояний. К сожалению, большинство из них опасны и имеют нежелательные побочные эффекты.

Чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или аромата букетика свежей мяты могут стать намного более приятной и разумной альтернативой предписываемым лекарствам.

*** Если вы страдаете навязчивой идеей, лучше всего обратиться к специалисту за консультацией, чтобы определить причины возникновения такого состояния.

В сочетании с советами специалиста вам будут очень полезны чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание аромата эфирного масла мяты или букетика свежей мяты. Они помогут расслабиться и отложить на время ваши проблемы. Массаж — посредством прикосновений — даст вам почувствовать, что о вас заботятся и что вы связаны с другим человеческим существом.

*** Кратковременные эмоциональные проблемы типа тревоги по поводу какого-либо события или сильного стресса могут привести к состоянию раздражительности. Даже пустяки могут внезапно превращаться в крупные инциденты.

В таких случаях нет ничего лучше чая из мяты, успокаивающей ванны с настоем мяты, массажа с эфирным маслом мяты, вдыхания аромата эфирного масла мяты или букетика свежей мяты. Вскоре целебные свойства мяты помогут вам обрести душевное равновесие.

*** Время от времени на протяжении жизни мы все испытываем тревожные чувства. Тревогу вызывают определенные обстоятельства, особенно неожиданные перемены. Эти стрессовые события наносят тяжелый удар, если развиваются слишком быстро или если мы не можем адекватно на них отреагировать. Тревога может проявляться в различных формах, включая бессонницу, раздражительность, головные боли и расстройства пищеварения. Более серьезное осложнение — гипертония. Это происходит оттого, что адреналин — гормон типа «борись или беги» — постоянно выделяется в ответ на нашу тревогу.





Чтобы преодолеть стихийно развивающуюся тревогу, необходимо вскрыть корни этого расстройства, только тогда может наступить улучшение.

Чай из мяты, ванны с настоем мяты, массаж с эфирным маслом мяты, вдыхание эфирного масла мяты или листочков свежей мяты помогут вам расслабиться и облегчат ваше состояние.

Противопоказанием к применению мяты являются аллергическая реакция на мяту, выраженная артериальная гипотензия.

Полынь холодная, полынь каменная. В качестве сырья готовят траву в период цветения, срезая неодревесневевшие цветущие стебли с листьями. Сушат обычным способом.

Трава полыни холодной содержит: флавоноиды; аскорбиновую кислоту; 0,12—0,6% эфирного масла, в составе которого 8—10% I-фенхона, 18—20% цинеола, 43% борнеола; органические кислоты, стероиды, алкалоиды, дубильные вещества, кумарины, фенолкарбоновые кислоты, макро- и микроэлементы.

Полынь холодная исключительно полезна при лечении и профилактике хронического алкоголизма как успокаивающее средство при различных нервных расстройствах, истерии, бессоннице, неврастении, неврозах сердца, болях в области сердца, стенокардии, тахикардии, сильном сердцебиении, гипоксии, гипертонии, невритах, чувстве страха, психических расстройствах, головной боли, болях в области желудка и кишечника, при нарушении обмена веществ.

Обычно в этих случаях назначают настой. 1—2 чайные ложки сухой измельченной травы полыни холодной залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день перед едой.

Настой улучшает аппетит, регулирует пищеварение, полезен при гастралгии, кишечных коликах, расстройствах желудочно-кишечного тракта, в том числе и кровавых поносах; при отеках почечного и сердечного происхождения в качестве мочегонного средства. Водный настой часто используют как общеукрепляющее средство при тяжелых общих заболеваниях, при туберкулезе легких, лихорадочных заболеваниях, простуде в качестве потогонного и отхаркивающего средства,





при бронхитах, воспалении легких, кашле (особенно у пожилых людей).

Ванны из настоя травы очень полезны при лечении и профилактике алкоголизма и расстройств нервной системы, сопровождающих это заболевание, а также при авитаминозах-С, ревматизме, радикулитах, ишиалгии, остеоалгии, остеохондрозе, артритах, миалгии, болях в костях.

Зверобой продырявленный. Зверобой полезно собирать в самый длинный день, когда солнце стоит высоко и дарит растению самую мощную энергию. Сырье связывают в рыхлые пучки, сушат на чердаках, под навесами, раскладывая слоем 5—7 см на бумаге, ткани, периодически перемешивая. При сушке в огневых сушилках, на печах температура должна быть не более 40° С. Хранят сырье в сухом месте в течение 3 лет.

Настой травы зверобоя — прекрасное средство при лечении и профилактике алкоголизма. Он ценен для тех, кому хочется утопить в вине горе, потерю близких, душевную боль, страдание, кто пытается таким образом вылечить свои расшатанные нервы. Настой не оказывает никакого побочного действия на центральную нервную систему и в то же время прекрасно улучшает клеточное дыхание. Там, где оно нарушается (а нарушается оно в клетках, пораженных спиртными напитками), когда здоровью угрожает большая опасность, без зверобоя не обойтись.

Столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, подержать в закрытой посуде на кипящей водяной бане или слабом огне 10—15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Или: столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой травы зверобоя снимает спазмы кровеносных сосудов, усиливает венозное кровообращение, улучшает кровоснабжение внутренних органов, стимулирует выделительную деятельность практически всех желез организма.

В магнитные бури употребление зверобоя в любом виде выравнивает сосудисто-нервные заболевания.

Зверобой является эффективным адаптогеном: он усиливает функцию энергетической системы клеток (митохондрий),





тем самым увеличивая мышечную силу, выносливость и сопротивляемость практически всем болезням.

Ванны из настоя травы зверобоя исключительно полезны при лечении и профилактике алкоголизма и многочисленных расстройствах нервной системы, а также при ревматизме, кожных заболеваниях.

Горькая тыква. Сок из листьев горькой тыквы — это противоядие при алкогольной интоксикации. Он полезен также при расстройстве печени, вызванном алкоголизмом. Три чайные ложки сока, размешанные в стакане жирного молока, нужно принимать каждое утро в течение месяца.

Шикша черная (водяника черная, вороника, дорогая трава). Заготавливают у водяники траву, срезая ветки в период цветения и начала плодоношения. Собранный растительный материал высушивают в теплых, проветриваемых помещениях или на открытом воздухе в тени, раскладывая тонким слоем и периодически перемешивая.

Водянику (причем наиболее ценится гольцовая форма) используют в виде настоев из травы как противосудорожное средство, как средство, благоприятно воздействующее на центральную нервную систему, как общеукрепляющее, тонизирующее средство при физическом и умственном утомлении, повышающее общий тонус организма, при головной боли, гиповитаминозе, при алкоголизме, гипертонии, бессоннице, при нарушении обмена веществ, воспалительных заболеваниях почек.

Настой. Столовую ложку сухих облиственных побегов залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10—15 минут, настаивать, укутав, 30—40 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Сладковатые ягоды заготавливаются впрок и употребляют в пищу как в свежем, так и в переработанном виде в качестве тонизирующего, мочегонного, поливитаминного средства. Сок из ягод полезен при похмелье, тошноте, рвоте. Ягоды замораживают вместе с молоком или кислым молоком.

Горец птичий (спорыш). Траву собирают в сухую погоду в период цветения. Срезанные облиственные побеги раскладывают тонким рыхлым слоем в тени, под навесами, на чердаках. При сушке в сушилках с искусственным обогревом температура не





должна превышать 40—50° С. После сушки траву сортируют, очищая от потемневших и пожелтевших частей и примесей. Хранят сырье в сухом, проветриваемом месте; срок годности 3 года.

Используют надземную часть. Препараты из спорыша обладают мочегонным, противовоспалительным, тонизирующим, общеукрепляющим, кровоостанавливающим действием.

Настой травы принимают при тяжелых, истощающих организм заболеваниях, в частности при алкоголизме, импотенции, возникшей вследствие хронического алкоголизма, при головной боли, нервном истощении и слабости, различного рода судорогах, нарушениях обмена веществ, гипертонической болезни, отеках различного происхождения, при болезнях печени, почек и мочевыводящих путей (нефритах, пиелонефритах, циститах, камнях в мочевом пузыре и почечно-каменной болезни), при воспалительных процессах в предстательной железе и мочевом пузыре, аденоме простаты, при поносах, геморрое, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Настой. 2—3 столовые ложки сухой измельченной травы залить 0,4 л кипятка, нагревать на кипящей водяной бане или слабом огне 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать в течение дня перед едой за 3—4 приема.

Молодые листья и стебли (до образования бутонов) употребляют в пищу. Из них готовят поливитаминные салаты и супы.

Бузульник сибирский. Сырые корни бузульника сибирского полезно систематически есть весной и осенью при лечении и профилактике хронического алкоголизма и импотенции, причиной которой стало злоупотребление спиртными напитками.

Любисток. Чайную ложку сухих измельченных корней любистoka и 2 листа лавра благородного залить стаканом водки, настаивать в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Выпив эту настойку, больной будет чувствовать отвращение к алкоголю.

Препараты любистoka *противопоказаны* при остром гломерулонефрите и пиелонефрите.

Красный стручковый перец. Порошок (20 г) красного стручкового перца залить 0,5 л 60%-ного спирта, настаивать 2 недели, периодически встряхивая содержимое, не процеживать. Добавлять по 2—3 капли на каждый 1 л вина, предназна-





ченного к выпивке. Это средство уменьшает тягу к вину; полезно при хроническом алкоголизме.

Применение перца *противопоказано* при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых и хронических гастритах, энтероколитах, колитах, острых и хронических гепатитах, холециститах, а также при заболеваниях почек.

Родиола розовая. Тому, кто хочет излечиться от пристрастия к алкоголю, но не может расстаться с ежедневной рюмочкой, можно порекомендовать следующее высокоэффективное лечение. Утром выпить стакан воды с растворенной в ней лесной паутиной ($\frac{1}{4}$ круга паутины на 0,5 л воды). Днем перед обедом выпить 30 г настойки родиолы розовой (золотого корня).

Настойка. 50 г сухого измельченного корня родиолы розовой залить 1 л коньяка, настаивать в темном месте при комнатной температуре 18 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Или: 100 г измельченных корней родиолы розовой залить 1 л водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 14 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить по 30 г один раз в день перед сном. Курс лечения — 1 месяц.

Препараты родиолы розовой не следует принимать при повышенной температуре, сильном возбуждении, во время гипертонических кризов.

Левзея сафлоровидная. Препараты из левзеи можно использовать для лечения алкоголизма, а также при функциональных расстройствах ЦНС, при физическом и умственном переутомлении, депрессии, плохом настроении, раздражительности, головной боли, плохом сне, пониженном аппетите, снижении половой активности.

Настойка. 50 г сухих измельченных корней левзеи сафлоровидной залить 0,5 л 70%-ного спирта, настаивать в темном месте при комнатной температуре 45 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при лечении хронического алкоголизма по 25—30 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды. С этой же целью принимают отвар корней левзеи.

Отвар. Столовую ложку сухих измельченных корней левзеи залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной





температуре в течение 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При лечении хронического алкоголизма применяют также экстракт левзеи (аптечный препарат). Принимают по 20—30 капель 2—3 раза в день до еды.

Копытень европейский — пожалуй, единственная лиана в средней полосе России. Листья и корневища растения с корнями собирают в период цветения. Сушат их в затененном, хорошо проветриваемом помещении, отдельно от других трав, поскольку копытень ядовит.

Химический состав сырья весьма сложен, он включает алкалоиды, эфирное масло, различные спирты, флавоноиды и другие вещества.

Отвар из корневища с корнями копытня используют при лечении алкоголизма. Столовую ложку сухого измельченного сырья залить 200 мл кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить (дозировку соблюдать точно, так как растение ядовито!). Столовую ложку охлажденного отвара незаметно для больного влить в 100 мл водки и дать выпить. Эта смесь вызывает рвоту. Срок лечения — несколько дней, до появления стойкого отвращения к алкоголю.

Другой рецепт полезно применять человеку, желающему расстаться с пристрастием к спиртному, но воля которого ослаблена. Смешать 1:2 по весу сухие измельченные листья копытня и зеленые корки плодов грецкого ореха. Чайную ложку порошка смеси залить 1 стаканом сухого виноградного вина, настаивать в закрытой посуде 30 минут, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. За один месяц нужно выпить 4 л такого вина. Это постепенно вызовет сильное отвращение к спиртным напиткам.

Прекрасное средство, вызывающее постепенное отвращение к алкоголю. Сварить чашечку нерастворимого кофе (50 г), добавив при варке $\frac{1}{4}$ чайной ложки порошка корней копытня. Кофе выпивать утром и в обед небольшими глотками за 20—30 минут до еды.

Баранец обыкновенный. Для медицинских целей траву баранца заготавливают в течение всего лета, но лучше собирать ее осенью, когда на верхушках ветвей образовались выводковые





почки. Наземную часть растения ни в коем случае не следует вырывать вместе с корнем, можно только срезать облиственные стебли и на месте сбора стряхивать с них зимующие почки. Повторный сбор травы баранца на одних и тех же участках разрешается не ранее чем через 5—6 лет. Сырье высушивают в тени.

В траве баранца найдены алкалоиды, ванилиновая и феруловая кислоты, а также флавоноид селлагинозид.

В официальной медицине траву баранца применяют в виде 5%-ного *водного отвара* для лечения больных хроническим алкоголизмом. Для этого 10 г измельченной травы заливают 200 г воды, затем 15 минут кипятят на слабом огне, остужают, разводят водой до 200 мл и фильтруют. К лечению приступают лишь через 3—4 дня после прекращения приема алкоголя. Обычно назначают внутрь 75—100 мл отвара и через 3—16 минут дают 3—5 мл любимого больным алкогольного напитка, который одновременно рекомендуют и нюхать. Отвар назначают только свежеприготовленный. Через 10—15 минут, иногда позже, у больного наступает рвотная реакция. Для ускорения выработки отрицательного отношения к алкоголю перед каждым рвотным актом дают алкогольный напиток. Лечебное действие обусловлено содержащимися в растении селгином и другими алкалоидами и основано на выработке отрицательного рефлекса на алкоголь в связи с вызываемыми препаратом неприятными реакциями. Они возникают не только по отношению к алкоголю, но и к курению табака.

Использование баранца для лечения алкоголизма должно проводиться только в условиях стационара под тщательным врачебным контролем.

Противопоказания: заболевания щитовидной железы, кардиосклероз сосудов мозга, гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, туберкулез легких, болезни почек и печени, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Его также нельзя применять в возрасте старше 55 лет.

Аир. Корневища аира заготавливают осенью, извлекая их из паистого грунта железными граблями или вручную. Собранные корневища отмывают от земли, обрезают придаточные корни и листья, разрезают на куски длиной 15—30 см и, если корневища толстые, расщепляют их вдоль, после чего высушивают, предварительно провялив. Сушат в проветриваемых теп-





лых помещениях или на чердаках под железной крышей, раскладывая на решетках, полотнищах или других подстилаках, или в специальных сушилках, где температура не должна быть выше 2,5—30° С. Иногда корневища после проявливания очищают от наружной коры и после этого высушивают, но они менее ароматны. При правильной сушке аромат айра напоминает аромат розы.

Отвар. Столовую ложку сухих измельченных корневищ варить 15 минут в 3 стаканах воды, плотно закрыв посуду крышкой, затем настаивать, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Порошок. Корневища размолоть на кофемолке и принимать по 0,2—0,5 г 2—3 раза в день.

Волчец кудрявый (кардобенедикт). С лечебной целью используют облиственные верхушки побегов, собранные во время цветения. Сушат их на открытом воздухе в тени, на чердаках или в сушилках при температуре не выше 45° С.

Чай, настой из травы волчеца пьют при лечении и профилактике алкоголизма, как укрепляющее средство при тяжелых заболеваниях, включая алкоголизм.

Чай. Чайную ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 10 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день перед едой.

Настой. Столовую ложку сухой измельченной травы залить 0,4 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Олеандр обыкновенный. В России олеандр разводят как декоративное комнатное растение. На Черноморском побережье Кавказа его выращивают в открытом грунте. С лечебной целью используют листья, которые собирают осенью или весной, до образования новых побегов. Сушат на чердаках или в сушилках при температуре 50° С.

Настой из листьев олеандра помогает пожилым мужчинам при импотенции, полезен при лечении и профилактике алкоголизма. Чайную ложку сухих измельченных листьев залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день до еды.

Растение ядовито, поэтому необходимо строго соблюдать дозировку!





Прострел луговой (сон-трава). С лечебной целью используют траву, которую собирают во время цветения. Сушат, расстелив тонким слоем на чердаках или под навесами.

Настой травы применяют как успокаивающее средство при лечении и профилактике алкоголизма, а также при простатите, хроническом воспалении половых органов у мужчин.

Настой. Две чайные ложки сухой измельченной травы залить 250 мл холодной кипяченой воды, настаивать 1 сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить. Выпить весь настой не спеша, небольшими глотками в течение 1—2 дней.

Растение ядовито, поэтому необходимо строго соблюдать дозировку!

Чабрец (тимьян). Травой чабреца отдушивают чай и используют как пряность в различных блюдах. Это уникальнейшее средство лечения всех стадий хронического алкоголизма, обладающее высокой целебной эффективностью. С этой целью его применяли еще в XIX веке, и оно спасло десятки тысяч страдающих этой страшной болезнью.

Наиболее доступен **настой**: 2 чайные ложки сухой измельченной травы чабреца залить 200 мл кипятка, настаивать, укутав, 4—6 часов, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками в течение дня в 5—6 приемов. Готовят настой ежедневно и пьют длительно, без перерывов. Лечебный эффект при лечении настоем чабреца развивается медленно, но при этом наблюдается высокая терапевтическая эффективность.

При сочетании с приемом водки (10—15 мл) через полчаса появляется рвотная реакция. У многих больных уже с первых дней возникает безразличие или отвращение к водке. Лечение — ежедневное или через день. Всего проводят 7—10 сеансов.

Без всякого сомнения, трава чабреца — дар Божий для людей, страдающих болезненным пристрастием к спиртным напиткам. Она не только отвращает от спиртного, это растение лечит практически все расстройства организма, причиной которых являются алкогольные напитки! Это знали целители с древнейших времен. Не зря трава чабреца была одним из самых почитаемых целебных растений древних греков и славян.

Хорошее лечебное действие оказывают сборы лекарственных растений, составной частью которых является чабрец.





*** Приготовить сбор из сухих измельченных растений (в частях по весу): трава тимьяна ползучего (чабреца) — 4, трава полыни горькой — 1, трава золототысячника — 1. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать при тяге к алкоголю по 1 — 2 столовой ложки 3 — 4 раза в день за 15 минут до еды в течение 2 — 3 месяцев.

Применение сбора противопоказано при беременности.

*** Смешать в равных по весу частях сухие измельченные корневища дягиля, плоды можжевельника обыкновенного, траву с цветками зверобоя, тысячелистника, траву чабреца, листья мяты перечной, траву полыни обыкновенной. Столовую ложку смеси залить 3 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 15—20 минут до еды. Курс лечения — до наступления стойкого терапевтического эффекта.

*** Смешать в равных по весу частях сухую измельченную траву чабреца и душицы. Четыре столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пока человек находится в состоянии опьянения, дать ему выпить 200 мл настоя, а через 2 часа — остальное. Настой вызывает отвращение к алкогольным напиткам, возбуждает аппетит, стимулирует деятельность кишечника, улучшает пищеварение, уничтожает спазмы желудка и кишечника, снимает тошноту, рвоту и головную боль, оказывает успокаивающее действие. Человеку, страдающему хроническим алкоголизмом, полезно пить этот настой как чай в течение 8—12 месяцев.

Настой нельзя употреблять при беременности.

*** Смешать в равных частях по весу сухую измельченную траву чабреца, подмаренника настоящего (желтого), дубровника обыкновенного, майорана, пустырника обыкновенного, листьев и соцветий календулы, цветков боярышника, корневищ валерианы и синюхи голубой.

Столовую ложку смеси залить 1 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде 30—40 секунд, настаивать до охлаждения, процедить, добавить 8 столовых ложек меда. Пить при лечении хронического алкоголизма по 100 г 3 раза в день до и после еды.





Дополнительно во время или после еды принять 1 столовую ложку нерафинированного растительного масла. Курс лечения — 2 месяца. После месячного перерыва лечение можно возобновить.

*** Смешать (в частях по весу) сухую измельченную траву чабреца, зверобоя, мяты перечной, душицы, корни одуванчика — по 6 частей каждого, листья полыни горькой, траву с цветками тысячелистника, соцветия пижмы — по 3 части каждого, траву золототысячника, плоды можжевельника обыкновенного, корни дягиля лекарственного — по 2 части каждого. Три столовые ложки смеси залить 0,3 л кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Пить по 1—2 столовых ложки 8—10 раз в день. Курс лечения — 2 месяца. После месячного перерыва лечение можно возобновить.

Настой противопоказан при беременности.

*** Смешать в равных по весу частях сухую измельченную траву чабреца, шалфея, листья мяты перечной и розмарина, цветки фиалки душистой. Залить 100 г смеси 0,5 л водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Когда человека поймают к выпивке, дать ему стакан минеральной воды, добавив в него 10—20 капель этой настойки. В начальной стадии алкоголизма лечить по схеме: с 1-го по 10-й день давать по 20 капель 3 раза в день до еды в $1\frac{1}{2}$ стакана минеральной воды, с 11-го по 20-й день — по 15 капель, с 21-го по 30-й день — по 10 капель, с 31-го по 40-й день — по 5 капель.

Настойка противопоказана при беременности.

*** Смешать (в частях по весу) листья мяты перечной, розмарина, шалфея лекарственного — по 5 частей каждого, траву полыни горькой, душицы, чабреца, зверобоя — по 3 части каждого. Столовую ложку сухой измельченной смеси залить 1 л крутого кипятка, варить в закрытой посуде 1 минуту, настаивать до охлаждения, процедить. При лечении хронического алкоголизма пить по 100 г настоя 3 раза в день до и после еды. Остаток пить в течение дня вместо воды: 4 раза по 100 г, добавляя каждый раз по 20 капель настойки (см. предыдущий рецепт).





Количество настойки постепенно уменьшать до 5 капель и на этой дозе остановиться до наступления лечебного эффекта.

Настой противопоказан при беременности.

*** Смешать в равных по объему частях сухие измельченные листья мяты, Melissa, траву подмаренника желтого, чабреца, цветки календулы, ромашки аптечной. Три столовые ложки сбора залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать рот и горло теплым настоем несколько раз в день, и обязательно — при желании выпить.

*** Смешать сухие измельченные растения (в частях по весу): траву полыни горькой — 2, траву зверобоя продырявленного — 2, листья мяты перечной — 2, цветки тысячелистника — 2, траву чабреца — 1, корни дягиля лекарственного — 1, ягоды можжевельника обыкновенного — 1. Две столовые ложки сбора залить 1 л крутого кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить как чай в течение дня при добровольном желании избавиться от алкоголизма. Курс лечения — 10 дней, затем — 3—5-дневный перерыв и повторные курсы лечения (с перерывами) до наступления отвращения к алкогольным напиткам.

Применение сбора противопоказано при беременности, острых воспалительных заболеваниях почек (нефрит, нефрозофрит).

Пион узколистый. Есть лекарственные растения, которые помогают больному быстрее прийти в себя и действуют успокаивающе на центральную нервную систему, одновременно снимая желание повторить возлияние. К таким растениям относится и пион узколистый.

Для лечения используют *настой корневых шишек*. Высушенные, мелко раздробленные шишки (1 чайная ложка) варить 5 минут в 400 мл воды, процедить, добавить кипяченой воды до первоначального объема и пить не спеша, небольшими глотками по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды. Настой — прекрасное средство для отрезвления пьяных.

Пион можно использовать только по назначению и под наблюдением врача; поскольку *передозировка настоя небезопасна*. Пион узколистый — *ядовитое лекарственное растение*.

Повилика европейская. Собирают все растение во время цветения. Сушат в хорошо проветриваемых теплых помещениях.





Настой травы применяют при лечении и профилактике алкоголизма. Чайную ложку сухой измельченной травы пови-мки залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать небольшими глотками по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

Настой травы также полезен при меланхолии, кошмарных сновидениях, успокаивает тревогу и сердцебиение, полезен при болезнях печени, головной боли, оказывает послабляющее действие.

Повилика европейская — ядовитое растение, поэтому употребление ее применение требует большой осторожности.

Толокнянка обыкновенная. Собирают листья, обрывая боковые побеги, ранней весной, как только тает снег, или осенью, после созревания ягод. Сушат на открытом воздухе как можно быстрее или в сушилках при температуре 60—90° С. Срок годности сырья 5 лет.

Настой листьев используют для лечения и профилактики алкоголизма и как средство, укрепляющее нервную систему. Столовую ложку сухих измельченных листьев толокнянки залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать при комнатной температуре 12—14 часов, затем нагреть до кипения и настаивать 15 минут на слабом огне, поддерживая легкое кипение, после чего охладить в течение 15—20 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке через 2—3 часа в течение 3—4 дней, затем по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды до наступления отвращения к спиртным напиткам. Этот настой полезно пить при недержании мочи, в том числе вызванном алкогольным отравлением.

При *передозировке* препаратов толокнянки возможны тошнота, понос, рвота.

Цетрария исландская. Один из самых распространенных лишайников. С лечебной целью используют слоевища цетрарии, которые собирают летом. Сушат сырье на открытом воздухе, на солнце или в сушилках с хорошей вентиляцией.

Цетрария способствует активации иммунной системы организма при лечении и профилактике алкоголизма, действует как общеукрепляющее средство, особенно в период восстановления после тяжелой болезни, в частности после тяжелых, истощающих заболеваний, причиной которых был алкоголизм.





Отвар цетрарии — прекрасное стимулирующее средство, поднимающее общий тонус организма.

Кроме цетрарии в народной медицине применяют и другие виды лишайников. Так, пармелию блуждающую, называемую в народе листовка или порезная трава, употребляют в Астраханской области в виде водного или молочного отвара с добавлением меда или сахара как общеукрепляющее средство при упадке сил.

Перед приготовлением отваров цетрарии следует вымочить слоевища в холодной воде для удаления горечи.

*** 2 чайные ложки измельченного сырья залить 2 стаканами воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, процедить. Выпить весь отвар небольшими глотками в течение дня.

*** Столовую ложку измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 минут, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

*** 20—50 г сухого сырья залить 0,75 л кипятка, кипятить 30 минут, настаивать до охлаждения, процедить. Выпить весь отвар небольшими глотками в течение дня.

Настой. 2 чайные ложки сухого измельченного сырья залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, настаивать до охлаждения, процедить. Выпить в течение дня небольшими глотками.

Розмарин лекарственный. С лечебными целями применяют листья и однолетние стебли с листьями, которые собирают в феврале — мае. Сушат их в хорошо проветриваемых теплых помещениях.

Настой листьев розмарина — прекрасное средство для лечения и профилактики алкоголизма, которое оказывает тонизирующее действие при упадке сил и неврозах. Чайную ложку сухих измельченных листьев розмарина залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки небольшими глотками 3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Перерыв — 2 недели. Принимать до наступления отвращения к спиртным напиткам.

При передозировке розмарин может вызвать рвоту, гастроэнтерит, раздражение почек, лейкоцитоз, отек легких, ожирение печени. В связи с этим *необходимо соблюдать дозировку* его препаратов!





Пассифлора инкарнатная. Культивируемое комнатное растение. Отвар листьев и стеблей пассифлоры — хорошее успокаивающее средство при лечении хронического алкоголизма, при бессоннице, неврастении, головных болях.

Столовую ложку сухого измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить. Принимать не спеша, небольшими глотками по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пуерария волосистая. Родина пуерарии — Китай. Растение успешно возделывается в южных районах России. С лекарственными целями собирают: листья и цветки — в августе — сентябре, корни — поздней осенью. Сушат в хорошо проветриваемых теплых помещениях.

Растение оказывает прекрасное целебное действие при лечении и профилактике алкоголизма. Пуерария волосистая — тайное растение китайских целителей-травников, считавших ее сильнейшим средством, противостоящим болезненному пристрастию к спиртным напиткам. В настоящее время ученые-фармакологи выделили из растения два вещества — даидзеин и андизин, которые воздействуют на ферменты, расщепляющие алкоголь в организме. В частности, даидзин блокирует действие фермента, который расщепляет ацетальдегид — побочный продукт, появляющийся в организме при приеме алкоголя.

Кроме того, из растения выделены вещества, которые влияют непосредственно на нервную систему. Эти вещества увеличивают в мозгу содержание естественных опиатов, в том числе серотонина и допамина, тем самым уменьшая тягу к алкоголю.

Настой листьев — прекрасное противорвотное средство, устраняющее головные боли сосудистого происхождения — «подарки» спиртных напитков. Прием препаратов пуерарии значительно снижает желание принять спиртное в течение недели. Еще более впечатляет то, что через 3—5 недель приема препаратов пуерарии у большинства алкоголиков тяга к спиртному совершенно исчезает.

Полезно принимать препараты пуерарии перед употреблением спиртного, чтобы предотвратить интоксикацию и развитие похмельного синдрома, так называемого синдрома





перенедопития (т. е. когда выпито меньше, чем хотел, но больше, чем мог).

Настой. 2 чайные ложки сухих измельченных листьев и цветков пуэрарии залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды. При возникновении неврогенной тяги к спиртному немедленно принять 1 стакан настоя пуэрарии.

Отвар. Чайную ложку сухих измельченных корней пуэрарии залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Растение не токсично, не оказывает побочных действий даже при длительном применении.

Шпажник черепитчатый (гладиолус). Мало кто знает, что листья гладиолуса — уникальный источник витамина С — злейшего врага алкогольных напитков: в 100 г сырых листьев его содержится до 1700 мг (!). Поэтому салат из свежих листьев гладиолуса, порошок листьев, добавляемый в любые блюда, чай из листьев — замечательное подспорье при лечении и профилактике алкоголизма!

Душица обыкновенная (мята лесная, материнка, духовой цвет, майоран зимний). Собирают траву в фазе массового цветения (июль — первая половина августа). Длина срезанных побегов должна быть 20—30 см. Сушат сырье на открытом воздухе в тени под навесами, в проветриваемых местах. Можно собирать траву в небольшие пучки и подвешивать или раскладывать слоем 5—7 см на бумаге, ткани, периодически помещивая. Сырье можно хранить: в стеклянных банках — 3 года, в пакетах — 1 год.

В надземной части содержатся эфирное масло (0,12—1,20%), в состав которого входят тимол (до 50%), цимол, карвакрол, бициклические и трициклические сесквитерпены, свободные спирты, геранилацетат, селинен, альфа-туйен, альфатерпинен; флавоноиды; апигенин, лютеолин, 7-глюкуронид и 7-глюкозид лютеолина, изоройфолин, космосин; дубильные





вещества (до 19%); аскорбиновая кислота. Семена имеют большое количество жирного масла (до 28%).

В надземной части содержатся макроэлементы (мг/г): калий — 19,80, кальций — 12,40, магний — 2,10, железо — 0,63; микроэлементы: марганец, медь, цинк, кобальт, молибден, хром, алюминий, ванадий, селен, никель, стронций, свинец, бор. Концентрирует железо, молибден, селен, особенно селен.

Тяжелые формы стресса, депрессии часто бывают у людей с горячий натурой, когда они попадают в сети дьявольского напитка. В критических или кажущихся критическими ситуациях не алкогольские напитки, а душица может сыграть роль огнетушителя.

Душица возбуждает аппетит, повышает секрецию желудочного сока, отделение желчи. Она является гепатопротектором при алкогольных отравлениях, сохраняет детоксикационную функцию печени. Медовую воду с душицей древние целители считали сильнейшим противоядием. Такой настой спасал даже при смертельных отравлениях ядовитым аконитом. Кто нам мешает приготовить настой душицы на медовой воде при лечении многочисленных отравлений в настоящее время различными суррогатными спиртными напитками?

Детоксикационными свойствами обладают и мочегонные средства, к которым душица, несомненно, относится. Настой душицы обеспечивает мощный мочегонный эффект, при этом не только не выводит ионы калия, но и в отличие от синтетических мочегонных средств поставляет калий.

Настой. Столовую ложку сухой измельченной травы душицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 20—30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана утром натощак и вечером перед сном в течение 1,5—2 месяцев.

Или: на стакан крутого кипятка взять 2 чайные ложки сухой измельченной травы душицы, настаивать, укутав, 15 минут, принимать небольшими глотками по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день по 15—20 минут до еды.

После регулярного приема настоя душицы наступает душевный и физический покой, мягко устраняются угнетенное состояние психики, повышенная нервная возбудимость, бессонница, повышается общий тонус организма, повышается аппетит, улучшается пищеварение, прекращаются спазмы





желудка и кишечника, икота, изжога, тошнота, рвота и головные боли, происходит активная стимуляция желудочной секреции, повышается концентрация общей, свободной соляной кислоты, а также пепсина в составе желудочного сока, улучшается экскреторная функция печени, нормализуется артериальное давление.

Настой душицы *нельзя употреблять* внутрь при беременности, гаперацидной форме хронического гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гипотонической болезни.

Полезно наряду с внутренним приемом душицы провести курс лечения ваннами из настоя душицы. На полную ванну взять 0,5 кг сухой травы душицы, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут в 5 л кипятка, затем при комнатной температуре 45 минут, процедить и влить в ванну. Температура воды в ванне 37—38° С, длительность процедуры 15—20 минут. Курс лечения — 25—30 ванн, принимаемых через 1—2 дня.

Ванны из настоя душицы — прекрасное общеукрепляющее, успокаивающее и легкое снотворное средство, полезное при плохом настроении и даже при нарушении психической деятельности.

Щавель конский. Листья щавеля собирают в июне — июле. В виде чая, пищевой добавки листья щавеля — бесценное средство лечения и профилактики алкоголизма, доступное практически всем.

Свежий сок, чай из листьев щавеля повышают аппетит, укрепляют сердце и печень, помогают при анемии.

Щавель курчавый. Отвар корней щавеля (собирают поздней осенью или ранней весной) применяют при лечении хронического алкоголизма. Столовую ложку сухих измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настаивать 4 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Можжевельник обыкновенный. Губка, образующаяся на дереве можжевельника, — хорошее противоалкогольное средство. *Настойка.* 50 г сухой измельченной губки залить 0,5 л водки, настаивать 3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Настойку полезно давать как средство от запоя.





Дягиль обыкновенный. Корневища выкапывают осенью первого или весной второго года вегетации (лучше весной). Их обмывают холодной водой, очищают от стеблей и сушат в теплых, хорошо проветриваемых помещениях.

Отвар, настой корневищ полезны в качестве средства, избавляющего от привычки к алкогольным напиткам, как общеукрепляющее и тонизирующее средство при астении, нервном истощении, истерии, бессоннице, как противосудорожное средство, для улучшения аппетита и пищеварения, при атонии кишечника, заболеваниях печени и желчного пузыря.

Настой. 4—5 г сухих измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Или: 20 г сухих измельченных корневищ залить 1 л холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Отвар. 20 г сухих измельченных корневищ залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане или слабом огне 30 минут, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Цикорий обыкновенный. С лекарственными целями собирают траву (во время цветения) и корни (в сентябре — октябре и ранней весной). Сушат в хорошо проветриваемых теплых помещениях.

Корни цикория считают защищающим печень (гепатопротективным), желчегонным средством и называют «печеночной травой». Они полезны при заболеваниях гепатобилиарной системы: при острых и хронических гепатитах, токсических поражениях печени, среди которых наиболее часто встречаются алкогольные дегенерации печени, при холецисто-холангитах, острых и хронических холециститах, при желчно-каменной болезни, циррозах печени.

Цикорий показан ипохондрикам, холерикам, меланхоликам, для снижения мнительности, раздражительности, агрессивности, гневливости, немотивированности взрывных реакций, больным с холецисто-кардиальным синдромом, сопутствующими панкреатитами, гипоацидными гастритами.





Цикорий оказывает умеренное успокаивающее действие при истерии и других невробах.

Надземная часть цикория может быть применена по тем же показаниям.

Отвар. Чайную ложку сухих измельченных корней цикория залить 2 стаканами воды, довести до кипения, варить 10 минут, настаивать, укутав, 1—2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана перед едой 3 раза в день.

Настой молодых и свежих листьев и цветков цикория на нерафинированном растительном масле — прекрасное противоядие от всевозможных ядовитых веществ, содержащихся в спиртных напитках. Взять 200 г свежих измельченных листьев и цветков цикория, залить 0,5 л масла, настаивать 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 чайной ложке за 30—40 минут до еды и через 1 час после еды при лечении и профилактике алкоголизма. В случае когда предстоит праздничное застолье, принять 1—2 столовые ложки масляного настоя за 30—60 минут до принятия спиртных напитков.

Водный настой травы цикория успокаивает тошноту, укрепляет сердце, повышает аппетит, полезен при заболеваниях печени, почек, селезенки и желудочно-кишечного тракта, улучшает общий обмен веществ. Чайную ложку сухой измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Секуринага полукустарниковая. Для лекарственных целей собирают (с июня по сентябрь) молодые слабодеревяневающие верхушки побегов с бутонами, цветками или плодами. Сушат в хорошо проветриваемых теплых помещениях.

В народной медицине при лечении алкоголизма применяют настой побегов. Чайную ложку сухих измельченных побегов залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 2—3 раза в день до еды.

Алкалоид секуринин, добываемый из растения, стимулирует центральную нервную систему, повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга.

Секурихин нитрат (аптечный препарат) применяют как тонизирующее средство при астеническом состоянии, неврас-





тении с быстрой утомляемостью, сосудистой недостаточности и гипотензии, хроническом алкоголизме, ослаблении сердечной деятельности; при парезах и вялых параличах, половом бессилии на почве функциональных нервных расстройств.

Назначают в таблетках по 0,002 г 2—3 раза в день, подкожно — в форме 0,2%-ного раствора по 1 мл 1 раз в день. Курс лечения — 20—30 дней и более.

При лечении секуринином могут наблюдаться побочные действия: болезненное напряжение затылочных, лицевых и других групп мышц, затрудненное глотание и дыхание, судороги.

Противопоказания. Гипертоническая болезнь, стенокардия, атеросклероз, нефрит, заболевания ЦНС, печени.

Пастушья сумка. При лечении и профилактике алкоголизма полезны настои плодов и травы пастушьей сумки.

Положить 20 г плодов пастушьей сумки в стеклянную или эмалированную посуду, залить 200 мл крутого кипятка, накрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, перелить в стеклянную посуду, закрыть. Хранить в темном прохладном месте не более 2 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

Поместить 10 г травы пастушьей сумки в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить, перелить в стеклянную посуду, закрыть. Хранить не более 2 дней.

Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день после еды.

Настой — хорошее средство при болезнях печени, острого и хронического воспаления почек и мочевого пузыря, печеночных коликах и особенно при различных внутренних кровотечениях; снижает артериальное давление, усиливает выделение мочи.

Фенхель обыкновенный. Встречается под названиями «укроп аптечный», «укроп волошский». Собирают и сушат сырье по типу укропного семени.

Плоды фенхеля содержат эфирное масло (до 6,5%), в составе которого до 60% анетол, альфа-пинен, альфа-фелландрен, дипентен, лимонен, метилхависол, камфен, тимолол, феникулин, эстрагол, оцифенхан, этилфенхол, фенхан (20%); метилхавикол (10%); эфирное: масло (до 18%), в составе которого петрозеллиновая,





олеиновая, линолевая, пальмитиновая кислоты. В плодах содержатся макроэлементы (мг/г): калий — 20,60, кальций — 21,10, магний — 5,80, железо — 0,20; микроэлементы: марганец, медь, цинк, хром, алюминий, селен, никель, стронций, свинец, бор. Концентрирует медь, селен.

Плоды фенхеля, как и плоды аниса, содержат большое количество анетола. Поэтому фенхель придает приятный запах коже и выдыхаемому воздуху. Отсюда, естественно, напрашивается показание к применению фенхеля как дезодоранта при алкоголизме.

Настой плодов фенхеля — хорошее успокаивающее средство, прекрасное мочегонное, противовоспалительное, противоядное средство. Он оказывает болеутоляющее действие при спастических болях в кишечнике, что довольно часто наблюдается при употреблении суррогатов алкоголя, недоброкачественной пищи, помогает при сердцебиениях, от тошноты, рвоты и воспаления желудка, при половой слабости, болях в печени, почках, селезенке, причиной которых стало неумеренное потребление спиртных напитков. Столовую ложку плодов фенхеля залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, процедить. Принимать небольшими глотками по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

— В моменты, когда особенно остро хочется принять спиртное, полезно пить «**Целебный чай Даникова**». Он готовится так. Взять по чайной ложке сухих измельченных листьев мяты, чабреца, цветков розы, шиповника, гибискуса, боярышника кроваво-красного и по $\frac{1}{4}$ чайной ложки сухих измельченных листьев березы, земляники, крапивы двудомной, Melissa, пустырника, змееголовника молдавского, шиповника, цветков зверобоя, календулы, клевера красного, тысячелистника обыкновенного, таволги вязолистной. Залить смесь 4 стаканами (0,8 л) кипящей воды, настаивать, укутав, 30—40 минут, процедить через многослойную марлю. Выпить в течение дня (добавив по вкусу дольку лимона) небольшими глотками, не спеша, наслаждаясь удивительным ароматом, цветом и вкусом чая.





Этот чай полезно готовить на «лунной воде», то есть на которую не попадал солнечный свет. Ее нужно взять в роднике или в колодезе поздним вечером или ночью, принести домой в темной посуде, исключающей проникновение солнечного света, и хранить в темном месте. Днем чай следует пить в комнате, окна которой закрыты темными шторами. Электрический свет не ослабляет целебных свойств «лунной воды».

Целебные свойства чая значительно усиливаются, если его наливать в серебряный бокал и в полнолуние поставить его так, чтобы луна полностью отразилась на поверхности чая, после чего его не спеша выпить. Воспользуйтесь временем полнолуния!

— Смешать (в частях по весу) сухие измельченные траву тысячелистника — 2, листья полыни горькой — 1. Столовую ложку смеси залить 0,6 л кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Принимать настоем 1 день при лечении алкоголизма по 200 г 3 раза за 1 час до еды. Через каждые 3 дня перерыва лечение повторять до наступления стойкого отвращения к алкогольным напиткам.

Настой *противопоказан* при беременности.

— Смешать в равных по весу частях сухие измельченные листья с ягодами **омелы белой**, траву **золототысячника**. 4 столовые ложки смеси залить 0,75 л кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить один день равными частями 3 раза в день за час до еды. Через каждые три дня перерыва лечение повторять до наступления стойкого отвращения к алкогольным напиткам.

Препараты **омелы** *противопоказаны* при низком давлении! Омела ядовита, поэтому следует строго соблюдать дозировку при приготовлении и внутреннем применении препаратов, содержащих омелу!

— Взять 50 г свежих измельченных листьев **капусты белокочанной** и 30 г плодов **петрушки** огородной, залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 15 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Пить при лечении алкоголизма по 3 стакана в день небольшими глотками.

— При тяжелом отравлении спиртным с рвотой и полным расстройством пищеварения полезно принимать настоем из





смеси лекарственных растений: семенных верхушек **щавеля конского** (собирают в период цветения растения) — 2 части (по весу), травы **зверобоя**, **шалфея лекарственного**, **мелко-лепестника канадского** — по 1 части каждого. Две столовые ложки сухой измельченной смеси залить 3 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 1 минуту, настаивать до охлаждения, процедить. В острый период принимать по 50—70 мл настоя через каждые час-полтора.

Настой **противопоказан** при остром воспалении почек

— Если удастся распознать начало заболевания алкоголизмом, смешать поровну цветки **лаванды** и листья **мелиссы**, 2 чайные ложки сухой измельченной смеси варить 5 минут в 0,5 л воды, настаивать до охлаждения, процедить. Пить постоянно, небольшими глотками в течение дня.

— Взять по 200 г сырых **семян тыквы** (очистить, измельчить), сырых **семян подсолнечника** (очистить, измельчить), поджаренного **арахиса** (смолоть), поджаренных **орехов фисташкового дерева** (смолоть), поджаренных орехов **лещины** (смолоть), поджаренных **грецких орехов** (смолоть), по 100 г риса и очищенного **овса** (поджарить до бежевого цвета, смолоть), по 50 г плодов **укропа** и **фенхеля** (смолоть), по 500 г растопленных до жидкого состояния натурального **пчелиного меда** и **сливочного масла**. Все тщательно перемешать до однородного состояния. Принимать как общеукрепляющее средство при лечении алкоголизма по 1 столовой ложке каждый час (8—10 столовых ложек в день).

— Включите в ежедневный рацион человека, страдающего болезненным пристрастием к спиртным напиткам, отвар очищенного **зерна овса с молоком и медом**. Это прекрасное освежающее и питательное средство, позволяющее при постоянном его употреблении полностью излечить алкоголизм. Считаю, что оно полезно практически всем — и здоровым, и больным.

Два стакана овсяной крупы залить 6 стаканами воды, выпарить при кипении до половины объема (до густоты киселя), процедить через сито, влить в отвар равное количество натурального молока и вновь кипятить 5—7 минут, затем добавить мед по вкусу и хорошо промешать. Полученный напиток, очень приятный на вкус, принимать в теплом виде в течение дня.





Еще более высокими целебными свойствами обладает это средство, если в него по возможности добавлять при кипячении молока по небольшой горсти измельченные изюм без косточек, инжир, курагу, чернослив без косточек, грецкие орехи, орехи фундук, орехи кедрового сибирского.

— **Орешки кедрового сибирского, кедрового стланикового** — прекрасное средство против авитаминоза В₁, вызывающего тяжелые расстройства в организме, что происходит, в частности, при болезненном пристрастии к алкогольным напиткам. Орешки кедрового — ценные источники жирорастворимых витаминов А, Е, D, F, витаминов группы В, макро- и микроэлементов: кобальта, марганца, меди, цинка, особенно йода, а также фосфатидного фосфора (по содержанию которого орешки превосходят все другие орехи, семена масличных культур, что исключительно важно для людей, страдающих алкоголизмом). Белки кедровых орешков характеризуются повышенным содержанием аминокислот, среди которых преобладает аргинин — до 20%. Эта аминокислота чрезвычайно важна при лечении и профилактике алкоголизма.

Масло, получаемое из ядер кедровых орешков, — замечательное целебное средство при алкоголизме.

Высокопитательные продукты из кедровых орешков — кедровое молоко, кедровые сливки — исключительно полезны при лечении и профилактике алкоголизма и многочисленных болезней, причиной которых довольно часто является пристрастие к алкогольным напиткам: язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока, болезней почек, нервных расстройств, болезней органов дыхания. Они улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, постепенно нормализуют кровяное давление, способствуют сбалансированному обмену веществ в организме, незаменимы при физическом и умственном истощении.

Для получения этих продуктов очищенные кедровые орешки растирают в мелкий порошок, добавляя постепенно к ним воду или натуральное молоко. В зависимости от количества добавляемой жидкости получается кедровое молоко или кедровые сливки. А избивая кедровые сливки, получают кедровое масло.

— В весенне-летний и осенний периоды сделать смесь, взяв по 1 столовой ложке свежих листьев мяты перечной, мелис-



сы и укропа. Смесь жевать 2—3 раза в день по 5 минут, если возникнет желание приложиться к рюмочке. Первую порцию смеси нужно после этого выплюнуть, затем прополоскать рот мятным чаем, а сок последующих порций для жевания можно проглатывать, а листья выплевывать.

— Желание пить исчезнет, если человек начнет принимать отвар **овса** в смеси с **календулой**. Кастрюлю емкостью не менее 3 л наполовину заполнить неочищенным, промытым в холодной воде овсом (в шелухе), залить холодной водой доверху, довести до кипения, варить под крышкой 1 час, затем процедить. Добавить в отвар 100 г цветков календулы, закатать в одеяло, настаивать 10—12 часов, процедить и принимать по 200 г 3 раза в день за 30 минут до еды.

— В тяжелых случаях алкоголизма полезно применить очистку крови. Для этого нужно взять в равных по объему частях сухие измельченные листья **мяты перечной, земляники, ежевики, малины, мелиссы, грецкого ореха, подорожника большого, смородины черной, травы с цветками зверобоя, тысячелистника, подмаренника душистого, смолки обыкновенной, цветки таволги вязолистной, клевера красного, крапивы глухой.** Две столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Пить по 1 стакану утром после пробуждения, желательно между 6 и 7 часами утра.

Известно, что современная биология выделяет **грибы** в отдельное царство (согласно принятой системе классификации организмов), однако долгое время их традиционно причисляли к растениям. Поэтому мы сочли возможным рассказать и о лечении грибами.

— **Навозник чернильный** — шляпочный пластичный гриб семейства навозниковых. Шляпка имеет в диаметре 3—5 см; она беловато-серая или серо-коричневая, покрыта коричневато-серыми чешуйками. Длина шляпки (по вертикали) 8—12 см. Пластинки белые, с возрастом чернеющие. Ножка





полая. После спороношения грибы растекаются в лужицу чернильного цвета (отсюда и название). Мякоть у молодых навозников белая, с приятным запахом, съедобная. Это обстоятельство следует запомнить. Навозники можно встретить около скотных дворов, на выгонах, огородах, садах — везде, где есть достаточно удобренная почва. Растет гриб в средней полосе и на юге России, на Украине, в Молдове, странах Прибалтики.

Молодые грибы собирают в июне — сентябре и используют только свежими. Отваренные или жаренные, они обладают приятным вкусом. Однако если их используют как закуску к спиртному, то у человека возникают сильная тошнота, рвота, сердцебиение, покраснение кожи лица. Через некоторое время эти симптомы исчезают, но, если повторить процедуру приема гриба-навозника (даже без закуски), они возникают вновь. Даже на следующий день, а иногда и на третьи сутки любитель спиртного не застрахован от их появления. Это свойство навозников используют для выработки стойкого отвращения к алкоголю.

Противопоказание к лечению навозниками — сердечная недостаточность.

— **Чайный гриб.** Заведите у себя в доме чайный гриб, особенно если в семье есть пьющий человек. Употребление чайного гриба значительно снижает тягу к алкоголю. В качестве профилактического и лечебного средства следует употреблять по половине стакана 7—8-дневного настоя чайного гриба 3—4 раза в день (более подробно о чайном грибе см. в разделе «Снятие похмельного синдрома»).

Из старинных травников

Авиценна, один из величайших ученых-медиков и гениальных мыслителей мира, много строк посвятил вину. Он писал:

«К числу наиболее вредных вещей относится употребление вина после еды: это влечет за собой тяжелое недомогание.

Нехорошо пить вино после фруктов, особенно после дыни.

Чем больше аромата в вине и пряностей, тем оно вкуснее и тем лучше.





Вино является прекрасным средством, заставляющим проникать пищу во все части тела.

Вино в умеренном количестве проясняет разум.

Желающий выпить много вина пусть не ест досыта и добавляет в пищу немного мочегонного средства.

Если от вина возникает неприятное чувство, то следует поесть супа, приправленного незрелым виноградом, и запить гранатовым соком или соком лимона.

Знай, что старое вино относится к разряду лекарств, а не к пище.

Молодое вино вредно для печени ввиду того, что оно пучит живот, действует как слабительное.

Лучшим считается вино умеренной выдержки, прозрачное, с красноватой окраской, приятным запахом и умеренным вкусом, ни кислым, ни сладким.

Если вследствие питья вина появится изжога, нужно после вина высосать гранат и выпить холодной кипяченой воды.

Разбавленное водой вино расслабляет и увлажняет желудок, быстро утоляет жажду, очищает кожу и укрепляет душевные силы.

Нужно воздерживаться пить вино после чрезмерных физических нагрузок: это вредно для мозга и нервов — оно вызывает спазмы, умопомешательство и жар.

Вино вредно действует главным образом на мозг.

Выпивший много вина должен или вызвать рвоту, или выпить больше простой воды, или добавить к ней меда.

Питье вина детьми подобно добавлению огня к огню.

Молодым людям надо пить вино умеренно.

Если кто-то хочет напиться досыта, то он должен не наедаться, не есть сладостей, а хлебать жирный суп, есть хлеб, тюрю из хлеба и бульона и жирное мясо, соблюдая умеренность, и не быть усталым. Закусывать нужно соленым миндалем и соленой чечевицей с приправой из мяты, молока и пряностей.

Питьею вина содействуют кушанья из капусты, маринованные маслины.

Средства по отрезвлению пьяного: 3 раза подряд ему дают выпить воды с уксусом или творожной сыворотки и кислого молока.





Опьянение замедляет следующий состав: берут 1 часть сока белой капусты, 1 часть сока кислого граната, $\frac{1}{2}$ часть уксуса, кипятят и пьют по 30 г до принятия вина.

Вино, смешанное с водой, очищает, омывает и укрепляет».

Выдающаяся целительница Средневековья святая Хильдегарда фон Бинген огромное внимание в своих трудах уделила лечению и профилактике болезней, причиной которых могло стать употребление алкогольных напитков, хотя в своих трудах она не употребляла слова «алкоголизм». Ниже приводятся ее многочисленные рекомендации, которые исключительно полезно применять в настоящее время при лечении и профилактике алкоголизма.

«Если кто-то съел или выпил что-либо ядовитое, он должен сделать порошок из легких и печени кита (взяв равные части), добавить столько же сухой измельченной травы андреды обыкновенной, а также немного меда и сварить это в хорошем чистом вине, процедить и пить утром теплым на пустой желудок два или три раза, и тогда яд выйдет вместе с рвотой или с калом».

«Если человек тяжело заболел, не встает с постели и худеет, ему следует постоянно, пока болеет, есть мясо молодого поросенка (молочного, годовалого), но не очень много. Когда больной вновь наберет силы, есть молодую свинину больше не следует, потому что в этом случае она может вызвать другие заболевания».

Это средство полезно при лечении и профилактике людей, страдающих алкоголизмом, так как позволяет укрепить общее физическое состояние, устранить упадок сил, бессилие, истощение, вызванное алкоголизмом.

«Если человека почти покинули силы, ему необходимо есть вареную свиную печень. Свиная печень подкрепит его, и он отдохнет и наберется сил.

Печень дикого кабана обладает такой же силой и к тому же более чистая».





Использование мяса свиньи при упадке сил соответствует нашим знаниям о гормональном балансе. Свиньи, как и все другие животные, приносящие большой приплод, имеют избыточные гормоны, а ослабевшему человеку именно гормонов и не хватает. Как раз по этой причине здоровому человеку не следует есть свинину. Избыточные гормоны настолько сильно стимулируют половое влечение, что человек слишком рано стареет.

«При болях в печени или правом боку следует отварить легкое ястреба, добавив в воду траву крапчатого болиголова, немного больше (чем болиголова) окопника (травы или корня) и майского коровьего масла в количестве, превышающем все три первых компонента, вместе взятых. Все это необходимо проварить в воде, процедить и приготовить мазь. Этой мазью смазывают область печени на теле больного и правый бок, и это помогает».

В данном случае у меня сразу появляется мысль о циррозе печени у хронических алкоголиков, который, к великому сожалению, практически не лечится. Тот, кто страдает этим заболеванием, пожалуй, сможет найти необходимые средства и способы, чтобы достать легкое ястреба. Жаль, что для этих гуманных целей специально не разводят такие виды хищных птиц, как ястреб.

Данное средство может применяться также при болях в определенной части тела. С болями в области печени, безусловно, связаны боли в желчном пузыре.

«...Тому, у кого болит грудь, сердце, селезенка, желудок или кишечник, а также тем, кто страдает желтухой, следует намолоть мускатный орех и равную долю корня солодки, а затем добавить в полученную смесь вдвое больше мелко наструганной слоновой кости, достаточное количество меда и сварить из нее отвар. Этот отвар необходимо процедить и принимать до и после еды. В этом случае больному станет лучше. Если приготовить отвар вышеописанным способом, то благодаря силе своих компонентов он сможет одолеть нездоровые соки, разрушающие грудь, селезенку, сердце и желудок человека, а также соки, вызывающие желтуху».





Это средство, безусловно, полезно при приеме алкогольных напитков, которые, проникая в организм человека, часто оказывают вредное воздействие на печень, а также поражают селезенку.

«Если сердце болит так сильно, что кажется, будто жизнь висит на волоске, нужно приготовить порошок горечавки и съесть его вместе с супом, чтобы сердце вновь обрело силу».

Не обязательно использовать только корни горечавки. Можно (временно) принимать (в сухом порошкообразном виде) и надземную часть растения.

Я рекомендую добавлять молотый корень горечавки в тарелку супа, приготовленного без лука, а затем сначала съедающие на поверхности частицы растения и лишь после этого приступать к самому супу. Горечавку ни в коем случае не следует варить. Она добавляется лишь в готовое блюдо. Если сначала снять ложкой плавающую на поверхности горечавку, а затем съесть суп, это позволит смыть горький привкус растения.

Данное средство весьма эффективно, когда людей буквально съедает сердечная боль. При этом речь идет не о каком-либо заболевании сердца, а о переживаниях, которые человек принял слишком близко к сердцу и, увы, залил алкоголем. То есть при отсутствии функциональных нарушений сердечной деятельности и наличии сильной боли в области сердца — что случается довольно часто — необходимо добавлять в суп горечавку. Если другие средства бессильны, подумайте о горечавке!

«Если человек истощен, страдает худобой, у него болит кишечник, следует взять сладкокорень, добавить в три раза меньше шалфея и истолочь их в порошок. Если есть этот порошок, то уменьшится количество нездоровых соков. Порошок можно принимать, если человек худой и не сильно больной, поскольку тепло сладкокорня вместе с теплом и сухостью шалфея удаляют избыточную влагу и нездоровые соки».

Однако если человек сильно болен, ему следует сварить на медленном огне вино с медом, процедить через ткань и дать остыть. Вино насыпают (немного) порошка, а затем пьют его. Ибо





этот порошок уменьшает количество нездоровых соков, а много влаги и тепла, которые дают вино и мед, укрепляют его силы.

Упитанному человеку со здоровыми внутренностями не следует принимать этот порошок или пить такое вино, чтобы в нем не растворились и не утратили свою силу здоровые соки».

Сладкокорень, или многоножка обыкновенная,— это папоротник, высотой 8—40 см, содержащий в корневищах эфирные масла, слизь, дубильные вещества, тритерпеноиды, сапонины, дериваты флороглюцина, а также сахар, которому сладкокорень обязан своим вкусом и названием. Растет в сырых, тенистых лесах. Встречается от низменностей до альпийского пояса.

«Если человек вследствие раздражения испытывает гнев или впадает в уныние, ему следует сразу же разогреть на огне вино, быстро охладить его небольшим количеством холодной воды и выпить. Это выведет меланхолическое вещество, которое возникло в теле человека и служит причиной гнева и раздражения».

Это важное домашнее лекарственное средство. Оно в тысячах случаев прекрасно себя показало. Если человек просыпается утром в плохом настроении, если его что-то угнетает, если в течение дня его ожидают критические ситуации, ему лучше всего поможет вино, приготовленное сразу после завтрака вышеуказанным способом. Если к тому же взять сладкое вино (наливку), то это средство будет еще и чрезвычайно приятным на вкус.

Если использовать это средство для улучшения плохого настроения, которое может быть причиной чрезмерного увлечения спиртными напитками, то лучше брать кислое вино. При быстром охлаждении его кислотность еще больше увеличивается. Такое вино могут пить и бывшие алкоголики, если их вновь потянет к бутылке. При этом не возникает опасности рецидива.

Наиболее эффективно данное средство может быть использовано для предотвращения вспышек гнева, ведь они являются своего рода заболеванием и могут привести к самоотравлению организма. Если в семье есть вспыльчивый человек и родственники вдруг видят, что он вот-вот взорвется, им следует сразу поднести ему вина, приготовленного по рецепту





Хмельдегарды, и буря утихнет будто по мановению волшебной палочки, а в доме вновь воцарятся мир и согласие.

Налейте немного вина (половину чашки или еще меньше) в небольшую кастрюлю и поставьте ее на плиту, а сами найдитесь рядом, держа в руке чашку, наполненную на четверть холодной водой. Когда вино начнет закипать, но еще не бурлит, вылейте в него воду и тотчас же снимите кастрюлю с огня. Данное средство действует даже в самых маленьких дозах. Часто достаточно одной чайной ложки или, если человек восприимчив к вину, даже 10—30 капель. Если человек хорошо переносит такую дозу, можно выпить глотками немного больше. Вино, приготовленное таким способом, можно также налить в термос и взять с собой и при желании пить его, находясь вдали от дома. Тогда у вас будет прекрасное настроение в течение всего дня!

«Если человек сильно похудел и почти высох, у него отсутствует аппетит (это довольно часто наблюдается с лицами, злоупотребляющими алкогольными напитками. — Н. И. Д.), ему следует растолочь в порошок имбирь, добавить его в суп и есть с пустой желудок, однако в умеренных дозах, или, также в умеренных дозах, вместе с хлебом. Это принесет облегчение.

Как только больному полегчает, ему не следует больше есть имбирь, чтобы не причинить себе вреда».

Имбирь обладает очень сильным психотропным действием, то есть влияет на психические функции.

Он оказывает седативное действие, успокаивает головной мозг, снижает артериальное давление, снимает спазмы, стимулирует сердечную деятельность, понижает уровень холестерина, оказывает антибактериальное, антимикробное, противогрибковое и даже цитостатическое действие. Его целесообразно употреблять при острых и хронических гепатитах, расстройствах пищеварения, прежде всего при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, плохом аппетите, импотенции. Имбирь полезен сырым, холодным, слабым людям, страдающим алкоголизмом, несварением, синдромом хронической усталости. Но надо помнить о том, что не следует превышать рекомендованную ежедневную дозу (1—2 г) порошка.





К сожалению, имбирь практически не используется при лечении и профилактике алкоголизма. Это связано с тем, что его целебные свойства почти не известны врачам, фармакогностам и относительно малой популярностью его как пряности в России.

В восточной медицине — это одно из популярных лекарственных средств. В частности, его применяют при почечных желчных, кишечных коликах, при уплотнении печени, которое может свидетельствовать о наличии гипертрофического цирроза, «застойной» печени у больных с недостаточностью кровообращения по правожелудочковому типу, а чаще — хронического токсического гепатита у хронических алкоголиков.

«Возьми груши (8 штук), разрежь их на кусочки, удалив косточки. После этого хорошо провари их в воде и сделай кашичку. Затем возьми медведку, немного меньше галганта, солодки, немного меньше, чем галганта, и еще меньше чабера. (Вместо медведки можно использовать также и корни фенхеля.) Все следует растолочь в порошок, перемешать и высыпать в много нагретый мед (8 столовых ложек). После этого в смесь положи теплые груши и еще раз сильно перемешай (при кипении). Затем ее необходимо перелить в чашу и есть ежедневно (утром) по 1 чайной ложке на пустой желудок, после обеда — по 2 полных ложки и вечером в постели — по 3 полных ложки. Это самый ценный отвар, он ценнее и полезнее золота самой лучшей пробы, так как прогоняет мигрень и уменьшает удушье и стеснение в груди, очищает кровь, а также поглощает все нездоровые соки и очищает человека подобно тому, как с кастрюли удаляют плесень».

Рецепт приготовления порошка на основе толченого корня медведки. Смешать 35 г корня медведки (меума) или корня фенхеля, 28 г корня (корневого войлока) галганта, 22 г корня солодки и 15 г чабера. Данное средство навсегда избавило от мигрени большое число уже совсем отчаявшихся пациентов.

«При опустошении мозга, ухудшении цвета лица и болях в голове (спутники любителей алкоголя. — Н. И. Д.) следует есть очищенный миндаль. Это способствует наполнению мозга и воз-





окрашивает хороший цвет лица. Ибо доброкачественный сок и тепло миндаля вернут мозгу здоровье, а лицу — красивый цвет».

В сладком миндале содержится сладкое миндальное масло (в состав которого входят олеин, линолевая кислота, глицериды, холестерин), а также ценные белки и витамины. Сладкий миндаль можно есть и диабетикам, так как он содержит лишь незначительное количество сахара. Особенно благоприятное воздействие миндаль оказывает на нервную систему, жизненную силу и энергию человека, поэтому мы рекомендуем есть его ежедневно (не менее 5—10 штук).

«Возьми ладан, растолки его в порошок, добавь немного муки мелкого помола, яичный белок и приготовь лепешки... Тому, у кого болит голова и кажется, что она сейчас расколетя, следует перед сном приложить лепешки к вискам и обвязать голову, и головная боль пройдет».

Полагаю, что в данном случае лепешки должны быть сырыми. (В других случаях их высушивают на солнце.) Такие страшные головные боли часто появляются после неумеренного потребления спиртных напитков. Использование ладана является одним из самых старых методов достижения гармонии души и тела.

«Будра плющевидная... обладает силой пряностей, поскольку ее зелень обладает большой силой, нежна и полезна. Поэтому человеку, который уже долго болеет, ослаб и сильно похудел, следует омыwać свое тело теплой водой с добавлением будры и соком травы. — Н. И. Д.). Ее необходимо также часто добавлять в каши, мясные блюда, лепешки. Это поможет больному, потому что благодатный сок исцеляет человека изнутри».

Будра плющевидная встречается в средней и южной части европейской части России, в Сибири, на Дальнем Востоке. Растет на полях, по дорогам, на опушках леса, в тенистых садах. Собирают траву в мае — июле.

«Если часто есть иссоп, то он выведет больные зловонные соки, подобно тому, как при кипячении пищи тепло поднима-





ет наверх пену. Иссопом полезно приправлять любое блюдо, причем в вареном виде толченый иссоп полезнее, чем сырой. Иссоп снимает депрессию, угнетенное состояние, оживляет печень, очищает кровь, а также немного очищает легкие. Есть иссоп с мясными блюдами и жареными овощами особенно полезно тому, кто кашляет, страдает печенью, а также людям с одышкой. Это принесет облегчение.

Однако если здоровый человек будет принимать иссоп вместе с вином или водой (в виде чая), то это принесет ему больше вреда, чем пользы.

Ибо при поражении печени или легкого вследствие болезни (вздутия, воспаления) они будут еще большие разрушаться, если острота вина или воды превзойдет кислоту и остроту иссопа. Поэтому иссоп нужно смягчить, добавив его к мясу или к жирной еде, чтобы он не причинил вреда человеку. Вино или вода сами по себе не могут уменьшить его силу, ибо такая болезнь печени или легкого возникает либо от избыточного жара лихорадки, либо от ледяного ветра меланхолии.

Если печень болит из-за печали, то нужно не ждать, пока болезнь одолеет окончательно, а постоянно варить молодых цыплят с иссопом и есть их. Но вместе с этим необходимо есть и свежий иссоп, вымоченный в вине, и пить само это вино, потому что иссоп в данном случае поможет больше, чем при болезни легкого».

Толченый иссоп (сушеный) является идеальной приправой, которую лучше всего добавлять к мясу или жирной пище. Иссоп должен быть в огороде каждого употребляющего спиртные напитки.

«Если болит печень или легкое, следует взять солодку (лакричник), корицы — больше, чем солодки, травы иссопа — больше, чем солодки и корицы вместе (травы или семян), фенхеля — еще больше, чем все они (вместе взятые), и хорошо выварить их в чистом сосуде, добавив в него достаточно меда, чтобы (в этих травах) не осталось горечи. Зимой сосуд необходимо зарыть в землю на девять дней и девять ночей, а летом — на пять дней и пять ночей. После этой жидкости





следует пропустить через платок. Если печень или легкое сильно болят, то эликсир необходимо пить каждый день в течение девяти дней. Перед тем как принять утром немного эликсира, нужно что-нибудь съесть. Вечером, перед сном, можно выпить его несколько больше. Если легкое и печень болят не очень сильно, то принимать эликсир следует три дня. Если делать это часто, то человек выздоровеет, если на то будет воля Божия.

В землю эликсир следует зарывать для того, чтобы сок холодной и сырой земли вобрал в себя всю горечь и все болезни, которые содержатся в этих травах, и чтобы возросли и смягчились их силы, способные исцелить эту болезнь».

При легких формах заболевания это средство следует принимать через каждые четыре дня.

Оговорка «если будет на то воля Божия» приводится Хильдгардой фон Бинген практически во всех рецептах лечения заболеваний внутренних органов. В старые времена иссоп считался священным растением и упоминается в Библии: «Окропи меня иссопом и буду чист...» (Псалом 50,9). Иссоп называли также и средством очищения крови.

«Плоды благородного каштана полезны для лечения людских внутренних болезней человека...»

Если болит печень, необходимо растолочь очищенные каштаны, залить их медом и постоянно есть их вместе с медом. Это излечит печень».

Вместо толченого каштана я советую взять 20%-ную муку из каштана и смешать ее с медом. Мой опыт показывает, что мед с мукой каштана очень эффективно помогает людям с больной печенью, страдающим алкоголизмом. Использование данного средства позволяет привести в норму повышенное содержание ферментов печени.

В ядре плодов каштана содержатся углеводы: крахмал (до 61,8%), сахара (до 17%), белки (до 6%); клетчатка (до 1,6%), органические кислоты, витамин С (до 1,5 мг%), витамины группы В, каротин, витамины РР, К, жирное масло (до 7,38%), макро- и микроэлементы.





Благородный каштан следует использовать для лечения всех внутренних недугов — таких, как болезни печени, рак, сниженный иммунитет (в самом крайнем случае даже СПИД), хронические расстройства желудочно-кишечного тракта, диабет. Для лечения этих болезней лучше использовать вареные каштаны (а не мед), поскольку они содержат углеводы в виде гексозы, которые безопасны для диабетиков.

«Если у человека в желудке (кишечнике) столь сильное зловоние, что даже слюна становится грязной (расстройство здоровья, которым страдают очень многие хронические алкоголики. — Н. И. Д.), следует взять лавровое масло (настоящее, выжатое из свежесобранных лавровых ягод), немного муки, сделать лепешки и съесть их. Лепешки очистят желудок (кишечник), зловонные соки выведут, а хорошие — оставят и усилят».

У Хильдегарды не упоминается алкоголизм ни под этим, ни под каким-либо другим похожим названием. Однако именно этой болезни в наибольшей степени соответствуют вышеописанные симптомы. В лавровом масле наряду с эфирными маслами содержатся жиры лауриновой, миристиновой и олеиновой кислот, благодаря которым лавровое масло улучшает кровоснабжение организма.

«Человек, у которого болит селезенка, на которого напала хандра, ипохондрическая истерия, который страдает анорексией на нервной почве, должен взять ветки и кусочки кедра, пока он еще зеленый и сочный, и растолочь их, чтобы получилась кашцеобразная масса. Из этого приготовить лекарственную кашку вместе с медом (вареным). Есть ее в малых дозах после еды. Селезенка и нервы вернутся в здоровое состояние. После выздоровления есть эту кашку больше не следует».

Каждому практикующему врачу известно, что спиртные напитки оказывают отрицательное действие на селезенку и нервную систему. Пригоршню измельченных зеленых веток кедра пассеровать до состояния каши и смешать с 500 г меда. Употреблять три раза в день после еды на кончике ножа.





«Если человек страдает невротами, психозами, манией преследования, у него из-за чрезмерною обилия мыслей и рассеянности притупляются разум и ощущения, ему следует взять бальзамник (тукма благовонная. — Н. И. Д.), в три раза больше фенхеля, отварить в воде, вынуть травы, охладить эту воду (настой) и постоянно пить ее. Ибо сок бальзамника противодействует нездоровым сокам, умиряет их, делает человека сдержанным и возвращает ему чувственное восприятие и разум. Сок фенхеля повышает настроение. Эти травы должны взаимно уравновешивать друг друга. Их следует готовить в мягкой воде. В этом случае человек вновь обретет свои умственные способности».

Рецепт. Смешать 25 г измельченной травы бальзамника и 75 г измельченного фенхеля, 1—2 столовые ложки смеси хорошо проварить в 1 л воды, отвар процедить и охладить. Отвар пить небольшими глотками холодным в течение всего дня. Вскоре после приема этого средства у больного проходит бессонница, исчезают различного рода расстройства нервной системы, значительно снижается тяга к спиртным напиткам. Отвар можно пить и в профилактических целях, а также использовать для лечения других нервных заболеваний.

С помощью этого сбора можно добиться хороших результатов при лечении и профилактике алкоголизма, болезней нервной системы, придерживаясь рекомендаций по диете (см. раздел, посвященный данной теме).

В курс лечения полезно ввести успокаивающий настой из мяты, мелиссы или пустырника, который рекомендуется принимать каждое утро, и ароматерапию (см. соответствующий раздел).

«Если человек носит халцедон, то он должен это делать так, чтобы камень соприкасался с кожей и по возможности был над артерией (веней). Вена и текущая по ней кровь воспримут теплоту и качества этого камня и разнесут его силы через другие вены по всему кровотоку. Это принесет человеку облегчение. Ибо этот камень получает тепло из воздуха, гасит внезапные приступы гнева, меланхолию, болезненную слабость и делает человека миролюбивым, поскольку его нрав может меняться в зависимости от погоды.





Халцедон ограждает человека от недугов и вырабатывает в нем столь стойкое отношение к внезапным вспышкам гнева, что все его существо проникается таким добродушием, что не найдется ни одного человека, который вызвал бы в нем ярость и подтолкнул к совершению несправедливого поступка».

Эти требования легко осуществить на практике, если носить браслет из халцедона на предплечье (это незаметно) или цепочку с этим камнем на запястье, голеностопном суставе или в области шейных артерий. В народе широко известна взаимозависимость между настроением и погодой, и это понятно каждому хорошему наблюдателю. С этим связана восприимчивость к болезням, причем здесь может играть роль не только патологическое невезение и неблагоприятное стечение обстоятельств в определенный момент времени. Постоянное пребывание в состоянии гнева и раздражения — это уже болезнь. Халцедон изменяет отношение к жизни, так что даже несправедливость, с которой приходится сталкиваться в жизни, будет легче пережить с помощью халцедона.

«Наряду с ядовитой травой, которая, если ее положить на кожу человека, вызывает появление волдырей и язв, имеются и драгоценные камни, которые, если их также положить на кожу человека, своим воздействием могут укрепить здоровье и разум человека. Поэтому человеку, страдающему запойным пьянством, тягой к преступлениям во время полнолуния, следует постоянно носить на теле агат, и ему станет лучше. За три дня до полнолуния положить в воду этот камень и вынуть его на четвертый день. Затем часть этой воды надо немного подогреть и готовить на ней всю пищу, пока продолжается полнолуние. Он должен также класть агат во все напитки и пить их. Это следует делать в течение пяти месяцев. Тогда человек вернет себе власть над своим разумом и свое здоровье, если на то будет воля Божия».

Конечно, это следует делать в течение 5 месяцев только в те периоды, когда у больного наблюдаются приступы болезни. В большинстве случаев это время выпадает на полнолуние, но





могут быть и дни, связанные с другими фазами Луны. Люди, страдающие болезненным пристрастием к спиртным напиткам, обычно знают по опыту, когда они бывают подвержены приступам этой болезни.

«Если у тебя депрессия, пристально взгляни на оникс и сразу положи его в рот, и тебя покинет подавленное настроение.»

Оникс следует рассматривать для того, чтобы его тепло и целебные силы передались взгляду. В рот оникс необходимо класть для того, чтобы его целебная теплота соединилась с теплом слюны и умастила человека изнутри».

Слово «теплота» лучше всего можно сравнить с современным понятием энергетического потенциала. Оникс имеет черный цвет, а черные тела подчиняются особым физическим законам.

Но это должен быть настоящий оникс, так как лечебный эффект связан с subtilностью и целебными свойствами этого камня. К сожалению, в наше время делают и искусственные ониксы, от которых нельзя ожидать subtilного воздействия. Следует также помнить о том, что оникс кладут в рот. Один лишь пристальный взгляд на камень не поможет.

Речь в данном случае идет о депрессии, вызванной какой-либо причиной, например злоупотреблением спиртными напитками. Есть вещи и события, которые давят на сознание человека и поневоле ввергают его в депрессию.

«Кто всегда носит при себе берилл, держит его часто в руке и также часто смотрит на него, не ссорится с другими людьми, не бывает агрессивным, задиристым, но остается спокойным.»

Наверно, достаточно носить берилл в кольце на пальце. Тогда его также можно гладить рукой («брать в руку») и рассматривать. Это подходящее средство для агрессивных молодых людей и подростков, увлекающихся алкогольными напитками.

«При головных болях приложи к голове рубин (карбункул) на один час, то есть пока это место не нагреется. После этого камень необходимо убрать. Ибо сила этого камня превос-





ходит любую мазь или бальзам. После этого голова перестает болеть».

Очень много людей, страдающих головной болью после употребления спиртных напитков, подтверждают целебные свойства этого камня.

«Человек, которого преследует уныние, мысли о самоубийстве, должен выжать из фенхеля сок и втирать его часто в лоб, виски, грудь и в область желудка (живота), и эти расстройства нервной системы отступят».

Лучше всего использовать сок надземной части фенхеля, не его более сочных клубней. Можно также осторожно втереть в указанные места несколько капель фенхелевого эфирного масла (аптечный препарат). Собственно говоря, человек должен втирать не только сок, но и всю сочную растительную кашицу фенхеля. Семена фенхеля также оказывают благотворное влияние на настроение человека, в каком бы виде их ни принимать. Это средство от меланхолии, часто преследующей алкоголиков, своего рода панацея.

«Если больной очень ослаб, потерял много духовных и телесных сил, следует есть инжир. Больной должен есть инжир, пока ему не станет лучше, а затем следует от него отказаться».

Здоровый человек должен предварительно вымочить плоды в вине или винном уксусе, так как тепло вина и терпкость уксуса вытянут и удалят все, что в инжире является вредным».

Временное и вызванное болезнью убывание духовных и телесных сил следует четко отличать от окончательной спутанности сознания, когда уже не поможет никакой инжир. Также нельзя восстановить при помощи инжира связанную с возрастом потерю духовных сил, речь может идти лишь о последствиях болезни.

Плоды инжира полезны истощенным больным после тяжелых перенесенных болезней, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Фермент фицин оказывает фибринолитическое действие, поэтому плоды показаны при тромбах сосудов, больным с вено-





ной недостаточностью, при анемии, для улучшения пищеварения, как легкое слабительное, мочегонное и потогонное средства.

При болезнях почек и мочевыводящих путей полезен отвар плодов.

Меры предосторожности: из-за большого содержания сахара противопоказано употребление плодов инжира больным сахарным диабетом.

«Возьми мускатный орех, столько же корицы, немного меньше гвоздики и растолки их в порошок. Из этого порошка, муки тонкого помола и воды приготовь лепешки и часто ешь их.

Это выведет горечь из сердца и разума, успокоит их, сделает открытыми твои сердце и чувства, придаст голосу бодрость, очистит твои органы чувств, уменьшит действие нездоровых соков (то есть ядов, принимаемых из внешней среды!), улучшит состав соков в крови и повысит работоспособность».

Разве можно отрицать, что это — универсальное лекарственное средство от всех расстройств нервной системы, утомляемости, вялости, снижения способности концентрироваться!

Рецепт смеси для пряной лепешки (название смеси — «Пряности для успокоения нервной системы»): 45 г порошка мускатного ореха, 45 г порошка корицы, 10 г порошка гвоздики.

Всыпать смесь в 1250 г муки тонкого помола. Муки можно взять больше. Главное — нужно использовать только самую чистую, желательнее полбовую муку тонкого помола, но ни в коем случае не муку без отсева отрубей. Эффективность и вкус можно улучшить, если добавить в тесто порошок сладкого миндаля (300 г). Кроме того, для приготовления теста потребуется сливочное масло (300 г), сахар (300 г), 5 куриных яиц, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли.

«Если есть зерна кубебы, то их полезная и благодатная энергия укрепит слабые нервы, устраним повышенную раздражительность и нервозность, тупоумие, сдержит в человеке недостойную горячность сексуальности, смягчит упрямость, ответственность. Настроение человека просветлится, он обретет радостное расположение духа, хорошую сообразительность и споровку, его умственная трудоспособность повысится».





Я рекомендую жевать целиком плоды кубебы (речь идет о разновидности перуа), так как в этом случае во рту останется приятный холодок перечной мяты. Если есть растертые в порошок плоды, то эффект будет практически не заметен.

Слишком много кубебы есть нельзя. Достаточно 2—3 плодов (разжевать) несколько раз в день, иначе будут поносы или кожные высыпания.

Я могу предположить, что кубебу втайне используют спортсмены, совершенно не опасаясь обвинений в применении допинга. Им нужны холодная голова и определенная степень спокойствия и сдержанности.

Но и еще один фактор играет при этом определенную роль. В современной психологии названный либидо потенциал сексуальности может быть использован не только в спортивных, но и в умственных достижениях. Вместо похмелий и депрессий, притупления и повышенной раздражительности из зерен кубебы можно извлечь высокие психические энергии — не только в монастыре.

Действие кубебы также заключается в подавлении сексуального перевозбуждения, которое, как известно, препятствует достижению больших успехов в бизнесе. С этим связаны и так называемые слабые нервы, а также неврастеническое и истерическое поведение. Современным психотерапевтам известны причины этих явлений, поэтому они рекомендуют бережно расходовать энергию либидо людям, которым требуется для успешной работы много физической и умственной энергий.

«Если головной мозг болен, ослаблена память и кажется, что в голове пустота, следует растереть в порошок тимьян и смешать его в воде с мукой тонкого помола, сделать лепешки и часто их есть. Тогда головному мозгу станет легче».

Одной из форм этой болезни, безусловно, является хронический алкоголизм, «размягчивший» мозги, церебральный склероз в преклонном возрасте или болезнь Альцгеймера. В семьях, где были случаи нарушения функций головного мозга в предшествующих поколениях, необходимо применять это простое средство при первых признаках заболевания (или еще раньше).





Для приготовления теста нужно добавить в полбовую или белую пшеничную муку примерно 1 чайную ложку порошка тимьяна, 10 столовых ложек муки и необходимое количество воды.

Вместо блинчиков можно испечь печенье или вафли. Добавление соли, сахара и яиц не возбраняется. Мука, очищенная от отрубей, в данном случае нежелательна.

Если в течение месяца съесть 10—30 штук печенья из тимьяна, то значительно улучшится память и работоспособность мозга. Тимьяновое печенье можно печь так же, как и печенье из муската и корицы, только в первом случае следует брать 20—30 г порошка тимьяна на 1200 г муки.

«...Примула (первоцвет весенний, первоцвет лекарственный. — Н. И. Д.) получает целебные силы прежде всего от ярких солнечных весенних лучей. При этом она поглощает вещество, уничтожающее у человека меланхолию. Если меланхолия возьмет верх, то она сделает человека печальным, его поведение становится буйным и он начинает богохульствовать. Воздушные демоны видят это, устремляются к человеку и часто своей болтовней (нашептываниями) сводят его с ума. Навязчивые мысли о самоубийстве, слуховые галлюцинации, психозы, различные мании — “прекрасные подарки” человеку, пьющему непотребное количество алкоголя.

Такой человек должен положить цветы примулы на голое тело и (прежде всего) на сердце (и на грудь), чтобы от этого ему стало теплее. Воздушные демоны, которые мучают его, чувствуют силу этих цветов, исходящую от Солнца, и поэтому перестают досажать больному».

В первую очередь возникает мысль о свежесобранных растениях, причем согласно тексту не имеет значения, какие части растения используются: цветы, листья или вся надземная часть. Многим пациентам после этой процедуры кажется, что с души и сердца свалилась тяжесть, как гора с плеч.

И сухие части растения могут оказывать лечебное действие, причем даже после их вымачивания в воде. В этом случае можно прибегнуть к процедуре влажного укутывания. Используемые для этого компрессы, как известно, легчегреваются.





Есть воздушные демоны или нет — этого я утверждать не могу. Хильдегарда считает, что они существуют и играют значительную роль в том, что человек доходит до сумасшествия, например после какого-либо серьезного заболевания. Можно предположить, что в данном случае речь идет также о слуховой галлюцинации при алкоголизме.

Первоцвет весенний встречается почти по всей территории европейской России. Листья и цветки собирают во время цветения и к концу цветения, быстро высушивают на солнце или при температуре 100—120° С. При такой сушке витамин С, истинным природным кладезем которого являются листья и цветки первоцвета (до 5,9% на сухое вещество), сохраняются на 80%. Более того, витамин С первоцвета в последующем прекрасно сохраняется практически в течение года. Поэтому первоцвет можно назвать важнейшим лекарственным растением при лечении и профилактике алкоголизма, ибо витамин С — злейший враг алкоголя.

Порошок листьев и цветков полезно добавлять практически во все блюда в течение года.

Настой из порошка листьев и цветков полезен при головных болях, мигрени, головокружении, бессоннице, болезнях сердца, почек и мочевого пузыря, при удушье, гипохромной анемии, отсутствии аппетита, слабости, вялости. Для его приготовления 5 г порошка залить $\frac{1}{2}$ стакана кипящей воды, настаивать, укутав, 20 минут, процедить. В таком настое содержится до 0,35 г витамина С; для стабилизации последнего к настою полезно прибавлять на каждые 100 г 1 г поваренной соли. Настой выпивать в течение суток, в случае необходимости дозу можно увеличить в 2 раза.

При лечении и профилактике алкоголизма исключительно полезно готовить салат из свежих листьев первоцвета.

«Лакричник (солодковый корень. — Н. И. Д.)... дает человеку звонкий голос, если его есть в любом виде. При этом, настроение улучшится, человек станет добрым, его глаза раскроются. Кроме того, лакричник поможет желудочно-кишечному тракту при переваривании пищи. Ибо он обладает доброй силой тепла, которая безвредна и приносит только пользу. Она пригодится в любом случае.





Лакричник принесет большую пользу и неистовому человеку, так как он дает выход гневу, бушующему в его мозгу».

Использование Хильдегардой слова «неистовый» в данном случае легко объяснимо. Этим словом называют перевозбужденных людей, которые, выражаясь современным языком, находятся под кайфом. Поэтому к лакричнику могут прибегнуть те люди, которые хотели бы избавиться от алкогольной зависимости. Кстати, такие люди часто страдают запорами, от которых хорошо помогает лакричник.

Способ приготовления лакричника не имеет значения. Это может быть как настой, так и порошок или концентрированный либо разбавленный сок.

По частоте и широте лечебного применения лакричник стоит на первом месте среди древних лекарственных средств. У древне-египетских врачей лакричник считался вторым после женьшеня лекарством, способствующим сохранению красоты и молодости.

В современной медицине лакричник широко применяется как общеукрепляющее и тонизирующее растение, усиливающее сексуальную потенцию; его используют для лечения органов пищеварительного тракта (острые и хронические гастриты, явленная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический холецистит), при нефрите, затрудненном мочеиспускании, хронической надпочечниковой недостаточности (тем самым способствуя восстановлению в мужском организме нормального гормонального баланса), при болезнях мочеполовых органов, печени (улучшает обеззараживающую функцию печени), при анемиях, отравлениях, в том числе спиртными напитками.

При длительном (от 4—6 недель) применении лакричника могут возникать побочные явления (минералокортикоидные эффекты, потеря калия, сопровождающаяся повышенным давлением, отеки).

«Если из-за меланхолии человек находится в подавленном настроении (заторможенность, нежелание работать) и у него даже начинают болеть легкие, следует сварить в чистом вине фиалки, процедить отвар через ткань, добавить в него винный солодки (сколько сочтет нужным), приготовить



чистую микстуру и пить ее. Это изгонит меланхолическое вещество, поднимет настроение и вылечит легкие».

Рецепт: листья и цветы фиалки — 15 г, вино (довести до кипения) — 1000 мл, порошок галганта — 10 г, порошок корня солодки — 20 г. Дать отвару настояться одну ночь, довести до кипения и процедить. Чистую микстуру получают повторным кипячением и фильтрованием.

Для приготовления эликсира следует взять душистую фиалку, хотя для этого в крайнем случае можно использовать и анютины глазки, которые тоже относятся к семейству фиалковых. Полезно использовать смесь порошков этих растений, которой дают настояться 1 день, а затем еще раз доводят до кипения и процеживают.

«Если разжечь костер из поленьев вяза, нагреть на нем воду и искупаться в ней, то у человека пройдут гнев, злость, раздражительность, недоброжелательность и зависть, он станет добрее и у него улучшится настроение».

Каждый из нас знает таких чрезвычайно озлобленных людей. Порой злость и недоброжелательность проявляются даже в маленьких детях. Это средство я считаю очень важным при лечении и профилактике алкоголизма, хотя взрослых труднее убедить в необходимости принятия такой ванны. Возможно, для этого потребуется прибегнуть к какой-нибудь уловке (сказав, что это является необходимой составной частью курса лечения). От Хильдегарды мы узнаем, что люди, которым нравятся причинять зло другим, являются больными.

«Если кто заболел или же у кого полный упадок сил, дряхлость, тот пусть отварит в воде ветви кипариса вместе с хвоей и искупается в этой воде, и если он будет проделывать это часто, он выздоровеет, и силы вновь вернутся к нему».

Взять 500—600 г свежего сырья из веточек и хвои кипариса, очень мелко порубить и, залив водой, варить после закипания в течение 15 минут. Отвар с хвоей или без нее вылить в ванну. Принимать ванну 1—2 раза в неделю по 20 минут при 38° С.





Ванна хорошо помогает как при слабой нервной системе, так и при общем упадке сил. Особенно благотворно действуют на нервную систему человека эфирные масла кипариса, они же оживляют кровообращение.

Кипарис символизирует у Хильдегарды «божественную тайну» и с античных времен как вечнозеленое дерево является символом надежды на вечную жизнь. Врачи древности посылали своих нервных пациентов в кипарисовые рощи, особенно на остров Крит, чтобы они вдыхали ароматизированный, напоенный фитонцидами хвои воздух, который успокаивает и укрепляет человека.

Русские целители древности рекомендовали следующие средства.

— При запое необходимо поставить горчичник на затылок, обливать голову холодной водой, делать ванны из прохладной воды. При рвоте давать глотать лед. Для такого больного главное — сон. Люди, перенесшие белую горячку, обычно после этого долго не живут, нередко заболевая еще эпилепсией или параличом.

— Капуста варена с семенем капустным и в питии приятна — никак человек в тот день не напьется пьяного питья хмельного до пьяна.

— От сей болезни, привычкою произведенной, очень полезно давать во всяком напитке, который употребляет запоем пьющий, порошок из корня травы копытня, да понемногу, чтобы не рвало, а только тошнило.

— Взять порошка внутренней корки бузины черной, или крушины, или корня белочерёмычного два золотника, штоф вина и настоять дня три или четыре, после давать по рюмке раз три или четыре в сутки.

— Или принимать по золотнику корня папоротного поутру и на ночь каждый день.

— Возьми порошка корня переступня четыре золотника на штоф вина или другого напитка, настой дня два или три и давай по рюмке три или четыре раза в сутки.

— Взять внутренней бузиновой корки или корня переступня, или корня белочерёмычного, сколько надо, дабы сделать крепкий чай, и прибавлять этого чаю понемногу во всякое питье, постольку дабы не рвало, а только тошнило.





— Простое средство противу сумасшествия от пьянства. Взять хлебного вина и деревянного масла каждого по рюмке и смешать их, дать выпить больному. Случалось замечать: 1) что иногда одного или двух приемов сего домашнего средства достаточно к прекращению болезни, 2) что больные тотчас погружались в глубокий сон или у них делалась желчная рвота, за коею следовал продолжительный сон.

— Взять богородицкой травы (чабрец) 1 фунт, травы полыни горькой 1 золотник, налить штофом пьяного вина, настоять как обыкновенный настой ерофеича, слить и больному, преданному пьянству запоем, когда он начнет пьянствовать, давать этого настоя пить, сколько он пожелает, не давая никакого другого вина, водки и настоя, не сказывая ему и не давая заметить, что это лекарство. По окончании пьянства, когда больной впадет в расслабление, поить его чаем из богородицкой травы. Повторяя это лечение не один раз, можно уничтожить влечение к пьянству так, что впоследствии времени больной не будет терпеть запаха вина; но больной и после излечения не должен знать, что его лечили и что он пил обыкновенный настой, а не лекарство.

Богородская трава в виде порошка, принимаемая с виноградным сиропом, устраняет вредное действие алкоголя.

— Тот человек, кто начнет постоянно есть рисовую кашу с молоком, избавится от хронического пристрастия к вину, станет хорошо спать и видеть приятные сновидения, будет долго жить, его семья станет обильным.

— Семена репы помогают при отравлении алкоголем. Доза на прием 2—3 грамма! В течение дня принять 2—3 таких дозы.

— Семена зверобоя помогают при отравлении спиртными напитками. Доза на прием — 2 драма!

— Топленое коровье масло, смешанное с сахаром и порошком плодов горького миндаля, — хорошее средство против запоя, противодает при отравлении спиртными напитками.

— Кровь оленя, если ее прожарить, поможет при отравлении спиртными напитками. И тем, кто принял опасную для здоровья дозу спиртного, поможет.

— Печень жирного гуся очень полезна при запое, вызывает образование хорошей крови.





— Если дать мочу верблюда выпить мертвецки пьяному, он тотчас же отрезвеет и его вырвет вином.

— Если лук съесть после крепкой водки, он уничтожает ее действие; если съесть вперед — то можно безопасно ее пить хоть стаканами.

— Ягоды малины варены в воде, перепущенной из коневья шавья, и то питье пити даем тем людям, кои через меру пьют, и тако хмель из них выйдет.

— Легкое борова изсушено и на порошок истерто, давать пить, и тот человек не упьется пьяным питием.

— Никакое средство, исключая нашатырного спирта, не прогоняет с такою быстротою хмеля, как крепкий черный кофе с лимонным соком.

— Для скорейшего возвращения опьяневшего в чувство дать одну или две ложечки чайных гофманских капель.

— Чтобы отрезвить подвыпившего, в запястье, в то место, где бьется пульс, втирают каплю янтарного экстракта. Это не только отрезвляет, но и улучшает самочувствие.

— Для приведения в чувство опьяневшего советуют влить в рот ему несколько ложек винного уксуса.

— Вареный корень свеклы красной полезно есть при опьянении. Он исправит в лучшую сторону вашу сексуальную жизнь, которая ухудшилась от пьянства, сделает обильным семя, усилит половую потенцию.

— Базилик, салат из него предупреждают опьянение.

— Чтобы не опьянеть, на голову наденьте венок из травы петрушки.

— Настой из апельсиновых корок, принятый внутрь, убережет от опьянения.

— Корень аира поможет при опьянении, устранил забывчивость, судороги, заплетание языка, просветлит ум, обострит органы чувств, откроет закупорку печени, почек, согреет их, рассосет уплотнение селезенки, выведет мочу, увеличит половую силу. Пейте постоянно чай из корня аира, и вас вскоре оставит бес алкоголя.

— Отвар черных костянок лаврового листа, принятый внутрь, — хорошее противоядие против отравляющих органических веществ спиртных напитков. Отвар помогает при болез-





ни нервов, параличе, удушье, при всех видах болезней мочевого пузыря, открывает закупорку печени.

— Плоды лоха узколистного не дают быстро захмелеть пьющему. Закрепляют и прекращают рвоту.

— Свежеприготовленный сок капусты цветной, принятый внутрь, хорошо прогоняет хмель, не дает человеку захмелеть.

— Полынь горькая устраняет тяжесть в голове и не дает человеку быстро опьянеть. Сироп из полыни полезен при алкогольном отравлении печени и желудка, коликах, ветрах, при уплотнении селезенки и желтухе, при всякой болезни мочевых путей.

Сироп готовят так: 24 драма (1 драм = 2,9 г.— Н. И. Д.) травы полыни размочи сутки в холодной воде, затем свари, процеди, добавь 120 драм сахара или меда и вари до загущения. Храни в темном прохладном месте. Принимать по 2 драма 3 раза в день до еды.

— Холодная вода, наливаемая струею на затылок и вообще вдоль хребта опьяневших, действует оживляющим образом.

— Ничего нет бедственнее, как пить молоко после излишнего употребления вина. Самое лучшее после пьянства питье есть вода.

— Если выпить сок травы с цветками календулы, то это поможет при отравлении всеми видами ядовитых лекарств и плохого вина.

— Ферула вонючая (асафетида), если есть ее немного, поможет при отравлении алкоголем и всеми видами ядов. Доза ее на прием — 3,0 г.

— Чай из цветков львиного зева полезен пить при алкогольном отравлении.

— Чай из травы мелиссы помогает при опьянении, полезен при закупорках мозга, обостряет разум, веселит сердце и укрепляет его, устраняет страх и сердцебиение. Согревает желудок, рассеивает ветры, способствует перевариванию пищи, укрепляет печень, помогает при кислой отрыжке.

— Сок из плодов цитрона устраняет опьянение от вина. Полезен тому, кто страдает болезненным пристрастием к алкогольным напиткам. Кислый сок останавливает рвоту, прекращает понос, способствует появлению аппетита. Сироп из плодов цитрона полезен при желтухе, нервной дрожи, сердцебиении.

— Сок незрелого винограда — прекрасное средство, выводящее хмель. Возбуждает аппетит, закрепляет, прекращает отрыжку.





Вареный виноградный сок из четырех частей по объему выливают до одной части. Вызывает образование чистой, светлой крови, способствует прекрасному перевариванию пищи, хорошо отрезвляет после приема алкоголя. Очень полезен для почек и мочевого пузыря, хорошо укрепляет тело.

— Если пить сироп из травы льнянки, начиная со времени, когда Солнце вступает в созвездие Овна, то человек в течение года может не бояться никаких ядов. Если он выпьет этот сироп, то спасется и будет избавлен от всякого зла. А сироп пьют по 1 драму или 1 мтхалу (4,4 г.— Н. И. Д.). Смешай его с равным количеством оливкового масла и дай! Это испытано много раз!

— Щавель кислый. Сироп из щавеля — прекрасное средство, отрезвляющее захмелевшего человека

— Все виды сычужины помогают при отравлении алкоголем.

Сычужину в виде порошка следует добавлять в блюда при пьянстве.

— Кислое молоко, принимаемое после алкогольных напитков, быстро устранит вредное действие алкоголя. Молоко — лекарство от забывчивости, беспокойства и страха, от которого мутится разум. После того как выпьешь молоко, лучше лечь и поспать и другой пищи больше не принимать, пока оно не переварится.

— Если во время попойки съесть салат-латук, то он избавит от болезни нервов, не позволит быстро опьянеть. И не следует есть латук.

— Если 120 драм винного уксуса и 12 драм морского лука, высушенного в тени, смешать и оставить на 7 дней настаиваться на солнце, а затем пить ежедневно по 2 драма настоя, то он устранит дурной запах изо рта, который идет изнутри у человека, пристрастившегося к алкогольным напиткам.

— Сок ягод барбариса устраняет хмель и опьянение.

— Пудру из травы чабреца смешайте с медом в равных частях по объему. Принимайте эту смесь, запивая водой, до и после приема алкоголя. Это вскоре избавит вас от бесов алкоголя.

— Сироп цветков лаванды полезно пить при опьянении и отравлении алкоголем. Он укрепляет нервы и органы чувств, веселит сердце, разгоняет заботы и беспокойство, не дает состариться.

— Оливковое масло, принятое внутрь перед употреблением вина, устранит вредное действие алкоголя.





— Если грецкие орехи съесть с сухим инжиром и травой руты при сильном отравлении алкоголем, то это спасет от смерти.

— Отвар травы повилики с красным изюмом полезно пить при меланхолии, причиной которой стало вино. Но не следует долго варить, иначе сила отвара ослабевает.

— Имбирь, принятый внутрь, делает приятным вкус во рту, устраняет неприятный запах алкоголя изо рта, прекращает рвоту, укрепляет желудок, помогает при сердцебиении, метеоризме.

— Тот, кто постоянно ест инжир, может не бояться вредного действия алкоголя. Лучше всего его есть с грецким орехом и сладким миндалем.

— Яблоко-терьяк от всех видов ядов и особенно от алкогольных напитков. Кислое яблоко, съеденное до и после употребления алкоголя, спасет от вредного действия алкоголя.

Если растолочь листья яблони и выпить 12 драм их сока, то быстро избавит от вредного действия алкоголя.

— Уха из свежей рыбы — преполезнейшее отрезвляющее средство, помогающее вывести из организма ядовитые вещества спиртных напитков.

— Носите с собой постоянно в виде амулета красный, гранатового цвета яхонт. Он предохранит вас от пьянства. Яхонт сильно радует сердце. Вы станете пользоваться почетом и уважением среди людей.

Примите 0,5 драма пудры из яхонта перед употреблением алкоголя. Это предохранит вас от вредного действия алкоголя.

— Повесьте себе на шею амулет из яшмы. Это избавит вас от злых духов алкоголя.

— Примите 1 кут (0,18 г) пудры из изумруда до того, как вы начнете употреблять вино. Это предохранит вас от опьянения и убережет от вреда, приносимого вином.

— Примите по 0,5 драма до и после употребления вина пудры из лазурита. Это предохранит вас от опьянения, устранит меланхолию и ночные кошмары, очистит кровь и сердце, разгонит страхи и заботы.

— Вареный мед полезен при алкогольном отравлении. Он вызывает образование хорошей крови.





— Если отрезать кусочек лаврового листа и не бросить его на землю, а прикрепить позади уха, то сколько бы человек ни пил вина, он не опьянеет.

— Если сорвать цветы лоха узколистного, отрезать ветку, на конце которой есть один листок, нанизать на нее те цветы и надеть на шею это ожерелье, то оно сделает человека веселым, на сердце у него будет радостно, заботы рассеются и он забудет об алкоголе.

— Если из аметиста сделать бокал и пить из него вино, то человек не опьянеет, как бы ни велик был бокал. А если, перед тем как лечь спать, положить аметист под кровать, это избавит человека от дьявольского искушения принять алкоголь.

Ароматерапия

В течение тысяч лет запахи и благоухания использовались в лечебных целях, а также для улучшения самочувствия и настроения. Вспомните атмосферу, создаваемую на религиозных службах курящимися благовониями, или то, с какой силой стимулируют сексуальное желание различные духи и лосьоны для тела. Запах цветов вызывает у вас ощущение счастья и поднимает настроение, а аромат любимого косметического масла для волос помогает полностью расслабиться.

Ароматерапия — это разновидность фитотерапии. В ней используются различные травы, в запахе которых содержатся активные ароматические составляющие. Вдыхая их, вы становитесь свидетелем физических и духовных изменений, происходящих в вашем организме.

Предлагаемые вашему вниманию эфирные масла легко приобрести в аптеках.

АНИС

Основное применение: аэрофагия (заглатывание воздуха), метеоризм, диспепсия нервного происхождения, нервная рвота, мигрени, связанные с нарушениями пищеварения, головокружения, обмороки из-за нарушений пищеварения, сердцебиения.





Принимать по 2—5 капель эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при возникновении непреодолимой тяги к спиртным напиткам.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

С профилактической и лечебной целью полезно постоянно носить на груди ароматический керамический медальон с несколькими каплями эфирного масла аниса. Это рекомендуется делать и для всех рассматриваемых ниже эфирных масел.

АПЕЛЬСИН

Основное применение: восстановление сил при лечении и профилактике алкоголизма, устранение инфекции полости рта, возникшей при употреблении спиртных напитков. Римляне использовали воду из цветков апельсина для лечения похмелья, несварения желудка.

Противопоказания: может вызвать раздражение или потемнение кожи после применения, поэтому употребляйте низкие концентрации. Нельзя долго хранить, поэтому покупайте в небольших количествах.

Общие свойства: спазмолитик, желудочное, пищеварительное, седативное для иммунной системы.

Показания: переутомление, отеки, сильное сердцебиение, предменструальное напряжение, стресс, колики, запор, морская болезнь, депрессия, гингивит, бронхит, простуды, бессонница, язвы в полости рта.

Принимать по 3—5 капель эфирного масла 2—3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 2—3 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при расстройстве нервной системы и тяге к спиртным напиткам.

Применять масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

БАЗИЛИК

Основное применение: нервное истощение (умственная перегрузка), меланхолия, депрессия, нервная бессонница, стресс, мигрени, простуды.





Предостережение. Не применять во время беременности. Эстрагол, содержащийся в базилике, может вызвать неприятную реакцию у чувствительных людей. Употреблять в малых дозах или те виды, в которых эстрагол содержится в малой дозе либо вообще отсутствует (например, *O. Americanum* или *O. Gratissimum* Linn).

Общие свойства: ветрогонное, спазмолитическое, желудочное, тонизирующее, лактогенное, бодрящее, согревающее.

Показания: мигрени, меланхолия, нервная бессонница, депрессия, расстройства пищеварения, респираторные заболевания, стресс, анорексия, синусит, ринит, сверхвозбудимость, невралгия, плохая память, обмороки и мигрени, икота, слабая концентрация внимания, нерешительность, психическое утомление, тошнота и рвота.

Принимать по 2—5 капель эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Прекрасное антиспазматическое средство (спазмы желудочные и кишечные): по 1 капле эфирных масел базилика и майорана смешать с 50 г сахарной пудры, 1 кофейной ложкой меда, растворить в $\frac{1}{2}$ стакана липового или вербенового чая. Выпить не спеша, небольшими глотками после еды.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при возникновении тяги к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма. Аромат масла вызывает чувство успокоения, помогает избежать ссоры, создает гармонию во всех отношениях.

БЕРГАМОТ

Основное применение: расстройства нервной системы, укрепление душевных сил.

Предостережение. Применять с осторожностью. Нельзя употреблять в высоких концентрациях на кожу. Не показывать на солнце после применения бергамота, так как это вызывает повышенную пигментацию кожи и аномалии.

Общие свойства: антисептик, противовирусное, спазмолитик, противораковое, противовоспалительное, болеутоляющее, седативное, охлаждающее, расслабляющее, бодрящее, антиспазматическое.





Показания: астма, больное горло, цистит, тревога, горе, герпес, язва, инфекции мочеиспускательных путей, псориаз, жирные и открытые поры, прыщи, булимия, колиты, фурункулы и карбункулы, экзема, метеоризм, желчный пузырь, несварение, вагинальный зуд, потеря аппетита.

Принимать от 0,05 до 0,3 г (1 г = 50 капель) эфирного масла с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при возникновении тяги к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ВЕРБЕНА

Основное применение: желудочные болезни, депрессия.

Предостережение. Оригинальное масло — дорогостоящее, поэтому часто фальсифицировано. Может вызывать кожные раздражения у некоторых людей.

Показания: потеря аппетита, депрессия, поражения нервной системы, метеоризм, головокружение, истерия.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ГВОЗДИКА

Основное применение: расстройство пищеварения, инфекции полости рта и зубов, истощение.

Предостережение. Остерегайтесь подмены растительным маслом. Применяйте строго по назначению ароматерапевта.

С эфирным маслом гвоздики, как и с большинством эфирных масел, нельзя обращаться легкомысленно. При дозе в 1 г в день могут возникнуть явления интоксикации, а при более высоких дозах — серьезные расстройства нервной системы.

Общие свойства: стимулирующее, желудочное, отхаркивающее, успокоительное, ветрогонное, спазмолитик, вяжущее.





Показания: бронхит, простуды, зубные абсцессы, болезни десен, пневмония, болезни горла, вялое кровообращение, повышенная кислотность, понос, метеоризм, несварение, переутомление, импотенция, бесплодие, головокружение, боли при артрите, фиброз, невралгия, астма, плеврит, потоотделение, язвы.

Принимать эфирное масло по 2—4 капли 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

Очень полезно для выздоравливающих от алкоголизма.

ГЕРАНЬ

Основное применение: нарушения в мочеиспускательной системе, вирусные инфекции, нарушения в работе желез.

Предостережение. Остерегайтесь фальсифицированных масел: они не дадут нужного эффекта, но могут вызвать раздражение. Покупайте масла у надежного поставщика, проконсультировавшись у квалифицированного ароматерапевта.

Общие свойства: антисептик, гемостатик, тонизирующее, бодрящее, согревающее, стимулирующее, противовоспалительное, расслабляющее средство.

Показания: урологические нарушения, понос, язва желудка, астения, диабет, вирусные инфекции, кровотечение, геморрой, воспаление кожи, почечные инфекции и камни, печень, острая лимфя, невралгия, тонзиллит, инфекции горла, анорексия, булимия, тревога, депрессия, перепады настроения, сверхчувствительность, экзема, псориаз, желчный пузырь, отеки.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла с кофейной ложкой меда, запивая водой, 2—3 раза в день.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголизму.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

Если капнуть несколько капель эфирного масла герани на раскаленный металл, то сильные целебные флюиды наполнят ваш дом.





ДУДНИК

Основное применение: профилактика инфекций, пищеварительные расстройства.

Предостережение. Во избежание развития дерматита старайтесь не выходить на солнце после применения дудника.

Общие свойства: ветрогонное, потогонное, стимулирующее, отхаркивающее, тонизирующее.

Показания: несварение, метеоризм, колики, инфекции мочевыводящей системы, кашель, простуда, ослабленная иммунная система, период выздоровления, усталость.

Принимать по 3—5 капель эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 2—3 капли эфирного масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ДУШИЦА

Основное применение: бессонница, мигрени, осложнения в ротовой полости.

Предостережение. Не применять в первые 6 месяцев беременности, а также молодым или чувствительным людям без присмотра специалиста.

Общие свойства: желудочное, отхаркивающее, седативное, антисептик, тоник, согревающее.

Показания: проблемы кровообращения и пищеварения, нервное напряжение, мигрени, судороги, инфекции десен, боли, колики, желудочные боли, метеоризм, анорексия, артрит, запор, гипертония, горе, истерия, паника, бессонница, гипотония, повышенные сексуальные позывы.

Эфирное масло принимать по 2—3 капли 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли эфирного масла в крылья носа, виски, мочки ушей при тяге к алкоголю.

Эфирное масло использовать для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.





ЖАСМИН

Основное применение: апатия.

Предостережение. Не применять внутрь, а также в первые 4 месяца беременности.

Общие свойства: антидепрессант, бодрящее, возбуждающее, смягчающее средство.

Показания: апатия, депрессия, фригидность, импотенция, анорексия, булимия, неуверенность, сверхчувствительность.

Втирать по 1—2 капли эфирного масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Эфирное масло использовать для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ЗИМОЛЮБКА (ГАУЛЬТЕРИЯ)

Основное применение: восстановление сил.

Предостережение. Остерегайтесь промышленного изготовления, где зачастую используется синтетическая основа. Масло может быть фальсифицированным и, следовательно, не даст должного результата.

Общие свойства: мочегонное, стимулирующее.

Показания: отеки, восстановление сил.

Эфирное масло принимать по 2—3 капли 3 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ИЛАНГ-ИЛАНГ

Основное применение: проблемы с кровообращением, стресс.

Предостережение. Остерегайтесь подмены другими маслами. Высокие концентрации могут вызвать головную боль или тошноту.

Общие свойства: стимулирующее, антисептик, возбуждающее.

Показания: вялое кровообращение, анемия, гипотония, анорексия, урологические инфекции, инфекции полости рта, нервное истощение, простуды, кашель, слабая память, артрит,





астма, депрессия, метеоризм, отеки, ослабленная иммунная система, раздражительность, потеря аппетита, язвы в полости рта.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляций при лечении и профилактике алкоголизма.

ИМБИРЬ

Основное применение: нервные расстройства.

Предостережение. Эфирное масло часто вызывает раздражение. Всегда применяется в растворе чистого растительного масла, полученного холодным прессингом.

Общие свойства: стимулятор, тоник, антисептик.

Показания: пищеварительные органы, артериосклероз, желудочные боли, вялое кровообращение, тошнота и рвота, неуверенность, страх, плохая память, понос, метеоризм, потеря аппетита.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла с кофейной ложкой растительного масла.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ИССОП

Основное применение: потеря аппетита, тонизация почек.

Предостережение. При нарушении дозировки эфирное масло может оказаться ядовитым и вызвать эпилептический припадок. Нельзя употреблять чувствительным людям, так как может привести к роковым последствиям. Нельзя применять во время беременности. Использовать только под присмотром квалифицированного специалиста.

Общие свойства: отхаркивающее, противоотечное, стимулирующее, ветрогонное, потогонное, тонизирующее, антивирусное.

Показания: тонизация сердца, нарушения пищеварения, запор, желчные камни, потеря аппетита, мочегонное, тонизация почек.





Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой,

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

КАПУТУВОВОЕ ДЕРЕВО

Основное применение: головные боли.

Предостережение. Эфирное масло не принимать внутрь. Применять в низких концентрациях, так как масло может вызвать раздражение. Остерегайтесь фальсифицированных продуктов, которые могут стать причиной раздражения (иногда добавляют розмариновое, камфарное масла и краситель). Альтернативное масло для употребления — найолиевое, оно не вызывает раздражения.

Общие свойства: антисептик, спазмолитик, болеутоляющее, противовирусное, противогрибковое, согревающее, стимулирующее средство.

Показания: кишечные заболевания, понос, инфекции мочепочечников, несварение, желудочные спазмы, нервная рвота, психиатрия, эпилепсия.

Втирать по 1—2 капли эфирного масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

КАЛЕНДУЛА/НОГОТКИ

Основное применение: варикозное расширение вен, капиллярные нарушения.

Противопоказаний к использованию эфирного масла нет.

Общие свойства: стимулятор менструации, спазмолитик, противовоспалительное, противогрибковое, тонизирующее, потогонное средство.

Показания: боли в животе, варикозное расширение вен, ожог, гастрит, гастроэнтерит, тревога, напряжение, геморрой, тонзиллит, печени, язва, несварение, артрит, подагра.

Принимать по 2—4 капли эфирного масла 3 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой.





Втирать по 2—3 капли эфирного масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

КАМФОРА

Основное применение: нарушение кровообращения, понос, гастроэнтерит, стресс, мочегонное средство, мышечные боли.

Предостережение. Эфирное масло применять только при обострениях, поскольку оно очень токсично, и особенно осторожно — астматикам и аллергикам. Не использовать во время беременности.

Общие свойства: болеутоляющее, спазмолитик, балансирующее, успокоительное, стимулирующее, согревающее.

Показания: тонизация сердца, гипотензия, низкая температура тела, слабое кровообращение, сосудосуживающее, колики, запор, понос, метеоризм, желчные камни, гастроэнтерит, пищеварение, рвота, тревога, депрессия, истерия, бессонница, раздражительность, паника, хроническое переутомление, шок, стресс, мочегонное, отеки, зубная боль, спазмолитик, астма, бронхит, простуды, кашель, грипп, пневмония, туберкулез.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

КАРДАМОН

Основное применение: пищеварение, мочегонное.

Предостережение. Эфирное масло может вызвать раздражение, поэтому применяйте его в низких концентрациях.

Общие свойства: ветрогонное, желудочное, стимулирующее, спазмолитическое, тонизирующее, бодрящее, согревающее.

Показания: низкая температура тела, слабое кровообращение, колики, метеоризм, изжога, несварение, потеря аппетита, тошнота и рвота, стимуляция пищеварения, тонизация желудка, возбуждающее, истощение, слабая концентрация вни-





мениция, мочегонное, болезненные менструации, запах изо рта, головные боли, ишиас, бронхит, катар, кашель.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 2—3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

КЕДР

Основное применение: половой стимулятор, мочеполюющие воспаления.

Предостережение. Эфирное масло никогда не принимать внутрь. Остерегаться подмены. Масло может вызвать раздражение, поэтому следует использовать низкие концентрации. Не рекомендуется беременным женщинам, а также одновременно с химиотерапией при лечении рака.

Общие свойства: антисептик, тонизирующее, стимулирующее, обезвреживающее, балансирующее, успокоительное средство.

Показания: очищение крови, застой лимфы, тревога, шок, бессонница, паника, стресс, задержка мочи, воспаление почек, инфекция мочепроводящего тракта, ларингит, больное горло, артрит, подагра, бронхит, катар, простуды, кашель, грипп.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

КИПАРИС

Основное применение: нарушения кровообращения, нарушение венозного кровообращения.

Предостережение. Эфирное масло не применять в первые 4 месяца беременности или при гипертонии.

Общие свойства: сосудосуживающее, охлаждающее, противораковое, вяжущее, спазмолитик.

Показания: варикозное расширение вен, нарушения капилляров, кашель и бронхит, фригидность, импотенция, астма, грипп, ларингит, успокоительное, коклюш, понос, инфекции де-





сен, геморрой, хрипота, раздражительность, подозрительность, печень, застой лимфы, нервное напряжение, сверхчувствительность, вялое кровообращение, инфекции мочеиспускательной системы.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 2—3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

КОРИАНДР

Основное применение: лицевая невралгия, зубная боль, нервные лицевые судороги, опоясывающий лишай (на лице), спазмы в области солнечного сплетения.

Предостережение. Во избежание появления раздражения использовать низкие концентрации эфирного масла. Не принимать внутрь, если только вам не пропишет это очень опытный специалист. Ошибка в дозировке может привести к летальному исходу.

Общие свойства: ветрогонное, согревающее, мочегонное, спазмолитик, обезболивающее.

Показания: головные боли, артрит, фиброзит, подагра, ревматизм, колики, метеоризм, несварение, потеря аппетита, вялое кровообращение, анорексия, депрессия, истощение, невралгия.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и в мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

КОРИЦА

Основное применение: грипп, простуда, расстройство пищеварения, истощение, расстройства кровообращения.

Предостережение. Эфирное масло может вызвать побочные токсические эффекты, поэтому не следует употреблять его





при беременности, а также в период проведения химиотерапии при лечении рака. Употреблять только по назначению врача.

Общие свойства: тонизирующее, желудочное, антисептическое, согревающее, противоревматическое, антивирусное, обеззараживающее средство.

Показания: простуды, грипп, кашель, пневмония, болезнь горла, кровотечение, низкое кровяное давление, расстройства кровообращения, повышенная кислотность, понос, несварение, потеря аппетита, глисты, депрессия, усталость, склероз, импотенция, обмороки.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки, ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ЛАВАНДА

Основное применение: мышечные расстройства, мочеполовые расстройства, пищеварение, головные боли, кровообращение, эмоциональное состояние.

Предостережение. Лаванда может спровоцировать выкидыш, поэтому нельзя применять эфирное масло в первые 4 месяца беременности. Не употреблять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

Общие свойства: стимулирующее, тонизирующее, желудочное, ветрогонное средство, спазмолитик, антисептик, мочегонное, улучшает кровообращение, оказывает противовоспалительное, балансирующее, обеззараживающее, бодрящее, расслабляющее действие.

Показания: расстройства пищеварения, понос, расстройства кровообращения, мигрени и головные боли, простуда, грипп, фарит, колики, колит, аллергия, анорексия, энурез, отеки, тонзиллит, инфекция горла, метеоризм, катар, кашель, обмороки и головокружения, бронхит, истощение, депрессия, истерия и паника, бессонница, раздражительность, гипертония, ослабленная иммунная система, трудности с мочеиспусканием, одышка, учащенное дыхание, печень, желудочные боли, сильное сердцебие-





ние, перепады настроения, сверхчувствительность, восстановление сил, ринит, тошнота и рвота, меланхолия, неврастения.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 2—3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ЛАВР

Основное применение: расстройства пищеварения, астма, бронхит.

Предостережение. Не превышать рекомендуемую дозу.

Общие свойства: ветрогонное, отхаркивающее, мочегонное, потогонное, противовирусное, антисептическое, согревающее средство.

Показания: метеоризм, замедленное пищеварение, астма, хронический бронхит, грипп, диспепсия.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ЛАДАН

Основное применение: респираторные заболевания, катаральные проявления.

Предостережение. Не принимать внутрь.

Общие свойства: седативное, антисептик, согревающее, гемостатик, расслабляющее.

Показания: стресс, респираторные заболевания, бронхит, простуды, грипп, астма, учащенное дыхание, одышка, кашель, катар, эмфизема, страх, горе, геморрой, навязчивые идеи.

Втирать по 1—2 капли эфирного масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.





ЛИМОН

Основное применение: вялое кровообращение, гипертония, бессонница, простуды, бронхит, больное горло.

Предостережение. Эфирное масло нестойкое, поэтому следует проверять дату изготовления при покупке. Никогда не наносить на кожу старое масло, так как оно может вызвать сильную аллергическую реакцию. Не использовать одновременно с химиотерапевтическим лечением рака. Избегать солнечного света после применения, использовать только низкие концентрации.

Общие свойства: желудочное, тонизирующее, стимулирующее, пищеварительное, ветрогонное, мочегонное, антисептическое, бактерицидное, антивирусное, противогрибковое, бодрящее средство.

Показания: вялое кровообращение, анемия, гипертония, простуды, бронхит, повышенная кислотность, катар, кашель, грипп, отеки, инфекции десен, артрит, варикозное расширение вен, невралгия, воспаления и язвы во рту и на языке, почечные инфекции, камни, подагра, желчный пузырь, артериосклероз, изжога, печень, ожирение, понос, недостаточность печени, поджелудочной железы, астения, диспепсия, аэрофагия, метеоризм.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 3 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

Эфирное масло лимона укрепляет психику, усиливает способность сверхчувственного восприятия.

ЛИМОННОЕ СОРГО

Основное применение: вялое пищеварение, колиты, метеоризм.

Предостережение. Перед применением эфирного масла проконсультируйтесь у профессионального ароматерапевта. Масло иногда подменяют, добавляют в него другие масла для придания запаха либо розы, либо вербены.

Общие свойства: антивирусное, антисептик, желудочное, ветрогонное, пищеварительное, стимулирующее, бодрящее.





Показания: несварение, колиты, колики, метеоризм, отеки.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

МАЙОРАН

Основное применение: инфекционные болезни, бессонница, мигрень.

Общие свойства: мощное бактерицидное, противоспазматическое, артериальное сосудорасширяющее, гипотензивное, ветрогонное, отхаркивающее, способствующее пищеварению, снижающее половую возбудимость средство.

Показания: спазмы пищеварительного тракта и дыхательных путей, метеоризм, инфекционные синдромы, бессонница, мигрени, беспокойство, раздражительность, неврастения, депрессия, стрессы, гипертония.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

МАНДАРИН БЛАГОРОДНЫЙ

Основное применение: стресс, бессонница.

Предостережение. Опасайтесь фальсификации. Не наносите на кожу перед выходом на солнце.

Общие свойства: тонизирующее, желудочное, слегка гипнотическое, седативное, бодрящее средство.

Показания: несварение, метеоризм, изжога, икота, анорексия, депрессия, горе, проблемы с печенью, нервное напряжение, застой лимфы, шок.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.





Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

МЕЛИССА

Основное применение: головная боль, депрессия, сильное сердцебиение, бессонница.

Предостережение. Из-за дороговизны эфирное масло Melissa часто подменяют маслом из лимонного сорго или цитрусовыми маслами. Нельзя принимать масло Melissa в первые 5 месяцев беременности. Употреблять только в низких концентрациях.

Общие свойства: спазмолитик, стимулятор менструаций, тоник, бодрящее, стимулирующее, охлаждающее, противовоспалительное средство.

Показания: гипертония, сильное сердцебиение, колики, дизентерия, метеоризм, несварение, тошнота, рвота, тонизация сердца, гнев, депрессия, шок, стресс, бессонница, головные боли, мигрени, головокружение, спазмы, обмороки, анемия, повышенная возбудимость, нервные припадки.

Принимать по 1 капле эфирного масла 3 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

МИРРА

Основное применение: восстановление сил.

Предостережение. Не применять внутрь и во время беременности.

Общие свойства: противовоспалительное, антисептик, тоник, противогрибковое.

Показания: астма, катар, бронхит, кашель и простуды, тошнота, потеря голоса, понос, метеоризм, инфекции десен, несварение, воспаление полости рта, языка, восстановление сил.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголизму.





Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

МИРТ

Основное применение: геморрой, бронхиальные расстройства.

Предостережение. Обычно считается мягким, но все же вначале сделайте пробу на чувствительность.

Общие свойства: вяжущее средство, антисептик.

Показания: геморрой, цистит, инфекции мочеиспускательного тракта, бронхит, катар, эмфизема, дифтерия, бессонница.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Основное применение: отеки.

Предупреждение. Избегать приема эфирного масла во время беременности. Не применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака. При лечении тяжелых почечных заболеваний применять только низкие концентрации. Остерегайтесь подмены.

Общие свойства: антисептик, очистительное, мочегонное, тонизирующее, антивирусное, бодрящее, согревающее, седативное, балансирующее средство.

Показания: общее плохое состояние здоровья, бессонница, артериосклероз, цистит, нервное истощение, вялое кровообращение, плохая память, застой лимфы, колики, пищевые отравления, метеоризм, подагра, геморрой, похмелье, изжога, почечные инфекции, камни, усталость общая или отдельных органов, альбуминурия, водянка, цирроз печени, диабет.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.





Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

НАРД

Основное применение: бессонница, стресс.

Противопоказаний к применению эфирного масла нет.

Общие свойства: антисептик, седативное, противогрибковое средство.

Показания: стрессы, тревога, нервное напряжение.

Принимать по 2—4 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

НАЙОЛИ

Основное применение: простуда и грипп, бронхит, инфекции мочеиспускательных путей.

Предостережение. Эфирное масло может вызывать раздражение.

Общие свойства: антисептик, антивирусное средство.

Показания: инфекции мочеполовой системы, бронхит, катар.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ПОМЕРАНЕЦ

Основное применение: депрессия.

Предостережение. Не применять эфирное масло одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

Общие свойства: седативное, спазмолитик, транквилизатор, антидот, слегка гипнотическое, бодрящее, возбуждающее.

Показания: тревога, истерия и паника, анорексия, бессонница, сильное сердцебиение, булимия, утомление, понос, нерв-





ная диспепсия, метеоризм, нарушение кровеносных сосудов, несварение, гипертония, колит, повышенная чувствительность, восстановление сил, нервное напряжение, фригидность, импотенция, депрессия, страх, горе, шок.

Принимать по 2—4 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 2—3 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ПАЧУЛИ

Основное применение: геморрой, депрессия.

Предостережение. Остерегайтесь подделок, для которых могут быть использованы масло кубебы или кедровое масло.

Общие свойства: антисептик, антивирусное, противогрибковое, противовоспалительное, релаксант, бодрящее, стимулирующее, омолаживающее средство.

Показания: тревога, апатия, депрессия, анорексия, аллергии, фригидность, импотенция, нерешительность.

Принимать по 1—3 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ПЕРЕЧНАЯ МЯТА

Основное применение: тошнота, инфекции полости рта, зубная боль.

Предостережение. Не использовать неразбавленное масло, не принимать ванну с одним только этим эфирным маслом. Нельзя смазывать им все тело. Если вы примените его вечером, рискуете не заснуть. Лекарства с мятой несовместимы с гомеопатическими препаратами.

Общие свойства: антисептик, бактерицидное, желудочное, ветрогонное, спазмолитическое, тонизирующее, стимулирующее средство.





Показания: тошнота, опухшие десны, язвы в полости рта, зубная боль, желудочные боли, анорексия, колики, кашель, судороги, стресс, общее утомление, рвота нервного происхождения, отония пищеварения, метеоризм, интоксикации желудочно-кишечного происхождения, заболевания печени, неприятный запах изо рта, мигрени, головокружения, сердцебиения.

Принимать по 1—3 капли эфирного масла 2—3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 2—3 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

Эфирное масло мяты убивает стафилококк за 3,5 часа.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Основное применение: пищеварение, простуда, больное горло.

Предостережение. Эфирное масло следует обязательно разбавлять, иначе оно может вызвать раздражение.

Общие свойства: стимулирующее, желудочное, целительное, согревающее средство.

Показания: проблемы с пищеварением, грипп, катар, простуда, головные боли, невралгия.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 2—3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ПОМЕРАНЕЦ

Основное применение: бессонница, переутомление, отеки.

Предостережение. Эфирное масло нестойкое, поэтому следует покупать только свежее масло и не хранить его долго.

Показания: бессонница, переутомление, стресс, отеки, опухоли лимфатических узлов, необходимость применения мочегоняющих средств.





Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

РОЗА

Основное применение: анорексия, респираторные инфекции, нервозность, депрессия.

Предостережение. Остерегайтесь подделки. Масло очень дорогое: для получения 1 кг требуется около 5 тонн роз. Для подделок часто используют масло герани или гераниол. Не использовать во время беременности: розовое масло может спровоцировать выкидыш. Не применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

Общие свойства: слабительное, противовоспалительное, антидепрессант, бодрящее, восстанавливающее силы, смягчающее средство.

Показания: очищение крови, тошнота, запор, анорексия, булимия, склонность к неврозам, фригидность, респираторные заболевания, шок, учащенное сердцебиение, головные боли, мигрени, проблемы желчного пузыря, депрессия, успокоительное, замерзание, горе, проблемы с кровеносными сосудами, импотенция, бессонница, подозрительность, печень, больное горло.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 2—3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 2—3 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

РОЗМАРИН

Основное применение: депрессия, респираторные заболевания, переутомление, головные боли.

Предостережение. Остерегайтесь фальсификации. Для подделок используют терпентин, шалфей и лаванду садовую. Не принимать во время первых 5 месяцев беременности. Не рекомендуется гипертоникам.





Общие свойства: антисептик, стимулирующее, мочегонное, спазмолитическое, тонизирующее, бодрящее, согревающее действие.

Показания: плохая память, плохая концентрация внимания, умственное переутомление, апатия, бронхит, подагра, несварение, артериосклероз, нормализация высокого содержания холестерина, анемия, головные боли, мигрени, астма, желудочные боли, катар, колит, запор, кашель и простуды, понос, обмороки и головокружения, метеоризм, грипп, отеки, желчный пузырь, похмелье, нерешительность, заболевания печени, гипотония, застой лимфы, учащенное сердцебиение, вялое кровообращение.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

Масло укрепляет жизненные силы. Оно делает человека осторожным, предусмотрительным, рассудительным и уверенным в себе и своих силах, усиливает умственные способности.

РОМАШКА

Основное применение: головная боль, грипп, кашель, лицевая невралгия, синусит, расстройства пищеварения, нарушение кровообращения.

Противопоказания: если существует угроза выкидыша, не применяйте ромашку на ранней стадии беременности.

Общие свойства: смягчающее, антисептик, успокоительное, противовоспалительное, тонизирующее, стимулятор пищеварения, седативное.

Показания: нарушения пищеварения, колики, метеоризм, понос, болезни зубов, цистит, головные боли и мигрени, раздражительность, потеря аппетита, перепады настроения, тошнота, рвота, невралгия, повышенная чувствительность, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, анемия, головокружения, желудочные боли, колит, депрессия, энурез, отеки, болезни мочевого пузыря, инфекции десен, изжога, высокое кровяное давление, истерия и паника, иммунная система, бессонница, инфекции и камни в почках, печень, застой лимфы.





Эфирное масло принимать по 2—3 капли 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

По 2—3 капли эфирного масла втирать в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Эфирное масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

САНДАЛОВОЕ ДЕРЕВО

Основное применение: заболевания мочеполовой системы.

Предостережение. Остерегайтесь подделок. Для их изготовления используют касторовое, пальмовое масла и масло из льняного семени.

Общие свойства: мочегонное, релаксант, тоник, спазмолитик, вяжущее, противовоспалительное, возбуждающее средство.

Показания: урологические инфекции, отеки, тревога, анорексия, депрессия, страх, катар, кашель и простуда, понос, фригидность, импотенция, ларингит, бессонница.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

СОСНА

Основное применение: грипп, вирусные инфекции, инфекции мочеполовой системы, астма и бронхит, боли.

Предостережение. Остерегайтесь подделок. Применять эфирное масло в низких концентрациях, так как оно может вызвать раздражение.

Общие свойства: потогонное, антивирусное, антисептик, спазмолитик, стимулирующее, бодрящее.

Показания: артрит, боли в спине, цистит, грипп, бронхит, катар, грудные инфекции, колики, простуды, кашель, мышечные боли, пневмония, невралгия, мигрени, носовое кровотечение, больное горло, импотенция, заболевания мочеполовой системы, кровотечения, спазмы, упорные запоры, метеоризм, желчные камни, эпилепсия, водянка.





Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 2—3 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

СТИРАКС БЕНЗОЙНЫЙ

Основное применение: тревога, стресс, горе, катар и грудные инфекции, больное горло, ларингит.

Общие свойства: релаксант, седативное, согревающее средство.

Показания: инфекции мочевыводящих путей, грудные боли, бронхит, анорексия, астма, катар, ларингит, грипп, вялое кровообращение, кашель и простуды, истощение, горе, тонзиллит, инфекция горла.

Втирать по 1—2 капли эфирного масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

Масло обеспечивает душевное спокойствие.

ТИМЬЯН

Основное применение: расстройства нервной системы.

Предостережение. Эфирное масло нельзя использовать детям, а также гипертоникам и беременным женщинам. Применять только под наблюдением специалиста-ароматерапевта.

Общие свойства: тонизирующее, стимулирующее, желчегонное, улучшающее пищеварение, спазмолитическое, антивирусное, согревающее средство.

Показания: вялое кровообращение, анемия, подагра, гипотония, анорексия, инфекции мочеиспускательного тракта, инфекции полости рта, нервное истощение, простуды, кашель, слабая память, фарингит, астма, ринит, боли, депрессия, стрессы, алкоголизм, метеоризм, ослабленная иммунная система, раздражительность, синусит, грипп, пневмония, несварение, анемия, ослабление функций печени.

Принимать по 1—3 капли эфирного масла 2—3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.





Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ТМИН

Основное применение: стимуляция пищеварения.

Предостережение. Не использовать во время беременности. Эфирное масло может вызывать раздражение, поэтому следует применять низкие концентрации.

Общие свойства: спазмолитическое, ветрогонное, стимулирующее, желудочное, согревающее средство, стимулирует менструацию, а также выработку молока у кормящих женщин.

Показания: низкая температура тела, слабое кровообращение, опухоли лимфатических узлов, расстройства пищеварения, аэрофагия, колики, метеоризм, гастрит, несварение, потеря аппетита, диспепсия нервного происхождения, сердцебиение, тошнота, глисты, раздражительность, задержка мочеиспускания, отеки, головокружения, боли, плеврит.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ТУЯ

Основное применение: инфекционные заболевания.

Предостережение. Эфирное масло не рекомендуется для самолечения из-за возможного отравления, следует проконсультироваться с ароматерапевтом. Не принимать внутрь.

Общие свойства: противоревматическое средство, антисептик.

Показания: сильная инфекция, урологические болезни.

Втирать по 1—2 капли эфирного масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.





ФЕНХЕЛЬ

Основное применение: пищеварение, очищение крови.

Предостережение. Предпочтительны низкие концентрации, так как может возникнуть раздражение. Запрещается больным эпилепсией, детям до 6 лет, а также в первые 5 месяцев беременности. Не применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака. Требуется осторожности при лечении женщин, больных раком.

Общие свойства: желудочное, обезвреживающее, очищающее, тонизирующее средство.

Показания: все желудочно-кишечные расстройства, мышечная боль, отеки, боли в животе, запор, метеоризм, бронхит, одышка, страх, алкоголизм, грипп, пищевые отравления, похмелье, икота, почечные инфекции и камни, атония пищеварительного тракта, нервная рвота, аэрофагия, потеря аппетита.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

Основное применение: иммунная система, инфекции, простуды и грипп, заболевания рта и горла.

Предостережение. Использовать в низкой концентрации, так как масло является потенциальным раздражителем.

Общие свойства: антисептическое, антивирусное, противогрибковое, охлаждающее средство.

Показания: простуда, больное горло, кашель, грипп, инфекции пищеварительного тракта, бронхит, катар, ринит, инфекции, язвы ротовой полости, синусит, инфекции десен, снижение иммунитета.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3—4 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.





ШАЛФЕЙ, ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ

Основное применение: переутомление, депрессия, астма, больное горло.

Предостережение. Эфирное масло шалфея обыкновенного применять только под присмотром профессионального ароматерапевта. Не употреблять его внутрь. Не рекомендуется эпилептикам, гипертоникам, а также в первые 8 месяцев беременности. Шалфей мускатный можно использовать для самолечения, так как он менее токсичен.

Общие свойства: тонизирующее, стимулирующее, антипотогонное, спазмолитическое, антисептическое, согревающее средство, очиститель крови.

Показания: катар желудка, болезни десен, учащение сердцебиения, стресс, переутомление, слабая концентрация памяти, мочегонное, ослабление функции почек, инфекция мочевыводящей системы, ларингит, астма, головные боли, язвы в ротовой полости и на деснах, тонзиллит, потоотделение, снижение сил при любых недомоганиях, астениях, неврастениях, нервных заболеваниях (дрожь, головокружения, апоплексия, ночная потливость, обильное потение рук, подмышек), гипотензия.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с кофейной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ЭВКАЛИПТ

Основное применение: простуда и грипп, бронхит, катар, нарушения мочеполовой системы.

Предостережение. Не применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

Общие свойства: антисептик, антикатаральное, стимулирующее средство.

Показания: мышечные и головные боли, простуда и грипп, кашель, отеки, нервные расстройства, артрит, астма, инфекции мочеполовой системы, тонзиллит, инфекции горла, синусит, ринит, невралгия, перепады настроения, ларингит.





тит, истощение, катар, бронхит, понос, эмфизема, воспаления, почечные инфекции и камни.

Принимать по 1—2 капли эфирного масла 3 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 1—2 капли масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

ЭСТРАГОН

Предостережение. Эфирное масло противопоказано при повышенной кислотности желудочного сока.

Общие свойства: стимулятор общий и пищеварительной системы, противоспазматическое, ветрогонное, антисептическое средство, повышает аппетит.

Показания: анорексия, диспепсия, атония пищеварительной системы, боли в желудке, аэрофагия, метеоризм, нервно-вегетативная дистония, гнилостное брожение в кишечнике, бессонница, водянка.

Принимать по 2—3 капли эфирного масла 3 раза в день с чайной ложкой меда, запивая водой.

Втирать по 2—3 капли эфирного масла в крылья носа, виски и мочки ушей при тяге к алкоголю.

Использовать масло для ингаляции при лечении и профилактике алкоголизма.

Целебные препараты животного и минерального происхождения

- **Клоп зеленый древесный.** Внешне довольно привлекательное насекомое зеленой, реже пестрой расцветки с мелкими красноватыми точками по спинке и резким клоповым запахом, обусловленным цимицифуговой кислотой, которая содержится в составе секрета, вырабатываемого пахучими грудными железами. Этот вид клопа и ряд близких к нему видов, отличающихся своей окраской, но имеющих одинаковый с ним запах, широко применяют в виде водочной настойки в ка-





честве средства, вызывающего отвращение к алкогольным напиткам при алкоголизме. Обычно 100 клопов заливают 250 мл водки и настаивают 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, затем процеживают и дают больному по 25—50 мл в момент алкогольного опьянения. При этом появляется сильная рвота, повторяющаяся после каждого приема алкоголя. Повторный прием препарата закрепляет лечебный эффект.

— **Лесные муравьи.** Собрать муравьев, высушить их в духовке, измельчить в порошок. Принимать при лечении алкоголизма по $\frac{1}{3}$ чайной ложки 3 раза в день, запивая водой, за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. При необходимости лечение повторить через месяц перерыва.

— **Налим** представляет интерес как источник слизи, используемой для лечения алкоголизма. Только что пойманного налима помещают в широкогорлую бутылку или стеклянную банку и заливают водкой так, чтобы он был полностью покрыт жидкостью. В качестве защитной реакции налим выделяет большое количество слизи, которая при настаивании в течение 7—10 дней постепенно растворяется. После этого рыбу удаляют, а слизистую настойку используют для лечебных целей. Она представляет слегка мутноватую жидкость с характерным, несколько неприятным рыбным запахом. В момент алкогольного опьянения больному дают 25—50 мл препарата, в результате чего появляются сильная рвота, чувство страха повторной рвоты при вдыхании паров алкоголя и прочие неприятные ощущения, длящиеся несколько дней. Повторный прием такой же дозы препарата способствует закреплению лечебного эффекта.

— Несколько угрей кладут в горшок с вином и держат, пока угри не заснут. Считается, что выпивший это вино всю жизнь будет чувствовать к нему отвращение.

— **Скипидар** рекомендуют принимать внутрь при алкоголизме, начиная с 5 капель на $\frac{1}{4}$ стакана воды или $\frac{1}{4}$ стакана отвара плодов шиповника или настоя травы чабреца, постепенно добавляя ежедневно по 1—2 капли до 30 капель, а затем постепенно уменьшая это количество до исходного количества капель скипидара.

— Развести 20—25 капель концентрированной серной кислоты в 1 л прохладной кипяченой воды. Давать пить алко-





полику по чайной ложке 2 раза в день до еды, пока не закончится весь раствор.

— Смешать 4 г порошка чистого **железа** и 4 г порошка **сахара**. Разделить смесь на 12 частей и принимать утром и вечером по 1 порошку. Через неделю разделить новую смесь порошков на 10 частей и принять так же, как и первые. По прошествии второй недели разделить вновь приготовленную смесь на 8 частей и принимать также по одному порошку утром и вечером. Продолжать прием порошков, уменьшая количество частей, как сказано выше. При этом могут возникнуть запоры, так что следует принимать рекомендуемые слабительные средства.

— При «горении» алкоголика **свежая моча** внутрь — вернейшее лечебное средство.

— Взять 30 г **бобровой струи**, залить 360 г **водки**, настоять 5 дней в темном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10—20 капель, запивая водой, 3 раза в день за 30 минут до еды при лечении алкоголизма, нервных расстройств, особенно при истерии. Курс лечения — непрерывный, до появления устойчивого отвращения к алкоголю.

— Алкоголизм лечат, принимая внутрь **янтарь**. Натуральный янтарь растереть в порошок, смешать с яблочным или вишневым уксусом 1:1 по объему. Принимать по $\frac{1}{3}$ чайной ложки, запивая водой, 3—4 раза в день до еды.

Чтобы отрезвить пьяного и улучшить его настроение, в зашее, где бьется пульс, втереть янтарный экстракт.

Чтобы снять эмоциональное напряжение при лечении алкоголизма, полезно положить несколько кусочков натурального янтаря на солнечное сплетение и закрепить их лейкопластырем.

— **Перга** находит широкое применение при самых разнообразных заболеваниях. Являясь продуктом, приготовляемым пчелами из пыльцы различных растений, перга имеет и разнообразный химический состав. Однако в общих чертах состав этот довольно близок. В перге найдены сахара, аминокислоты, значительные количества витаминов, ферменты, макро- и микроэлементы: барий, ванадий, вольфрам, железо, золото, иридий, калий, кадмий, кобальт, кремний, магний, медь, молибден, мышьяк, олово, палладий, платина, серебро, стронций, фосфор, рубидий, хром, цинк. Все это обуславливает уникальнейшее значе-





ние перги как целебного средства, используемого, в частности, для лечения довольно тяжелых стадий алкоголизма.

Пергу используют чаще прямо из свежих запечатанных сотов небольшими кусочками. Принимать ее следует ежедневно от 1 до 3—4 раз. Часто рекомендуют применять пергу и в смеси с медом. Для этого 1 чайную ложку перги смешивают с 1/2 стакана цветочного меда и принимают внутрь по 1—2 чайных ложки 2—3 раза в день.

Перга оказывает хороший лечебный эффект при отравлении спиртными суррогатами, нормализует деятельность кишечника, повышает аппетит и увеличивает работоспособность, снижает кровяное давление и увеличивает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови.

Перга полезна при лечении и профилактике алкоголизма, малокровия, гипертонической болезни, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, например колитах, хронических запорах, при астенических состояниях, общем упадке сил после перенесенных тяжелых заболеваний. Кроме того, она полезна при злокачественных заболеваниях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях почек, печени, многочисленных нервных расстройствах.

Следует иметь в виду, что при хранении во влажном помещении перга довольно быстро приходит в негодность и, более того, в ряде случаев приобретает токсические свойства, поэтому таблетки перги, иногда выпускаемые пчеловодческими предприятиями, и саму пергу следует хранить в сухом месте, тщательно предохраняя от попадания атмосферной влаги, лучше в стеклянных банках, плотно закупоренных пробкой.

— **Пчелиный «хлеб»** готовят взрослые пчелы и кормят им своих личинок. При этом они не подбирают пыльцу одного вида, а делают своеобразный коктейль со своим подбором микроэлементов. Такой «хлеб» имеет исключительную ценность. А готовят его пчелы следующим образом: пчела с пыльцой-обножкой, войдя в межрамочное пространство улья, разгружает свою ношу, перекладывая собранные пылинки в восковые ячейки. Затем пчелы ударами головы утрамбовывают пыльцу в ячейки, причем скрепляют ее верхний слой еще и слюной, которая, как утверждают ученые, имеет удивительный состав и какие-то





особые ферменты, а другие пчелы тут же заливают этот слой медом.

После этого начинается процесс проращивания пыльцы, во время которого она обогащается витамином Е. Процесс весьма сложен, так как пыльца хорошо прорастает только на рыльце пестика цветка.

Затем в пыльце, закрытой с трех сторон воском, а сверху медом, под влиянием ферментов происходят важные химические изменения, реакции. Часть сахара при этом превращается в молочную кислоту, которая прекрасно консервирует быстропортящиеся компоненты пыльцы.

Последняя операция, которую пчелы проводят непосредственно перед кормлением личинок, — структурирование, во время которого закладывается программа воздействия на живой организм, построение его основных систем. Поедая этот корм, личинки формируют сердечно-сосудистую, кроветворную, нервную, костную системы и желудочно-кишечный тракт.

Формирование идет по программе, заложенной пчелами именно теми частицами слюны, которой пчелы скрепляют верхний слой утрамбованной пыльцы. За 3 дня масса личинок возрастает в 1,5 тысячи раз. Такой биологической активности на сегодняшний день не имеет ни один продукт в мире. Он насыщен минеральными элементами (40% калия, 25% магния, 17% железа, 17% кальция) и витаминами А, С, Р, Е. Калий определяет построение и функционирование сердечной мышцы, обмен веществ и вывод токсинов из организма, магний — построение и функционирование нервной системы. Железо регулирует работу кроветворной системы, состав крови и активность гемоглобина. Кальций определяет построение костной системы, состав костей и их прочность.

Первые опыты по применению пчелиного «хлеба» для лечения болезней показали удивительные результаты: лечебный эффект наступает уже через несколько дней. На основе пчелиного «хлеба» была создана пищевая добавка, известная под названием «Пчелиный хлеб», при разработке которой были учтены особенности человеческого организма и сохранены все свойства пчелиного «хлеба». «Пчелиным хлебом» прекрасно лечат алкоголизм.

Ученые, создав уникальную биодобавку, не только поработали над сохранением свойств пчелиного «хлеба», но и нашли





ключ к расшифровке программы оздоровления, заложенной пчелами. Таким волшебным ключиком оказалась человеческая слюна. Это значит, что препарат необходимо рассасывать как конфетку и ни в коем случае не запивать водой в течение 30 минут после приема. «Пчелиный хлеб» обладает прекрасным кисло-сладким вкусом, поэтому главная задача при его приеме — не съесть его сразу. Побочного действия это, конечно, не вызовет, но приведет к необоснованному расходу ценного продукта без особой пользы для организма.

Разовая доза препарата, обеспечивающая стимуляцию защитных сил организма: для взрослых — в пределах 2 г, для детей — 0,5 г.

Что особенно ценно: у препарата нет никаких противопоказаний, за исключением аллергии на продукты пчеловодства. В целях профилактики его можно употреблять всем: и взрослым, и детям, но, конечно, по одному разу в день в пределах указанной выше дозы.

— Если алкоголика сильно искушают пчелы, то нередко после этого он полностью отвращается от своей пагубной страсти. (Правда, при условии, что у него нет аллергии на пчелиный яд.— Н. И. Д.)

— Существует такое **симпатическое народное средство**: где-нибудь в поле или в лесу найти лошадиный скелет с головой и собрать ту траву, которая выросла из переносицы, приготовить из нее настой и выпить. Человек после этого навсегда получает непреодолимое отвращение к алкоголю.

Гомеопатия

В гомеопатии редко рекомендуется принимать строго определенные лекарства для лечения каких-либо болезней. Тщательное наблюдение и исследование являются жизненно важными моментами для выбора соответствующего лекарства.

Однако в случае алкоголизма следует отступить от этого важного правила. Завядлый пьяница, зачастую будучи жертвой наследственности, представляет собой пациента, который неохотно сотрудничает с врачом или только временно готов к такому сотрудничеству.





Поэтому необходимо использовать три основных гомеопатических лекарства одновременно. Эти лекарства способствуют заметному, резкому улучшению состояния пациента, который после этого легко и охотно идет на дальнейшее сотрудничество. При таком лечении может произойти абстинентный синдром.

Следует отметить, что при более острых симптомах алкоголизма применяется лекарство более сильнодействующее, за исключением очищающих веществ или средств с низкой потенцией, дозировка которых должна быть снижена после достижения улучшения.

По мере очищения может наступить значительное улучшение или появиться сыпь. Это признаки, которые должны приветствоваться. Ни в коем случае такой процесс не должен нарушаться или подавляться путем применения мазей или каких-либо других корректирующих мер. Это состояние исчезнет естественным путем по мере восстановления организма. В сомнительных случаях посоветуйтесь с опытными гомеопатами, которые запросят запись принимаемых лекарств, даты, потенции и частоту приема этих лекарств.

Все лекарства следует положить под язык и медленно рассасывать между приемами пищи. Кофе, чай, возбуждающие и острые блюда должны быть полностью исключены из меню.

Освобождение кишечника должно быть регулярным.

Гомеопатия совмещает в себе лекарства, которые позволяют получить замечательные результаты при лечении и профилактике алкоголизма.

Рекомендуется применение трех основных лекарств для лечения рядового случая алкоголизма: NUX VOMICA 6x — наиболее эффективного очищающего средства, которое при постоянном использовании устраняет следы хронического отравления, возникшего из-за избытка алкоголя, LUETICUM 10M, снижающего тенденцию наследственности, которая является основным фактором в большинстве случаев алкоголизма, и QUERCUS 30, создающего чувство неприятия алкоголя и снижающего тягу к нему. Эти три лекарства описываются более подробно.

NUX VOMICA. Основное лекарство против алкоголизма, как острого, так и хронического. Вежливые и корректные люди





после длительного употребления алкоголя резко меняются. Зачастую они становятся нетерпеливыми, раздражительными и скандальными, затем ревнивыми, злобными, прибегающими к ругани и оскорблениям. У них обостряется чувствительность, и они не могут переносить малейших противоречий, критики и даже мягкого переубеждения.

Во время запоя у них может наблюдаться значительное половое возбуждение, но чаще они распушенные только в воображении, иногда совсем аморальном.

Расчетливые и вороватые, такие люди играют на показуху, но подлы по отношению к своей семье и могут пустить по ветру все свое состояние.

Медицинская помощь пациентам NUX VOMICA необходима, но у них преобладает мания отказа от лечения.

Длительное пресыщение алкоголем вызывает сбои в работе печени, у больных наблюдается головокружение, зрение становится хуже, руки трясутся. Эти пациенты нередко являются заядлыми курильщиками. У них наблюдается сухость во рту с неприятным горьким привкусом по утрам, они часто сплевывают.

Расстроенное пищеварение становится еще хуже после принятия пищи или питья. Постоянные позывы к стулу сопровождаются запорами.

Во время острой стадии алкоголизма могут иметь место непроизвольная рвота, отрыжка и икота.

У таких больных ужасные видения при белой горячке.

Дозировка. При остром заболевании: NUX VOMICA 200с выше, три дозы через полчаса.

При хроническом заболевании — в качестве очищающего средства NUX VOMICA 6х. Два или три раза в день в течение 4—6 месяцев.

QUERCUS. Человек, которому необходимо это лекарство зачастую выпивает для поддержания своего настроения, для «петушиной храбрости». Он очень нервозен, легко переходит на слезы, не в состоянии выразить свои мысли. Он мрачен и молчалив. Часто наблюдается головокружение. У него желтые глаза, мешки под глазами, красное лицо и нечистое дыхание. Он страдает диспепсией, руки у него дрожат, походка нетвердая, он постоянно испытывает тягу к алкоголю.





Данное лекарство развивает отвращение к алкоголю и зачастую вызывает очистительный понос.

Дозировка. QUERCUS 30. Три раза в день в течение 1 недели. Повторить, если рецидив неизбежен.

LUETICUM (SYPH). Основное лекарство при лечении наследственного алкоголизма. У пациента наблюдается тяга к алкоголю в любом виде. Могут чередоваться абсцессы и язвы. Все симптомы проявляются более ярко по ночам. Пациент страдает бессонницей, наблюдается ментальная и физическая прострация по утрам. Он не может прийти в норму и думает, что сходит с ума.

Данное лекарство рекомендуется даже в тех случаях, когда симптомы не требуют прямого его применения.

Дозировка. LUETICUM 5—10 М один раз в день в течение недели.

ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ВЫШЕ ТРИ ЛЕКАРСТВА ДОЛЖНЫ ПРИНИМАТЬСЯ ОДНОВРЕМЕННО!

Обратите внимание: алкоголик чувствует себя настолько хорошо и уверенно после первоначальных доз лекарственных препаратов, что у него появляется желание прекратить дальнейшее лечение.

После курса приема рекомендуемых лекарств остается тенденция к рецидиву. Поэтому следует принимать все меры для продолжения лечения с изменением программы и диеты. Следует назначить SULPHUR с последующим приемом поддерживающего лекарства, выбранного из хронических лекарств CHRONIC REMEDIES, приведенных в данном разделе.

До полного принятия решения оставаться здоровым пациент может признаться, что он освобожден от постоянной тяги к выпивке, а выпивает по привычке или в силу каких-либо социальных причин. Только те немногочисленные счастливые люди, которые решили больше не пить, будут полностью вылечены.

ОСТРЫЕ СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА

BELLADONNA. У пациента наблюдается явная гиперемия: очень красное лицо, красные глаза и уши. Зрачки у него увели-





ченны. Острые пульсирующие головные боли становятся сильнее при наклоне или в лежащем положении. Температура высокая, кожа красная и горячая, выделяет тепло. Существует опасность начинающегося приступа.

Может появиться мания или делириозный синдром, сопровождающийся насилием, яростью, кланьем или скрежетом зубов с вращением головы. Может появиться желание кусаться, плевать, бить и рвать вещи. Пациент может лаять, разражаться смехом, видеть призраки и в страхе убегать. Сны он видит ужасные.

Пациент проявляет склонность к самоубийству с помощью отравы, ножа, или, в частности, могут наблюдаться попытки броситься с высоты.

Дозировка. BELLADONNA 200. Прием дозы 15—20 минут. Быстродействующее лекарство. По достижении контроля над гиперемией переходите к основным трем лекарствам.

CANTHARIS. Для пациента CANTHARIS характерно повышенное половое возбуждение. После чрезмерных возлияний он становится неистовым и злобным, постоянно делая попытки укусь.

Лицо у него может быть бледным или желтым, затем покраснеть, и больной внезапно потеряет сознание.

Необходимость применения данного лекарства зачастую подсказывается болезненным выведением мочи, постоянным жжением в мочевом пузыре и сильным беспокойством.

Дозировка. CANTHARIS 200. При необходимости каждый час. Прекратить прием при улучшении. Перейти к основному лечению.

HYOSCYAMUS. Пациент отличается вульгарностью, склонен к сексуальным извращениям, показывает свои гениталии или поет пошлые песни. У него плохой характер со склонностями к неповиновению или бунту. Несмотря на свои садистские антиобщественные наклонности, этот пациент более пассивен, нет той дикости, как у STRAMONIUM, или гиперемии, как у BELLADONNA.

Больной отличается подозрительностью и ревностью, боится преследования или наказания. Жалобы и просьбы у него отсутствуют. Глупый смех у такого человека сменяется слезами, он во власти воображений и галлюцинаций, дотрагивается к постельному белью или воображаемых предметов в воздухе.





Замерзающий, слабый, бледный и дрожащий, этот пациент тепло одевается даже летом. У него наблюдаются спазмы мышц (в отличие от изящных движений STRAMONIUM) с дрожанием и перекосом лица. Отмечается нервная бессонница.

Дозировка. HYOSCYAMUS 200, две или три дозы каждые полчаса.

Прекратить прием при улучшении.

Перейти к основному лечению. При бессоннице назначается настойка: 10 капель на $\frac{1}{2}$ стакана воды, принимать по 1 чайной ложке каждые полчаса.

RANUNCULUS BULBOSUS. Типичный «любитель». Симптомы заключаются в головной боли, дрожании и непроизвольном пикании, сопровождающемся даже конвульсиями, вызванными избытком алкоголя. Слабый и нетвердый после продолжительного принятия спиртных напитков, этот пациент отличается раздражительностью, склонностью к ссорам, очень боится прищипков и не рискует оставаться в одиночестве.

Дозировка. Острая стадия: RANUNCULUS BULBOSUS. Настойка 10—30 капель каждые полчаса до успокоения. Хронический алкоголизм: RANUNCULUS BULBOSUS 30 три раза в день. Прекратить прием после облегчения и приступить к основному курсу лечения.

STRAMONIUM. Сумасшедшему пьянице с широко раскрытыми и дикими глазами, с невероятными подергиваниями и дрожью это лекарство принесет огромную пользу. Лицо у пациента красное и горячее, но не такое застывшее, как у пациента BELLADONNA. На лице выражение ужаса. Может наблюдаться боязнь темноты. Пациент внимательно всматривается в каждый угол комнаты и боится первой увиденной вещи после просыпания, ему необходим свет и присутствие других людей.

Во время белой горячки появляются видения животных, прищипков, ужасных лиц, больному слышатся голоса и разговоры неизвестных лиц. Он шумлив, непрерывно разговаривает, смеется, молится или поет, в речи использует ругательства, пытается сбежать.

Мышечные спазмы ритмические и грациозные. Наблюдается нечувствительность к боли. Делириозный синдром пациента STRAMONIUM не имеет такой взрывной природы, как у пациента BELLADONNA или CANTHARIS, но более сильный, чем у HYOSCYAMUS.





Дозировка. STRAMONIUM 200. Две или три дозы каждые полчаса. Прекратить прием при улучшении. Перейти к основному лечению.

SIMBUL. Бессонница, белая горячка. Настойка 15 капель каждые полчаса до успокоения.

ХРОНИЧЕСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ

Эти лекарства используются после принятия основных лекарств для поддержания их действия.

AGARICUS MUSK. Придурковатые или глупые пациенты, которые в неподходящий момент готовы запеть или засвистеть. Они неуклюжи, неповоротливы и нервные. У них наблюдаются раскачивание головы и головные боли, характерные для алкоголиков.

Дозировка. AGARICUS 200. Частыми приемами по мере необходимости.

AGAVE TEQUILANA. Пациент страдает дебильностью и общей усталостью. Он печален, пессимистичен и желает неосуществимого. От шуточного и юмористического настроения он переходит к состоянию нервозности и раздражительности, начинает заикаться, кричать, становится агрессивным и даже опасным. У него наблюдаются периоды оцепенения с временной потерей памяти, что может сопровождаться алкогольной бессонницей. Он отказывается от еды, ему нужно только спиртное.

Дозировка. AGAVE TEQ 30. Три раза в день в течение недели.

ANACARDIUM ORIENTALE. Пациентов отличает ярко выраженная потеря памяти. Они используют необычный, низкопробный язык. Раздражительны, очень чувствительны, у них отсутствует чувство уверенности. Они слышат несуществующие голоса и могут вести себя как во сне. Отличаются нерешительностью и раздвоенностью своей воли, рассудка и тела. Характеризуются неуклюжестью и неповоротливостью, их реакции неожиданны: отвечают смехом при серьезном разговоре и сохраняют серьезность во время шуток. Они могут испытывать чувство, как будто они связаны какой-то лентой или что-то вливается в их тело. Еда временно устраняет эти проблемы. Склонны к совершению самоубийства с использованием огнестрельного оружия.





Дозировка. ANACARDIUM OR. 30. Три раза в день в течение десяти дней.

APOMORPHINA. Алкоголизм с постоянной тошнотой и рвотой. Наблюдаются повышенные выделения — слюна, пот, слезы. Запор и бессонница — обычные симптомы.

Дозировка. APOMORPHINA 30—200, по мере надобности.

ARSENICUM ALBUM. Пациент, требующий применения данного лекарства, обычно постоянно мерзнет, он слабый, напуганный и беспокойный. Отличается анемичностью и легко выдыхается. Состояние нестабильное и очень боязливое. Легко раздражается, требовательный, все критикует, а также шепетилен и чувствителен к беспорядку. Он очень боится смерти, разбойников, призраков, хочет спрятаться. Ему необходимо присутствие других лиц. При белой горячке ему надоедают воображаемые клопы и другие паразиты, которых он старается сбросить с себя.

Кожа у него чрезвычайно сухая (ARS. ALB. является лекарством против рака кожи). Его всегда мучает чувство жажды. Он пьет все, даже воду, часто, но в небольших количествах. Может наблюдаться и затруднение дыхания, когда он пугается, и после полуночи развиваются астматические признаки.

Любая причиняемая ему боль имеет для него жгучее ощущение. Боль устраняется теплом. Пациенты, попадающие под это описание, могут иметь жгучие язвы желудка или сильные рвоту и понос, которые также сопровождаются чувством жжения.

Дозировка. ARSEN. ALB. 200. Часто по мере необходимости. Хронические симптомы: ночью и утром в течение 4—5 дней.

ASARUM EUROPIUM

Это лекарство поможет тем, кто испытывает чрезмерную тягу к алкоголю наряду с повышенной нервной чувствительностью. Таких пациентов раздражают звуки: царапание по одежде или бумаге для них невыносимо, даже мысль о том, что кто-то может так сделать, уже нестерпима для них. Любые эмоции сопровождаются холодным подрагиванием.

Мысли исчезают. Иногда наступают периоды, когда ему кажется, что он парит в воздухе, как дух. При просыпании у него возникает ужасное ощущение над желудком. Пациенты такого типа страдают тошнотой и рвотами. Стул у них слизистый с кусками несваренной пищи.





Дозировка. ASARUM 30. Три раза в день в течение недели.

CALCAREA CARBONICA. Это лекарство подходит пациенту с излишним весом, вялому, с холодной и вялой кожей, влажными, бескостными ладонями, холодными ступнями и потеющей головой.

Медленный, слабый, полон страха, этот человек обратился к алкоголю после того, как умственная работа ослабила (из-за интенсивности) его интеллект и внушила страх потери рассудка. Не имея силы воли, он не может отказаться от выпивки. Он становится необязательным, завистливым, полным ненависти, мстительным и до некоторой степени распущенным. Имеет склонность к азартным играм, несчастлив, иногда ведет себя таким образом для показухи.

При белой горячке могут быть галлюцинации: лица, пожары, животные и другие видения с закрытыми глазами.

Дозировка. SUPHUR 200. Принимается один раз, затем CALC. CARB. 200 — одна доза в неделю в течение 3 недель.

CAPSICUM. При воздержании от принятия алкоголя эти пациенты чувствуют усталость, у них мутные глаза, они медлительны и истощены. У больных наблюдаются сильные головные боли, слабое пищеварение, метеоризм и рвота по утрам. Их пробирает дрожь после питья и после стула.

Полные, вялые, дряхлые и нечистые, такие пациенты боятся любых упражнений и хотят только одного — чтобы их оставили в покое. Их может постоянно преследовать мысль о самоубийстве. У таких больных красные глаза, кончик носа и щеки, но, в отличие от BELLADONNA, у них отсутствует жар. Отмечена большая тяга к стимуляторам, они любят много перца и водки.

Дозировка. CAPSICUM 30 три раза в день по мере необходимости.

Настойка CAPSICUM. Известно, что 10—30 капель настойки перца позволяют пьяному добраться до дома. Эта доза устраняет утреннюю рвоту, устраняет чувство пустоты в желудке. Настойка снижает тягу к алкоголю и повышает аппетит с улучшением пищеварения. Настойку следует принимать перед едой или в любое время, когда возникает депрессия или тяга к алкоголю.

CARBO VEGETABILIS. Это лекарство известно как гомеопатическая «живая вода» — «Corhse Reviver». В остром состоя-





нии пациент синеет и чувствует холод, ему постоянно не хватает воздуха. Дыхание холодное, на покрытом пятнами лице выступает холодный пот, нос синий и ледяной, ногти синие.

Хронический больной страдает слабым кровообращением, расстройством желудка, в особенности после еды, с отрыжкой и большим количеством газов и кислотности. Лицо легко вспыхивает после принятия алкоголя, нос — постоянно распухший и голубовато-багрового цвета.

Дозировка. При остром приступе CARBO VEG. 200 — частые приемы. При хроническом случае: CARBO VEG. 30 с NUX VOMICA 30 три раза в день в течение недели.

CARDUS MARIANUS. После чрезмерного употребления алкоголя, в особенности пива, возникают проблемы с печенью. Наблюдаются тошнота, боли, проходящие справа налево. Запоры чередуются с поносами. Этому пациенту намного хуже лежать на правом боку. Часто у таких больных развивается цирроз печени с горьким привкусом и рвотами зеленоватой кислой жидкостью.

Дозировка. CARDUS MAR. Настойка и слабые растворы.

CAUSTICUM. Разбитые, преждевременно состарившиеся люди, сморщенные и согнутые в умственном и физическом отношении. Цвет лица бледный, желтоватый, на лице часто имеются бородавки.

Это лекарство показано тем, кто страдает от потери любимых людей, тем, кто пережил долгие горестные страдания. Такие люди отличаются меланхолическим нравом, имеют склонности к проливанию слез до и после выпивки. Они очень подавлены, разочарованны, без остатка надежды. Чувствуют, что их не любят. Шумные, раздражительные и чувствительные, они сами не любят говорить и не любят, когда говорят другие, но любят проявления симпатии.

У этих больных наблюдается значительное половое возбуждение с отсутствием эрекции перед и после состояния опьянения.

Дозировка. CAUSTICUM 30—200. Три раза в день по мере необходимости.

CHAMOMILLA. Чрезмерно чувствительный из-за наркотиков или алкоголя, этот пациент очень груб, хотя и знает об этой своей черте. У него неконтролируемый и ужасный характер, он склонен к оскорблениям. Он горячий и жаждущий, его выводят





из себя боль и дискомфорт, он повторяет: «Я не могу этого вынести!» После приступа злости у него могут быть кишечные колики.

Данное лекарство мгновенно прекращает рвоту после приятия опиума или морфия.

Дозировка. CHAMOMILLA 200-M. Одна или две дозы, через полчаса.

CONIUM. Это средство хорошо для одиноких людей, которые пытаются залить свои горести водкой и взбодриться. Они легко подвержены влиянию алкоголя.

Среди этих пациентов часто встречаются вдовы и вдовцы, они избегают компаний, скука побуждает их к пьянству. Они боятся воров, опасности, болезни, смерти и физического увечья.

У них наблюдаются прогрессирующая умственная и физическая деградация, паралитическая слабость и онемение нижних конечностей.

Дозировка. CONIUM 30. Три раза в день по мере необходимости.

GELSEMIUM. Когда чрезмерное употребление алкоголя разрушает энергию пациента и приводит его к прострации, данное лекарство считается подходящим. Пациент может быть расслабленным или парализованным душой и телом. Он беспрестанно дрожит, как от страха. Пациент такого типа — робкий, понимающий и высокоэмоциональный.

По его красному лицу видно, что он под мухой. Он вял, сонлив и грустен, зачастую чувствует себя заболевающим гриппом.

Циркуляция крови у него вялая, изображение двоится в глазах, веки тяжелые. Отмечается тяжесть во всех частях тела — явный признак необходимости использования вышеуказанного лекарства.

У таких больных возникают мысли о самоубийстве, например о падении с высоты.

Дозировка. GELSEMIUM 30—200. Два дня — через каждые 2 часа, затем три раза в день по мере необходимости.

HEPAR SULPHURIS. Алкоголик, которому требуется лечение с применением данного лекарства, чувствует потребность в спиртном для стимуляции своей умственной деятельности.

Грубоватый, всегда недовольный и легко подавляемый, он обладает чрезмерно развитым чувством справедливости.





Пациент, требующий применения HEPAR SULPH., легко выходит из себя, может совершить убийство ради защиты или в знак протеста против несправедливости, в порыве гнева пойти на убийство — даже своего друга.

У него отмечается склонность или желание поджигать, он даже может мечтать о поджоге: Он чувствителен к холоду и не переносит сквозняков, плащ он носит даже летом, часто потеет.

Дозировка. HEPAR SULPH. M-10M. Чем выше расстройство, тем сильнее дозировка

IGNATIA. Данное лекарство применяется для случаев острого и продолжительного страдания, горя, угрызений совести и стыда. Больной постоянно вздыхает, иногда у него дрожат мышцы вокруг рта, наблюдается чувство комка в гортани. Аппетит потерян, пища не имеет вкуса.

Пациент легко впадает в слезы, он хочет остаться один, чтобы поплакать, сочувствие его раздражает.

Дозировка. IGNATIA 200. Ночью и утром в течение 4—5 дней.

LACHESIS. Пациенты, требующие применения такого лекарства, зачастую являются людьми с тяжелым характером. С ними трудно ладить. Они склонны к насильственным действиям, преступлениям, мстительны, хитры и распушенны. Будучи чрезвычайно ревнивыми и подозрительными, они в состоянии совершить убийство другого, но не себя.

Они говорят без остановки, перепрыгивая с одной темы разговора на другую. Если не с кем поговорить, они поют, свистят или пишут. В белой горячке такой человек говорит без умолку, переходя с одного предмета разговора на другой, как и при ASTEA RACEMOSA, без всяких прелюдий. В мозгу возникает волнообразное чувство или могут являться видения крыс.

Горло пациента, требующего лечения LACHESIS, чувствительно, у него легко возникает чувство удушья. Язык при высовывании дрожит и может высовываться змееподобным образом. Отмечается нетерпимость к плотной одежде и любой форме ограничений.

Сильные приступы давящей головной боли ощущаются более остро в левом виске. Боль усиливается при движении, наклоне, при лежании и в особенности после сна. Они боятся ложиться спать из-за ужасных головных болей после пробуждения.





У пациентов такого типа все красное: нос, язык, пятнистая кожа, шрамы или сыпь.

При белой горячке наблюдается дрожь.

Дозировка. LACHESIS 200-M. Ночью и утром в течение 3 дней.

LEDUM PALUSTRE. Это лекарство подходит психически сломленным больным, испытывающим тягу к водке. На лбу и на щеках у них могут быть красные прыщи, которые вызывают болезненные ощущения при прикосновении.

Лицо у таких людей одутловатое, пурпурное. Серьезным показанием к применению данного лекарства является наличие подагры большого пальца ноги, где боль утихает только при прикладывании льда или при принятии ванн.

Дозировка. LEDUM PAL. 30—200. Через каждые 4 часа по мере необходимости.

MAGNESIA CARBONICA. Это еще одно лекарство, предназначенное для тех, кто говорит без умолку в пьяном состоянии (LACH., ACTEA PETR.).

Страдая от нервного истощения, такой пациент просыпается более уставшим, чем перед сном. Ночью его мучает бессонница, и он склонен больше спать днем.

После частого использования щелочного лекарства MAG. CARB. снимает кислотную изжогу и горький привкус. Могут наблюдаться кислые рвоты, кислый стул и кислый пот.

Дозировка. MAG. CARB. 30. Через каждые 2 часа по мере необходимости.

MERCURIUS VIVUS. Пациент, нуждающийся в данном лекарстве, был описан как король воров и карманников. Он обычно подавлен, недоволен всем и всеми и самим собой. С ним трудно найти общий язык, он подозрителен, нетерпелив и склонен к ссорам.

Пациент слабый, дрожащий и потеющий. Наблюдается избыточная слюна с плохим, иногда металлическим привкусом, несвежее дыхание и большой дряблый язык со следами от зубов.

Будучи импульсивным, он говорит быстро и зачастую плюется во время разговора. Имеются маслянистые выделения с потом (сухая кожа противопоказана к применению MERCUR. VIV.).

Такой человек является злым игроком и проигрывает день за днем все, что зарабатывает. Боязлив. Ему снятся разбойники, перестрелки, наводнения или падения с высоты.





Иногда, даже часто, проявляются импульсы к убийству или к самоубийству.

Дозировка. MERCUR.VIV. 30—200. В острых случаях — прием дозы через каждые 2 часа, затем 3 раза в день по мере необходимости.

NATRUM MURIATICUM. Это лекарство часто назначается, когда большое горе в прошлом оставляет глубокие эмоционально шрамы у больного. Пациенту *трудно плакать*, и его положение или состояние ухудшается при выражении ему сочувствия.

Он печален, грустен, прошлые печали постоянно приходят на память. Глаза у него легко становятся влажными, смех вызывает слезы. Часто наблюдается тяга (или, наоборот, отвращение) к соленой пище. Потеря веса вызывает образование вокруг шеи «солевого пояса».

Данное лекарство успокаивает длительное горе и утрызения совести.

Дозировка. NAT. MUR. 10M. Один раз в месяц на протяжении 3—4 месяцев.

NUX MOSCHATA. Пациент отличается сонливостью, бестолковостью, у него наблюдается потеря памяти. Кожа сухая, без испарений. Язык настолько сух, что может прилипнуть к небу, но жажды больной не ощущает. У него могут быть расширение желудка, диспепсия, сопровождаемая метеоризмом, икание.

Дозировка. NUX MOSCH. 30. Три раза в день по мере необходимости.

OPIMUM. Представляет собой очень ценное лекарство, при правильном назначении очень эффективное в отношении тех истощенных больных, которые переживают белую горячку снова и снова.

Пациенты этого типа — это обычно лгуны, потерявшие сознательность. Во время пьянства они веселы, глупы и сонливы. За помрачением сознания иногда следуют кома и апоплексия.

Лицо пациента темно-красное, в пятнах, с отвисшей челюстью и постоянным выражением страха. Глаза могут быть блестящими и наполовину закрытыми, зрачки расширены.

Наряду с инертностью, тяжелым дыханием и громким храпением можно отметить нечувствительность к боли и к какой-либо стимуляции. В противоположность этому данное лекарство может также назначаться пациентам с чрезмерной чувствитель-





ностью и страдающим бессонницей. Они могут даже слышать, как муха ходит! Назначается это лекарство при запоре, который наблюдается одновременно с бессонницей.

ОPIUM особенно подходит для применения у пациентов, употребляющих водку, и для тех, которые пьют метиловый спирт. При бытовом пьянстве такие люди легко переходят к слезам. Во время белой горячки они пытаются сбежать, видят приближающихся животных или духов. Алкоголик такого типа откашливается с кровью.

Дозировка. Для вывода пациента из комы через каждые полчаса вводится доза OPIUM 200. Реакция будет незамедлительной. При хроническом заболевании: ночью и утром в течение 2 или 3 дней.

PETROLEUM. Пациент, требующий такого лечения, много разговаривает, когда пьян (как LACH, ACTEA, MAG. CARB.), и обидчив. В нем нет энергии или силы воли, он не может отказаться от предложения выпить.

Рвота у него возникает довольно легко при малейшем избытке алкоголя. У такого пациента часто бывают грубая, растрескавшаяся кожа и кончики пальцев, которые кровоточат, особенно в зимнее время.

Дозировка. PETROL. 30. Три раза в день в течение приблизительно недели.

PLUMBUM. Это лекарство устраняет эффект отравления свинцом, которое следует после принятия метилового спирта.

У человека снижаются функции тела. Память становится слабой, речь замедленной; снижается реакция на боль или стимуляцию.

Прогрессирующий мышечный паралич и атрофия мышц обычно начинаются с запястья.

Может возникнуть запор в результате снижения силы реакции, иногда утрачивается чувство наполнения в мочевом пузыре.

Дозировка. PLUMBUM 30. Три раза в день в течение недели.

PSORINUM. Это лекарство сравнимо с SULPHUR, действие которого оно дополняет. Пациенты, требующие применения таких лекарств, неряшливы, грязны, кожа у них чешется. Некоторые симптомы пациентов PSORINUM и SULPHUR не совпадают.

В отличие от горячих пациентов SULPHUR пациенты PSORINUM боятся холода и носят теплую одежду даже летом.





Обычно это худой человек, одежда висит на нем мешком. Он не любит воду, немыт и от него исходит неприятный запах. Все его выделения имеют неприятный запах, но в отличие от пациента SULPHUR он этого не знает.

Боясь холода, пациент PSORINUM чувствует себя еще хуже в теплой постели и чешется. Кожа несколько маслянистая или не такая сухая, как у SULPHUR. Он также испытывает приливы жжения, но только на отдельных участках тела.

Пессимист, испытывает больший страх, чем оптимистический больной SULPHUR, находится в постоянной депрессии, испытывает чувство заброшенности.

Такой пациент может есть все подряд, причем даже среди ночи, и чувствует себя лучше после еды.

Как это ни странно, он чувствует себя особенно хорошо перед наступлением болезни.

Дозировка. PSORINUM 200. Принять один раз. Подождать до проявления реакции перед повторением дозы, если это необходимо.

PULSATILLA. Это лекарство зачастую подходит мерзнувшим и анемичным женщинам, которые пьют с целью подкрепиться. Пациентки воображают, что желудок будет подкреплён питьем. Пищеварение ослаблено и ухудшается от жирной и обильной пищи.

В состоянии опьянения такая пациентка печальна, плаксива, раздражительна и противоречива. Умственные и физические симптомы у нее постоянно меняются. Она ревнива и завистлива, любит привлекать к себе внимание и нравиться кому-нибудь, но редко возвращает это чувство. Ее легко обидеть, при этом она склонна к ненависти, но робка и застенчива, даже труслива.

При пробуждении больная испытывает неприятный привкус и сухость во рту. Ее редко мучит жажда.

PULSATILLA вылечивает понос, если его использовать после **OPIUM**.

Дозировка. PULSATILLA 200. Ночью и утром в течение 4 дней.

SARSAPARILLA. Пациент отличается слабостью, вялостью, лицо у него очень красное, с видимыми варикозными венами. Он отличается преждевременным старением, зевает, ежится. Такое впечатление, что его стукнули молотком по голове. Сам он чувствует, что упадет замертво, если его заставят двигаться.





Моча отходит ночью, сначала чистая, а затем становится мутной и густой. Он не может спускать мочу сидя, и она произвольно стекает в стоячем положении.

Это лекарство рекомендуется любителям водки, которые имеют финансовые затруднения. Оно также восстанавливает нервную систему после сверхдозы ртути.

Дозировка. SARSAPARILLA 30. Три раза в день по мере необходимости.

SELENIUM. Больной испытывает тягу к алкоголю, быстро пьянеет. У него наблюдаются слабость, истощение, апатия и депрессия, нарушение зрения и искаженное чувство запаха.

В дневное время такой человек испытывает непреодолимую тягу ко сну, но ночью сон приходит медленно, он поверхностный; больному снятся неприятные сны о грабежах и пожарах, а также эротические сны.

Старые пьяницы испытывают головную боль при мочеиспускании. Позывы к мочеиспусканию являются частыми и срочными, в основном ночью, моча отходит по капле.

Дозировка. SELENIUM 30. Два дня каждый час, затем 3 раза в день.

SEPIA. Данное лекарство часто назначается женщине, издерганной повышенными требованиями и неудовлетворенностью. Истощенная и безразличная, но сохранившая чувство долга, она ищет выход, но вместо этого обращается к алкоголю, наркотикам или совершает самоубийство.

Ленивая и апатичная пациентка SEPIA чувствует себя лучше при активности, она любит танцевать, постоянно занята, находит облегчение в занятиях. Следует отметить состояние печали и легкость появления слез, но наряду с этим существует физическая и умственная холодность. Она ощущает недостаток естественной тяги к семье и ищет компанию вне стен своего очага.

Цвет лица данной пациентки обычно бледный с коричневыми пятнами. При наличии плоской груди, поджарости и выступающего живота у нее возникают проблемы с печенью, мучат тошнота и запоры. Она может легко упасть в обморок.

Дозировка: SEPIA 200. Один раз в неделю по мере необходимости.





STAPHYSAGRIA. Это лекарство поможет пациенту, который подвергается приступам ярости, неудовольствия и чувству стыда. Неприятности, удары судьбы, действительные или воображаемые, воспринимаются им с безразличием и покорностью. Пациент обладает обостренным чувством восприятия, в памяти постоянно возникают неприятные моменты.

Алкоголик с избыточным любовным опытом или мастурбирующий должен подвергаться лечению с использованием этого лекарства. У пациента может возникать чувство, что его слабый организм может быть восстановлен при принятии не крепких, а слабых алкогольных напитков. У него также отмечается тяга к табаку.

Данное лекарство эффективно при лечении от курения.

Дозировка. STAPHYSAGRIA 200. Ночью и утром в течение 1 недели. Для применения против курения используется после NUX VOMICA и CALADIUM.

STERCULA. Это лекарство улучшает аппетит и пищеварение алкоголика. Кроме того, оно снижает тягу к алкоголю, укрепляет слабое сердце, стимулирует кровообращение.

Дозировка. STERCULA (настойка) по 3—10 капель три раза в день.

SULPHUR. Это лекарство помогает неряшливым, грязным, ленивым и эгоистичным пациентам. Такой пациент представляет собой род философа и оптимиста, который может стать скрытым пьяницей, подверженным приступам грубости во время опьянения. Нередко он заядлый курильщик и игрок со склонностями ко лжи и воровству. Он достаточно расчетлив и чувствует себя более интеллигентным, когда находится в состоянии опьянения.

Дисциплинированный пациент, требующий применения SULPHUR, трудноопределим, алкоголик же явно грязный, неряшливый и неорганизованный. Грязная одежда его не беспокоит. Он с неохотой моется. Тело грязное, с неприятным запахом. Он знает об этом, так как он чувствителен к неприятным запахам, даже представляет их, но все равно такое окружение не беспокоит его. Он считает старые и неприятные вещи замечательными.

Пациент часто страдает чесоточной сыпью. Кожа у него сухая, красная и горячая, испытывает чувство жжения после





расчесывания; ощущение ухудшается от тепла по ночам — некоторые части тела горят: макушка головы, лицо, ладони и подошвы ног, которые он высовывает ночью из постели для охлаждения.

Пациент зачастую имеет повышенную кислотность желудка, поэтому молоко ему противопоказано; часто его мучает жажда; он любит вкусные вещи и сладости, но может есть только самую простую пищу и в недостаточном количестве для своего организма. Он худой, сутулится и не любит стоять.

Дозировка. SULPHUR 200. Один раз в день в течение 4 дней, если есть ухудшение состояния.

SULPHUR M. Один раз. SYPHILINUM контролирует чрезмерное очищение. Если положительный эффект лекарства является краткосрочным, то несколько доз SULPHUR зачастую помогают достичь необходимой реакции.

SULPHURIC ACID (серная кислота). Это лекарство может оказать помощь обычным пьяницам, любителям водки, находящимся на своей последней стадии. Пациент такого рода обычно бледен, ему холодно, он ежится, ощущает внутреннюю дрожь. Он слабый, торопливый, и у него есть ощущение, что мозги его болтаются в голове из стороны в сторону.

У больного бывает неприятная икота, как у MAG. CARB., может быть тяжелое дыхание. Отмечается хроническая изжога, рвоты, от которых сводит зубы.

Если вода не смешивается с алкоголем, она дает неприятное ощущение холода в желудке. Вышеуказанное лекарство полезно для лечения язв у алкоголиков.

Дозировка. Для подавления влечения к алкоголю у такого пациента рекомендуется, чтобы 1 часть SULPHURIC ACID смешивалась с 3 частями алкоголя и принималась по 10—15 капель 3 раза в день в течение месяца.

Краткий перечень некоторых симптомов, связанных с алкоголизмом

Плохое дыхание: MERC., NUX V., QUERC.

Истощение: BELLAD., GELS, SARSAP., OPIUM.

Запор: CARDUS M., NUX V., OPIUM, PLUMB., SEP. SYPH.

Диспепсия: CARBO V., MAG.C., NUX V., OPIUM, PLUMB., SEP. SYPH.





Генитальное возбуждение: CANN. CANTH CAUST, NUX V.
 Икота: NUX V., NUX M., RAN B., SUL AC.
 Попытка к убийству: BELLAD., HEPAR., HYOSC.
 Сниженный интеллект: CALC. CARB., SUL.
 Ревность: HYOSC., LACH., NUX V., PULS., STAPH.
 Паралич: AV. SAT. CAUST CON. GELS., PLUMB.
 Тяжесть, сонливость: BELLAD., OPIUM.
 Плохой желудок: MAG. CARB., SUL AC.
 Тенденция к раздеванию: HYOSC.
 Насилие: AGAVE, BELLAD., HEPAR. HYOSC., LACH, MERC.
 Рвота: ARS. ALB., ASARUM, CAPS. CARD., NUX V., PET.
 Плач: APOMPH; CAUST; IGN., NATMR, O., PUL. SEP.
 Крик, вой: HYOSC. STRAM.
 В горе: CAUST. IGN.

Дополнительные способы лечения и профилактики алкоголизма

Дополнительные способы лечения и профилактики алкоголизма помогают более надежно избавиться от последствий злоупотребления спиртными напитками, оказывают благотворное влияние на организм, дают эмоциональные силы и позволяют снять напряжение

Оживите свои будни, будьте энергичнее. Возьмите на вооружение хотя бы несколько методов из предлагаемых ниже. С их помощью вы сможете лучше контролировать течение своей жизни и еще больше поверите в успех.

АКУПУНКТУРА

Этот способ лечения алкоголизма так сильно повышает процент успешного исхода, что создается впечатление высокой эффективности иглоукалывания самого по себе.

Техника акупунктуры, разумеется, не нова. Изобретенная на Востоке и применяемая уже более 3 тыс. лет, эта методика (эффективность которой доказана наукой) получила в настоящее время широкое распространение в медицине.





Что же представляет собой акупунктура? Лечение заключается в направлении энергетических потоков организма по нужным каналам. Иглоукалывание помогает практически при любых недугах, включая обычную боль. При врачевании синдрома алкогольного «выхода» в ушную раковину вставляют пять очень тонких коротких иголок на время от 30 до 45 минут. Процедура настолько проста, что ее можно проделать даже в приемном покое, не заходя в кабинет врача.

Каков принцип действия акупунктуры? Стимуляция определенных точек, расположенных на ушной раковине, вызывает изменение энергетики мозга, который автоматически начинает вырабатывать эндорфины. В результате вы испытываете естественный кайф — без всяких наркотиков или спиртных напитков. Такой способ лечения не только безболезнен, но и создает ощущение общей эйфории. Об улучшении общего самочувствия сообщают 80% пациентов.

Успешность курса акупунктуры, по современным исследованиям, составляет 50—60%. Под успешностью подразумевается полный отказ человека от употребления спиртных напитков в течение 6 месяцев после окончания процедур. Хотя исследований, проводимых по истечении более долгого периода времени, явно не достаточно, но те, которые имели место, свидетельствуют о том, что по прошествии 3 лет положительный результат сохраняется у 12—25% пациентов. Можно предположить, что долгосрочные исследования выявили бы снижение потребности в повторных курсах иглотерапии, по мере того как мозг начинает контролировать выделение эндорфинов.

Узнайте, где в вашем районе есть кабинеты акупунктуры или клиники нетрадиционной медицины. Проконсультируйтесь также в центрах лечения наркомании и алкоголизма. В наше время многие из них предлагают курсы акупунктуры на амбулаторной основе.

АКУПРЕССУРА

Акупрессура ставит целью достижение тех же результатов, что и акупунктура, только без использования игл: на нужные точки надавливают пальцами. Это также эффективная методика, хотя и не столь мощная по воздействию. Точечный массаж,





иначе называемый шиациу, отлично расслабляет все тело и может сослужить вам хорошую службу.

ЧЕРЕПНАЯ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ

Черепная электростимуляция (ее также называют ЭНТ — электронейротерапия) заключается в том, что к буторкам за ухом крепятся на липкую основу электроды, а от них отходят проводки, ведущие к висящему на ремешке или спрятанному в карман стимулятору. С помощью кнопки вы включаете стимулятор, посылающий слабые разряды электрического тока к точкам на ушных раковинах. Воздействие тока стимулирует эти точки подобно иглам при процедуре акупунктуры, побуждая головной мозг к выделению эндорфинов. Интересной особенностью этой методики является то, что вы можете стимулировать свой организм в любое время. Если вы почувствовали себя плохо или загрузили, вам нужно только нажать на кнопку.

МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Мануальная терапия помогает не только при болезнях спины. Как известно, по позвоночнику проходит основной энергетический поток тела. Выравнивая спинные позвонки, мануальный терапевт повышает энергетическую проходимость, и, как следствие, улучшается «сообщение» между спинным мозгом и периферийными нервными окончаниями. Это, в свою очередь, способствует снижению стресса и оздоравливает организм в целом, так как нервные пути разблокированы и их чувствительность обострена.

Мануальная терапия — один из эффективных способов восстановления здоровья бывших алкоголиков, чьи нервы потеряли чувствительность за долгие годы пьянства.

Отыщите в своем районе кабинет или клинику мануальной терапии.

МАССАЖ

Когда вы больно обо что-нибудь ударяетесь, что вы неправильно делаете первым делом? Трете ушибленное место. И неслучайно. Растирание успокаивает боль и облегчает страдания.





Массаж — это не что иное, как хорошее растирание, воздействующее на весь организм. Массаж способствует снятию напряжения, выходу из стрессового состояния и снижению болевых ощущений. Кроме того, специалисты утверждают, что различные виды массажа эффективно помогают в излечении множества заболеваний.

Если вам захочется обменяться услугой массажа со своей любимой или приятелем, вначале посетите несколько сеансов профессионального массажа у одного или нескольких специалистов. Вы будете изумлены трансформацией, произошедшей с вами после сеанса.

В поисках нужных специалистов вам может помочь следующая информация.

— Акупрессура (шиацу). Основана на медицинском принципе иглоукалывания, а именно — на изменении циркуляции энергии в организме. Результат достигается нажатием на нужные точки кончиками и костяшками пальцев. Точечный массаж согревает тело, улучшает кровообращение, снимает напряжение и способствует исцелению внутренних органов.

— Шведский массаж. Более легкий и приятный вид массажа, чем акупрессура. Он заключается в долгих мягких поглаживаниях, как правило, открытой ладонью. Расслабляя и согревая тело, этот массаж устраняет мышечное напряжение.

— Спортивный массаж. Этот более активный вид растирания открытой ладонью также включает в себя похлопывания и удары руками по телу. Отлично снимает мышечное напряжение, судороги и улучшает кровообращение.

ГИПНОЗ

Силой внушения гипнотизер может укоренить в вашем разуме какую-либо мысль, о которой вы будете помнить после сеанса. Таким образом, гипноз окажет вам двойную услугу. Специалист может заставить вас легче воспринимать определенные ситуации, которые обычно вас раздражают. А может создать в вашей памяти «встроенный блок», который поможет вам контролировать стремление к спиртному. За прошедшие десятилетия специалисты по гипнозу достигли огромных успехов в обеих областях.





АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА (САМОГИПНОЗ)

Исследования показывают, что человек может достичь релаксации, удобно лежа с закрытыми глазами и повторяя про себя определенные ключевые фразы. Это называется аутогенной тренировкой или самогипнозом. Фразы весьма просты: «Мое дыхание спокойное и ровное», «Мой пульс замедляется и выравнивается», «Мое тело тяжелеет», «По телу разливается приятное тепло», «Мои нервы полностью спокойны» и так далее.

Начать вам поможет опытный психотерапевт, а затем вы можете заниматься этим самостоятельно. Хотя вы вполне можете начать занятия и сами — это совсем несложно.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Расслабьтесь. Представьте себе, что вы сосете лимон и кислый вкус лимонного сока заполняет ваш рот. Вообразите кислоту на языке. Теперь отвлекитесь от воображаемого образа и обратите внимание на свою реакцию. Ваш рот слегка скривился и наполнился слюной. Почему? Ваше воображение настолько сильно, что может вызвать физиологическую реакцию организма, словно воображаемое имеет место в действительности.

Естественно, ваши представления оказывают громадное влияние на вашу жизнь. Исследования доказали, что, когда человек болен, шансы на выздоровление возрастают, если он воображает себе успешное излечение. Подобные результаты были отмечены у больных самыми разными заболеваниями, включая рак. Как можно использовать этот прием, когда вы бросаете пить? Отказавшись от спиртного, представляйте себе свое выздоровление. Вызывайте в воображении картину борьбы вашего организма с многочисленными недугами, причиной которых стал алкоголь. Визуализируйте себя в образе совершенно здорового человека.

Представляйте себе победу организма во внутренней войне. Снова и снова представляйте себе эту победу и возвращение хорошего здоровья.

Есть и другой способ использования визуализации. Визуализируйте свое сопротивление алкогольному искушению. Представьте, как ваше внутреннее «Я» говорит: «Мне этого больше не нужно. Я перерос желание выпить. Я выбираю здоровье. Я хочу





быть свободным. Настало время повзрослеть». Вообразите, что вы проходите через героическую трансформацию. Пусть воображаемый вами образ становится все лучше и лучше.

Можно использовать силу воображения и еще одним способом. Представляйте себе ситуацию, когда кто-нибудь, возможно старый приятель, склоняет вас к выпивке. Представьте, как вы отказываетесь, вежливо, но твердо. Представьте, что вы скажете этому человеку дословно. Например: «Нет, благодарю. Я бросил пить — здоровье не позволяет. Алкоголь едва не свел меня в могилу, так что я больше не могу пить». Попрактикуйтесь в формулировке отказа от угощения.

Следующий способ таков. Когда вас посещают мысли о выпивке, представляйте самого себя в самом неприглядном пьяном состоянии. Постарайтесь припомнить все подробности. Может быть, у вас был момент, когда вы чуть не умерли или чувствовали себя так, что вот-вот умрете. Возможно, вы поставили себя в чрезвычайно неловкое положение либо совершили ошибку, стоившую вам тысячи долларов (разбили машину, имели неприятности с законом и т. п.), или же серьезно оскорбили кого-нибудь. Теперь вообразите, что вы избежали этих неприятностей. Вообразите свою гордость за хорошие поступки, совершаемые вами в жизни. Пусть все это станет в вашем представлении одним из главных доводов в пользу отказа от алкоголя.

УТВЕРЖДЕНИЯ (САМОВНУШЕНИЕ)

Этот прием сочетает в себе некоторые элементы самогипноза и визуализации. Утверждение в данном случае — это положительное высказывание о самом себе, которое вы повторяете снова и снова, чтобы послание дошло до подсознания. Это способ сказать «да» самому себе, способ измениться и дать себе возможность роста.

Техника выполнения проста: вы раз за разом повторяете выбранное вами утверждение. Можете повторять его про себя, молча. Когда есть возможность, повторяйте вслух. Записывайте его на бумаге. Пишите выражение целиком по 20—30 раз за один присест. Прodelывайте это по крайней мере раз в день. Чтобы помочь вам начать, ниже предлагаются несколько вариантов фраз. Можете изменять слова в утверждениях по своему





усмотрению. Выберите одно-два высказывания и начинайте работать с ними, пока не почувствуете в себе изменения.

Чтобы облегчить отказ от алкоголя:

- Мой организм поправляется.
- Я становлюсь сильным.
- Я чувствую, что мое мышление проясняется.
- Я чувствую, что могу контролировать свои мысли и поступки.
- Я ощущаю комфорт в своем теле.
- Я выбираю трезвость.
- Я буду держаться в стороне от алкоголя. Он разрушил мою жизнь.
- Я хочу быть здоровым.
- Я обрету счастье в новой жизни.
- Мое тело излучает здоровье.
- Мое тело излучает счастье.
- Теперь я выбираю духовный рост.
- Теперь я буду более зрелым.
- Теперь я хозяин своей жизни.
- Я свободен и могу быть самим собой.

Чтобы избавиться

от чувства вины за прошлые «деяния»:

- Я прощаю себя за допущенные ошибки.
- Я прощаю себя за причиненный себе вред.
- Я не могу изменить прошлое. Что было, то прошло. Но я могу изменить будущее
- Я прощаю себя за вред, нанесенный другим людям.
- Я прощаю себя за агрессивное отношение к окружающим.
- Я прощаю других за причиненный мне вред.

Внушение, воздействующее на подсознание. В наше время появилось множество аудио- и видеокассет, использующих принцип подсознательного внушения. Эти кассеты помогают человеку произвести в себе какие-либо изменения. Пример тем, предлагаемых производителями кассет: «Как бросить пить», «Как бросить курить», «Как научиться расслаблению».





Как они действуют? На аудиокассетах содержатся звуковая дорожка с записью музыки или шума океана, а также неслышимая дорожка, воспринимаемая, однако, подсознанием человека. Видеокассеты содержат запись какого-либо приятного видеоряда, в который вставлены визуальные послания длительностью $\frac{1}{46}$ секунды. Зрение эти короткие отрывки не улавливает, но на подсознание они воздействуют. Звуковая дорожка видеокассеты также содержит неслышимые голосовые послания, во многом похожие на описанные выше утверждения. Вот примеры расшифровки некоторых посланий с трех различных кассет, относящихся к отказу от алкоголя:

— Я освободился от алкогольной зависимости.

— Мне не нравятся спиртные напитки.

— Я отказываюсь от спиртных напитков, когда бы мне их ни предложили.

— Я не пью спиртных напитков. Алкоголь — яд для моего организма

— Мне нравится контролировать свою жизнь. Каждый день должен быть прожит не зря.

— Сегодня и каждый день я — победитель.

— Я люблю свой организм. Алкоголь — это яд. Алкоголь вредит моему здоровью.

— Я направляю себе трезвым.

Вы можете отыскать кассеты и с другими вариациями. Выбирая кассету, воздействующую на подсознание, убедитесь, что ее послания соответствуют вашим чувствам и мировоззрению. К примеру, если вам не нравится фраза «Каждый день должен быть прожит не зря», вторая кассета из вышеприведенных вам не подойдет.

Подобная методика вообще хороша не для всех. С точки зрения научных фактов приемы визуализации и утверждений демонстрируют более высокий рейтинг. Но желательно испробовать все методики, чтобы определить, какая именно подходит вам лучше других.

ОДИНОЧЕСТВО И РАЗМЫШЛЕНИЕ

Хорошо ли вам, когда вы остаетесь в одиночестве? Вполне возможно, что вам нравится быть одному. Вероятно, когда вы остаетесь на час-другой наедине с собой, ваши силы восстанавливаются.





Если это так, значит, вы слишком много времени проводите в компании. Многим из нас бывает необходимо уделить себе время, вырваться из шумного окружения и обдумать в одиночестве положение дел.

Одиночество — одно из самых ценных переживаний в жизни. Оно дает возможность испытать себя и обдумать планы на будущее. Время, проведенное в одиночестве, может стать для вас периодом художественного творчества, размышлений о своем месте в жизни, разрешения проблем и внутреннего покоя.

Используйте одиночество с выгодой для себя, и это поможет вам на пути к новому себе.

Одно предупреждение: вы должны находиться в расслабленном состоянии. Если вы остаетесь один и даете волю нервам, ничего хорошего из этого не выйдет. Лучший выход в данном случае таков: если вы нервничаете или тревожитесь по какому-нибудь поводу, займитесь прежде всего тем, что вас беспокоит. Затем расслабьтесь, и размышления в одиночестве восстановят ваши силы.

ЛЕЧЕНИЕ СМЕХОМ

Рассмейтесь прямо сейчас. Искренний смех не только успокаивает организм, но и способствует его исцелению.

Некоторые исследования показали, что смех, как и физические упражнения, вызывает выделение эндорфинов — природных транквилизаторов организма. Ученые также обнаружили, что смех стимулирует иммунную систему, повышая уровень антител и снижая уровень гидрокортизона. Это значит, что смех содействует физической сопротивляемости организма болезням и улучшает здоровье человека.

Так что смейтесь вволю.

Вот некоторые рекомендации:

* смотрите по телевизору юмористические программы или комедии;

* ходите в театр на сатирические представления;

* просматривайте журналы карикатур;

* чаще бывайте в компании веселых людей, любящих шутки и розыгрыши;

* ходите в цирк, чтобы посмотреть на клоунов;





* читайте смешные книги — юмористические повести или сборники анекдотов;

* смейтесь над собой, обращайтесь внимание на все свои смешные стороны или неловкие поступки;

* дурачьтесь, при возможности посмейшите окружающих; отыскивайте смешное во всем, сосредоточьтесь на веселых сторонах жизни.

В действительности этот мир полон забавных вещей.

ВЫКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕВИЗОР

Телевизор повышает затраты вашей нервной энергии, причем двояким образом. Во-первых, он принуждает вас к пассивному сидению перед экраном; во-вторых, трубка бомбардирует ваш организм непрерывным потоком электронов.

Лабораторные крысы, помещенные перед экраном телевизора, первые 10—30 дней проявляли крайнюю гиперактивность. В этот отрезок времени их поведение было нервным, беспокойным, даже агрессивным. Затем они начали выказывать признаки утомления и вскоре стали настолько вялыми, что их приходилось подталкивать, чтобы они смогли передвигаться по клетке. Во время других исследований молодых крыс поместили между двумя телевизорами, и многие из них быстро умерли. Вскрытие продемонстрировало сильное разрушение мозговых тканей.

Телевизор не только заставляет вас нервничать и вызывает нарушения психической деятельности, но и отнимает у вас время, которое вы могли бы потратить на что-нибудь полезное, например заняться физзарядкой, что по-настоящему помогло бы в борьбе с депрессией и вялостью. Вы могли бы прочесть нужную книгу, посетить занятия каких-либо курсов, что-нибудь построить, выдумать или просто весело провести время.

Теперь давайте сделаем остановку. Некоторые телевизионные передачи могут быть исключениями. Вам будет полезно посмотреть:

* образовательные передачи, из которых можно почерпнуть полезную информацию;

* теле- или видеопрограммы, посвященные различным видам физических упражнений (одновременно выполняя эти упражнения);





* шоу, которое заставит вас посмеяться, например комедийный сериал или по-настоящему веселую передачу (программы, которые вынуждают вас сидеть полчаса в ожидании двух-трех усмешек, смотреть не стоит).

Итак, как же поступить? Практически полностью отказаться от просмотра телепередач. Позвольте себе сидеть у телевизора не больше 8—10 часов в неделю (включая просмотр видеокассет).

Чем меньше вы смотрите телевизор, тем лучше. Как этого добиться? Заранее отметьте передачи, которые вам не хотелось бы пропустить. К примеру, в будни вы хотите посмотреть три-четыре шоу, а в выходные — фильм или спортивные состязания. Приучите себя к такому расписанию. Старайтесь строго придерживаться запланированного и не включать телевизор в другое время.

КЛИНИЧЕСКОЕ И СТАЦИОНАРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Вы никогда не задумывались над возможностью взять отпуск и отправиться куда-нибудь, чтобы пройти курс интенсивного лечения? Вполне вероятно, это именно то, что вам нужно. Если вы проведете какое-то время в медицинском центре, клинике или на курорте-здравнице, ваши шансы на успех значительно возрастут. Вам будут предоставлены нужные условия и подходящее окружение для реорганизации своей жизни. Вы сможете менять образ жизни, не обращая внимания на внешние обстоятельства. К тому же, оторвавшись от окружения, которое ассоциируется у вас с прежними привычками и неприятностями, и от борьбы с повседневными проблемами, вы можете достичь ошеломляющих результатов.

Привлекает ли вас подобная возможность? Если да, запланируйте сразу после того, как вы бросите пить, посещение клиники либо специального центра. Наверно, лучшее время для подобного визита — непосредственно после детоксикации. А многие программы излечения от алкоголя предусматривают сочетание детоксикации с выполнением каких-то этапов курса. Фаза детоксикации обычно длится от 4 до 7 дней, а фаза стационарного лечения может продолжаться как неделю, так и 25 суток и даже больше. А на амбулаторной основе клиника может контролировать вас и целый год.





Разумеется, для получения курса лечения вам не обязательно ограничиваться центрами реабилитации алкоголиков. Множество курортов специализируется на восстановлении здоровья, созданы общества духовного роста. Завершив очистку организма от токсинов, вы можете выбрать себе окружение по вкусу.

Разыщите литературу, в которой рекламируются различные лечебные заведения либо проспекты курортов. Программы, предлагаемые этими организациями, наверняка помогут вам обновить себя.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

Если вы неумеренно злоупотребляли спиртным в течение многих лет, то почти наверняка у вас начались перебои в работе кишечника. Возможно, вы нажили себе колит, раздражительность кишечника, болезнь Крона или хронические запоры.

Хорошим лечением в данном случае является диета. Но большую пользу может также принести очистка толстого кишечника.

Такая процедура устраняет весьма серьезную проблему (что особенно важно для тех, кто никогда этого не делал): из кишечника удаляются фекальные отложения, копившиеся там годами. У некоторых людей скапливается свыше 2 кг каловых камней. Исследователи установили, что образованию подобных отложений способствует пища, насыщенная жирами, в особенности животного происхождения (мясо, яйца, молоко, масло, сыр, йогурт). Ни к чему напоминать, что такие «склады» ненужных шлаков препятствуют нормальной работе кишечника и приводят к заболеваниям.

С помощью очистки кишечника или клизм эти наслоения можно вывести из организма, что сразу поможет вам почувствовать себя по-новому. Вне всякого сомнения, вы оцените положительный эффект подобных процедур. Однако помните, что клизмы нельзя делать слишком часто.

Полную очистку кишечника следует проводить раз в год или даже раз в несколько лет, притом только в тех случаях, если вы питались вредной пищей. Клизмы можно использовать время от времени, чтобы справиться с запорами. Но не делайте их слишком часто, чтобы не попасть в зависимость от них.





ХИМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА СДЕРЖИВАНИЯ ТЯГИ К СПИРТНОМУ

Если бы вам становилось плохо каждый раз, когда вы употребляли спиртные напитки, вы едва ли стали бы любителем выпить. Но вы можете сделать так, что вам будет плохо от каждой выпивки. Существует медикамент, не снижающий стремления выпить, но вызывающий при употреблении алкоголя плохое самочувствие. Вы, скорее всего, уже слышали о таком препарате. Это дисульфирам, продаваемый под наименованием «антабус».

Некоторые алкоголики считают, что он эффективен при отказе от алкоголя. Им необходим хотя бы один мощный повод для того, чтобы не пить. И этот повод предоставляет им антабус. Достаточно пару раз отхлебнуть из бокала человеку, принимающему этот препарат, как его одолевает дурнота, причем зачастую весьма сильная — вплоть до рвоты и судорог. Таким образом, антабус помогает вам контролировать себя.

Основной его недостаток заключается в том, что вы вводите в организм постороннее химическое соединение. При длительном употреблении этот препарат может нанести вред здоровью.

Тем не менее, возможно, антабус окажет вам поддержку. Он может сообщить вам дополнительный стимул и дополнительное ощущение самоконтроля. Может быть, окрепнув, по истечении некоторого времени — года или двух — вы откажетесь от него.

Если вы хотите начать прием препарата, необходимо проконсультироваться с врачом. Медикамент принимается под наблюдением медиков и продается только по рецепту.

ДОКТОР ПРИРОДА

(средства лечения и профилактики болезней,
причиной которых могло стать
пристрастие к спиртным напиткам)

Анемия (малокровие)

* Взять 1 стакан плодов **шиповника**, залить 1 л кипятка, варить в закрытой посуде 5 минут, настаивать, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

* На 1,5 кг натурального **пчелиного меда** взять 2 стакана измельченных в кашу недозревших (молочной спелости) **грецких орехов**, настаивать в теплом месте 20 дней, перемешивая ежедневно по нескольку раз. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

* Приготовить **желудевый кофе**. Желуди дуба очистить от скорлупы, смолоть, варить в небольшом количестве воды до кашицеобразного состояния. Эту «кашу» подсушить, поджарить в духовке и смолоть. Варить по вкусу в молоке с сахаром. Пить по 50 г 3 раза в день до еды.

* Тщательно смешать 200 г порошка листьев **крапивы двудомной**, собранных в мае, с 1 кг натурального пчелиного меда. Принимать после еды по 1 столовой ложке 1—3 раза в день.

* Взять 10 кг свежих плодов **дикой груши**, добавить 1 л воды, 2 кг меда или сахара и, часто помешивая, довести до кипения; варить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день. Груши есть.

* Очень полезны при анемии корнеплоды **моркови** или **красной свеклы**. Сок, салат из них увеличивает сопротивляе-





мость организма к вредному воздействию алкоголя на организм и особенно полезен лицам, страдающим болезненным пристрастием к спиртным напиткам.

* Чай из листьев и цветков **земляники лесной** или **смородины черной** полезно пить ежедневно без строгой дозировки.

* **Шпинат**. Этот листовой овощ — ценный источник витаминов группы В, витамина С, макро- и микроэлементов, особенно железа. При его усвоении усиливается формирование гемоглобина и красных кровяных телец. Шпинат, таким образом, улучшает процесс кроветворения, способствуя лечению и профилактике анемии, причиной которой стали спиртные напитки.

Для людей, которым болезненное пристрастие к алкоголю трудно преодолеть, но анемия угрожает окончательно разрушить их здоровье, полезны следующие средства.

* На 1 л **красного виноградного вина** взять 8 столовых ложек сухих измельченных листьев и корней **ежевика** (в равных по объему частях). Не доведя до сильного кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 1 час, охладить, процедить. Пить по 50 г 3 раза в день до еды.

* Смешать 300 г сока **лука репчатого**, 100 г натурального **пчелиного меда** и 600 г **белого виноградного вина**, настаивать в темном прохладном месте 1 неделю, ежедневно встряхивая содержимое. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

* Взять по 1 столовой ложке измельченных корневищ **горца змеиногo** и корней **шиповника**, сок одного большого **граната**, 1 столовую ложку **железных опилок** залить 1 л **белого виноградного вина**. Настаивать 40 дней в прохладном темном месте, каждый день встряхивая, процедить через многослойную марлю. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

* Взять 100 г **сосновых почек**, залить 0,5 л **водки**, настаивать в темном месте 2 недели, ежедневно встряхивая, процедить. Принимать по 1—2 чайных ложки, запивая водой, 3—4 раза в день до еды.

Анорексия (потеря аппетита)

* Особенно полезны при анорексии **апельсины**. Они стимулируют выделение желудочного сока, улучшают пищеваре-





ние и повышают аппетит. Необходимо съедать 2—3 апельсина в день.

* **Лимон** — ценное средство для восстановления аппетита

* **Яблоки** способствуют пищеварению. Помните мудрую поговорку: «Кто яблоко в день съедает, тот доктора не посещает».

* **Чеснок** полезен при потере аппетита. Употребляя ежедневно 2—3 зубчика этого овоща с небольшим количеством соли, вы добьетесь хорошего результата в лечении заболевания

* Свежеприготовленный **сок из листьев алоэ** древовидного в малых дозах возбуждает аппетит. Принимать по 3—4 капли на 1 столовую ложку воды 3 раза в день за 1 час до еды.

* Чай из травы **чабреца** (тимьяна ползучего) пьют при отсутствии аппетита, нарушениях пищеварения, при болях, спазмах и коликах в желудке.

* Корни **сельдерея пахучего** в виде настоя из свежих корней полезно пить как средство, вызывающее аппетит и способствующее пищеварению. Взять 2 столовые ложки свежемельченых корней, залить 1 стаканом кипятка, настаивать укутав, 2 часа, процедить. Выпить за день глотками, лучше до еды.

* Плоды **тмина** обыкновенного в виде порошка принимать внутрь по $\frac{1}{2}$ чайной ложки за 1 час до еды, запивая теплой кипяченой водой для возбуждения аппетита.

* Цветущую траву **полыни** обыкновенной (чернобыльник) в виде настоя пьют как средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение. Настой устраняет желудочно-кишечные колики, спазмы, является прекрасным успокаивающим средством, избавляет от бессонницы. Взять 3 чайные ложки сухой измельченной травы чернобыльника, залить 1,5 стакана кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды.

Для «страждущих» полезны следующие средства.

* Смешать в равных по объему частях свежеприготовленную кашу из корней **хрена** и любимое вино и пиво, настаивать в закрытой посуде 1 сутки, периодически встряхивая, процедить, остаток отжать. Принимать по 1—2 чайных ложки до еды.

* Взять 50 г сухих цветков **подсолнечника**, залить 250 мл **водки**, настаивать в темном месте 10 дней, периодически





встряхивая, процедить. Принимать по 20—30 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

* Один стручок **горького перца** залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели, периодически встряхивая. Принимать по 20—25 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

* Стакан кашицы **чеснока** залить 0,5 л водки, настаивать 1 неделю, периодически встряхивая, процедить. Принимать по 1/2—1 чайной ложке, запивая водой, 3 раза в день до еды.

Астения (дистрофия, сильная слабость, истощение)

* Настой травы **адоница** (горичвета) весеннего полезно пить при нервном и физическом истощении для повышения жизненного тонуса. Взять 1 столовую ложку сухой измельченной травы, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды.

* Если есть возможность, съедать ежедневно по горсти очищенных **орехов кедра** сибирского. Этим можно значительно укрепить организм, истощенный алкоголем.

* Корень **пастернака** обыкновенного (белый корень) в виде свежеприготовленного сока с медом (по вкусу) и настоя полезен как тонизирующее средство при ослабленном спиртными напитками организме. Сок из корня с медом принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды. Для приготовления настоя 2 столовые ложки свежеизмельченного корня и 2 чайные ложки сахарного песка залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настаивать 8 часов, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

* Плоды (орехи) **фисташки** настоящей полезно есть без ограничений в свежем, поджаренном и подсоленном виде как высококалорийный продукт при лечении и профилактике алкоголизма, истощившего организм.

* Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы **горца птичьего** (спорыша), залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать (лучше с медом по вкусу) по 1/2—2/3 стакана теплого настоя 3—5 раз в день до еды как хорошее общеукрепляющее средство при лечении алкоголизма.





* **Мед** следует принимать регулярно по 100—120 г в день (лучше до еды), разделив на три порции. Регулярный прием предохранит организм от многих заболеваний, вызванных спиртными напитками, устранил уже имеющиеся, укрепит организм в целом. Принимать мед так: 30 г утром, смешав с молоком или чаем, 40—50 г — днем и 30—40 г — вечером.

* Крепкий свежеприготовленный **зеленый чай** с медом по вкусу полезно пить при физическом и умственном утомлении, вызванном систематическим употреблением спиртных напитков.

* Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы **чабреца** и 1 чайную ложку измельченного **чеснока**, залить 0,5 л воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Пить вместо воды.

* Измельчить 300 г ядер **грецких орехов**, сварить на пару и размять 100 г чеснока, смолоть 50 г плодов укропа, добавить 1 кг пчелиного меда и тщательно все перемешать до однородного состояния. Принимать по 1 столовой ложке через 2 часа после еды.

Бессонница

* **Молоко** очень полезно при бессоннице. Стакан теплого молока, подслащенного медом, полезно выпивать ежедневно перед сном. Действует как успокоительное. Растирание молоком стоп тоже эффективно.

* Чай из плодов **аниса** очень полезен. Чайную ложку плодов аниса залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 15 минут. Процедить. Чай можно подсластить медом и добавить горячего молока. Пить после еды или перед сном.

* **Мед** оказывает гипнотическое воздействие и вызывает сон. Полезно принимать перед сном 30—40 г меда, разведенного в теплой воде или молоке.

* Свежеприготовленный (в течение 5—10 минут) сок **капусты белокочанной**, принятый на ночь в количестве $\frac{1}{2}$ —1 стакана, обеспечивает спокойный сон без кошмарных сновидений.

* При всех нервных заболеваниях, бессоннице, алкоголизме полезно пить ежедневно по 2—3 стакана чая из **травы мелиссы** лекарственной.

* Взять головку **кочанного салата**, залить 1 л воды, добавить 2 столовые ложки меда, варить 10 минут, охладить, процедить. Перед сном выпивать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара.





* Смешать в равных по объему частях зерна овса и ржи, 2 столовые ложки смеси варить в 0,6 воды, пока зерна не начнут лопаться. Сразу процедить. Пить в течение дня вместо воды.

* Смешать в равных по объему частях сухие измельченные листья **бузины черной** и **паслена черного**, 1 чайную ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 30—40 минут, процедить. Пить небольшими глотками в течение дня, подсластив медом по вкусу. Настой очень полезен при нервном возбуждении, депрессии, стрессе.

Гипертония

* При гипертонии, склерозе, постоянных болях в сердце поможет отвар из внутренних перегородок **грецких орехов**: перегородки от 5 орехов залить с вечера 1 стаканом холодной воды, утром варить 2—3 минуты, настаивать, укутав, 10 минут, выпить небольшими глотками утром натощак.

* Варить 50 г недозрелых **стручков фасоли** (без семян) в 3,5 стакана воды до упаривания наполовину. Пить каждый час по 1 столовой ложке. Курс лечения — 3 недели. Затем на протяжении следующих 3 недель использовать 30 г стручков и, наконец, последние 3 недели — 10 г.

* **Чеснок** — эффективное средство для понижения давления. Он уменьшает спазмы мелких артерий, а также частоту пульса и улучшает работу сердца. Нужно съедать 2—3 зубчика сырого чеснока ежедневно.

* Порошок из высушенных и поджаренных **семян арбуза** полезно принимать по 1 столовой ложке, запивая водой, 3 раза в день до еды. Можно также принимать отвар из этого порошка. Для этого 2 столовые ложки порошка залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

* **Картофель**, особенно сваренный в мундире, хорошо понижает давление.

* Взять 20 г свежих измельченных листьев **петрушки**, залить 1 стаканом кипятка и варить в закрытой посуде на слабом огне 3—5 минут, остудить, процедить. Пить в течение дня небольшими глотками.





* Очень полезны при гипертонии свежеприготовленные **соки моркови и шпината**. Ежедневно нужно выпивать 0,5 л смеси из 300 мл морковного сока и 200 мл сока шпината. При раздельном приеме нужно пить по 1 одному стакану сока утром и вечером.

* Столовую ложку сухих измельченных листьев **эвкалипта** залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 3 суток, процедить. Пить по 1—2 столовых ложки за 30 минут до еды. Курс лечения — 10—12 дней.

* Смешать в равных по объему частях сухие измельченные листья **маслины европейской**, цветки **боярышника** и **тысячелистника**; 9 столовых ложек смеси залить 1,5 л кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Принимать по 200 мл до и после еды. Курс лечения — 30 дней.

* Смешать 20 измельченных зубков **чеснока**, 5 измельченных луковиц **репчатого лука**, 5 измельченных **лимонов** (без кожуры и семян), 1 кг сахарного песка, залить 2 л холодной кипяченой воды, настаивать в темном прохладном месте 10 дней, ежедневно встряхивая. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до и после еды.

* Взять 2 столовые ложки сухих измельченных листьев **ежевика**, залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды.

* Взять 3 столовые ложки соцветий **календулы лекарственной**, залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить с медом по вкусу по 1 стакану 3—4 раза в день до еды.

Гипотония

* Одно из эффективных средств — сок **сырой красной свеклы**. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Улучшение наступает в течение недели.

* Столовую ложку цветков **бессмертника песчаного** (цмина) варить 15 минут в стакане кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

* Взять 1/2 чайной ложки сухих измельченных листьев **копытня европейского**, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Пить теплым по 2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды. Настой противопоказан при беременности.





* Взять 2 столовые ложки сухой измельченной травы **пастушьей сумки**, залить 0,3 л воды, варить 2 минуты, настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

* Смешать в равных по весу частях сухие измельченные травы **чабреца** и **цикория**. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Пить вместо воды в течение дня.

Головная боль

* **Лимон** — одно из самых эффективных средств от головной боли (и от алкогольного отравления). Сок 3—4 долек лимона выжать в чашку с чаем и выпить. Это даст немедленное облегчение.

* При повторяющихся головных болях нужно в течение недели каждое утро натощак съедать с солью очищенное **яблоко** без косточек.

* При головной боли прикладывать ко лбу и затылку нижней (пушистой) стороной свежие листья **лопуха**. Держать с вечера до утра, сделать перерыв на 2 дня, затем повторить. Во время перерыва использовать другие средства.

* Порошок плодов **гороха посевного** (огородного) принимать по $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке 3—4 раза в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

* Взять 2 столовые ложки соцветий **клевера красного**, залить 0,5 кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана (можно с медом по вкусу) 3—4 раза в день до еды.

* **Мед**, по 2—3 чайных ложки за каждой едой, полезен при головной боли, мигрени.

* Чай из травы **майорана** — прекрасное средство от головной боли, вызванной неумеренным потреблением спиртных напитков.

Гастрит гиперацидный

* Столовую ложку сухих измельченных корневищ **aira болотного** залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде, хорошо утеплив, 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.





Или: 1 столовую ложку сухих измельченных **корневищ аира** залить 3 стаканами воды, варить в плотно закрытой посуде 15 минут, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, слегка подсластив. Отвар используют также для полосканий при дурном запахе изо рта.

Или: взять на кончике перочинного ножа порошок **корневищ аира**. Принимать по такой дозе внутрь 3 раза в день при изжоге, запивая водой.

* **Мед** принимать внутрь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки за 1,5 часа до завтрака и обеда и через 3 часа после ужина. Следует растворить его в стакане теплой кипяченой воды, так как это способствует разжижению слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту и изжогу. Лечебная доза меда при язвенной болезни желудка: 30—60 г утром, 40—80 г днем и 30—60 г вечером. Возможна и большая доза, но обязательно в разогретом виде.

При низкой кислотности желудочного сока принимать холодный водный раствор меда (столовая ложка меда на стакан холодной кипяченой воды).

* Семена **подорожника большого** в виде порошка или настоя принимать внутрь при гиперацидных гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, атонических и спастических запорах.

Порошок из семян принимать по $\frac{1}{2}$ —1 чайной ложке, запивая теплой кипяченой водой, в любое время при болях, а также при запорах.

Для приготовления настоя 2 чайные ложки порошка семян залить стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Затем все промешать и выпить залпом это киселеобразную массу при болях в животе, упорных запорах, гастрите, язвенной болезни.

* Взять 2 чайные ложки сухой измельченной травы (с цветками) **тысячелистника**, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

* Столовую ложку сухих измельченных корневищ **солодки** залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 3 часа. Принимать по 1—2 столовых ложки 4—5 раз в день до еды. Настой также полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических запорах.





Порошок корневищ солодки принимать по 1—2 чайных ложки 3—5 раз в день до еды, запивая водой.

Гастрит гипацидный и анацидный

* Сок из листьев **алоэ** (лучше из биостимулированных) принимать по 1—2 чайных ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

* Свежие ягоды **аронии черноплодной** (рябины черноплодной) съедать по 100—150 г 2—3 раза в день вместе с плодами **смородины черной** и отваром плодов **шиповника**.

* Взять 1—2 чайные ложки сухой измельченной **коры молодых ветвей дуба**, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1—2 столовых ложки 3—4 раза в день до еды или через каждые 2 часа. Настой также полезен при язве желудка, поносе, кишечных кровотечениях.

* Взять 3 столовые ложки сухой измельченной травы **душицы обыкновенной**, залить 1 л кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать $\frac{1}{2}$ —1 стакан теплого настоя 3—5 раз в день до еды.

* Свежеприготовленный сок **капусты белокочанной** принимать по 1—2 стакана 3—5 раз в день до еды. Сок также полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью.

* Ягоды **черной смородины** в виде свежего сока или настоя принимать при гипацидных и анацидных гастритах, ахилии, катаре желудка.

Сок из свежих ягод пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Настой: 2—3 столовые ложки сухих ягод залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 2 часа. Принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану теплого настоя 3—4 раза в день до еды.

* Взять 1—2 столовые ложки соцветий **бессмертника песчаного** (цмина), залить 0,5 л теплой кипяченой воды, настаивать, укутав, 8 часов, процедить. Пить (можно с медом по вкусу) по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды. Настой полезен при анацидных гастритах, холециститах, холангитах, гепато-холециститах.

* Взять 2—3 столовые ложки измельченных плодов **шиповника**, залить 0,5 л кипятка, варить 5—7 минут, настаивать,





укутав, 12 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды.

Депрессия

* **Яблоки** — одно из самых ценных лекарств при депрессии. Их нужно употреблять с молоком и медом. Они эффективно укрепляют нервную систему и заряжают новой жизненной энергией.

* **Корень спаржи** — хорошее укрепляющее средство для мозга и нервов, истощенных алкоголем. Ежедневно следует принимать 1—2 г порошка корня спаржи.

* **Кардамон** — эффективное средство от депрессии. Порошок семян кардамона полезно добавлять по маленькой щепотке в чай. У чая появится очень приятный аромат и привкус, улучшающий самочувствие и настроение.

* Чай из **мелиссы** снимает утомленность, поднимает настроение.

* Чай из **лепестков роз** — эффективнейший антидепрессант. Пить можно без ограничений.

Неприятный запах изо рта

* **Авокадо** устраняет гниение и разложение в кишечнике, которые являются одной из очевидных причин появления запаха.

* Вскипятить 2 чашки воды, положить туда несколько веточек петрушки, предварительно перетертых, и добавить $\frac{1}{2}$ чайной ложки **гвоздики** (пряность). В процессе охлаждения осторожно перемешивать. Затем процедить и использовать как полоскание несколько раз в день.

* Столовую ложку сухих измельченных **листьев ольхи** залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Полоскать рот 4—6 раз в день.

* Полезно жевать порошок из **корневищ аира** болотного или полоскать рот настоем корневищ произвольной концентрации.

* Обсахаренные плоды **кориандра** посевного использовать для жевания.

* Траву **полыни горькой** или **мяты перечной** в виде настоя произвольной концентрации использовать для полоскания.

* Чаем из плодов **аниса** или **тмина** полоскать рот, проглотить 2—3 столовые ложки настоя.





Изжога

* Смешать в равных по весу частях сухие измельченные **травы зверобоя и золототысячника**, 1 чайную ложку смеси залить 0,5 л кипятка и варить 2 минуты, охладить, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана утром натощак, днем до еды и вечером перед сном. Курс лечения — 6 дней.

* Смешать в равных по весу частях сухие измельченные **цветки акации белой и листья шелковицы**, 1 столовую ложку смеси залить 0,3 л кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана после еды.

* При изжоге принимать внутрь корневища **айра болотного** в виде порошка на кончике перочинного ножа, запивая теплой кипяченой водой.

* Золу **коры березы** принимать при изжоге по $\frac{1}{2}$ чайной ложки, запивая теплой кипяченой водой.

* Плоды **укропа** в виде настоя или порошка принимают при изжоге, тошноте, метеоризме

Настой: 2—3 чайные ложки измельченных плодов залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2—3 часа, процедить. Принимать по 2—3 столовых ложки 4—5 раз в день.

Порошок из плодов принимать на кончике ножа, запивая теплой кипяченой водой.

* Чайную ложку яблочного уксуса смешать с $\frac{1}{2}$ стакана теплой кипяченой воды и выпить небольшими глотками.

Импотенция

* Смешать в равных частях по объему сухие измельченные **листья мяты перечной, «шишки» хмеля, траву золототысячника красного**, 6 столовых ложек смеси залить 1,2 л кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать при болезненной эрекции по 1 стакану 3 раза в день до еды, подсластив медом по вкусу. Остальной настоей использовать для компрессов, которые прикладывают к половому члену 3 раза в день по 2 часа.

* Взять 3 столовые ложки порошка **имбиря**, залить 1 л воды, довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, снять с огня, всыпать в отвар 1 столовую ложку сухих измельченных листьев **мяты**, настаивать, укутав, 15 минут,





процедить. Пить при фригидности по 4 стакана в день теплым с любимой сладостью.

* Смешать в равных по объему частях сухие измельченные листья **мяты, шалфея, розмарина**, траву **чабреца**, плоды **фенхеля**, корни **солодки**, 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать 1 стакан небольшими глотками перед сном, а остаток выпить на следующее утро.

* Рекомендуются теплые ванны в настое листьев **мяты**, общий массаж и массаж головы и лица с эфирным маслом **мяты**, вдыхание эфирного масла **мяты** или аромата букетика свежей **мяты**.

* В 1 л натурального **виноградного сока** (или вашего любимого сока из ягод или фруктов) развести по 1 чайной ложке измельченные в пудру листья **мяты**, **мелиссы** и корни **родиолы розовой**, настаивать 1—2 часа, периодически встряхивая, отфильтровать через марлю с прокладками ваты.

Наслаждайтесь с любимым человеком хорошо охлажденным, оживляющим чувство любви напитком!

* Смешать по чайной ложке (с верхом) сухие измельченные листья **мяты**, **мелиссы**, цветки **зверобоя**, подмаренника **желтого**, **бессмертника песчаного** (**цмина**), лепестки **розы** и **шиповника**, корень **солодки**. Смесь залить 3 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить и разбавить в соотношении 1:2 брусничной водой.

Брусничная вода. Бруснику залить холодной кипяченой водой в соотношении 1:2 по объему, настаивать в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить через многослойную марлю.

В полученный напиток добавить мед по вкусу и по столовой ложке отваров **родиолы розовой**, **элеутерококка**, **аралии маньчжурской**, **лимонника**.

Это прекрасное по аромату и вкусу средство придаст вам силы в любви, усилит вашу страсть, у мужчин усилит потенцию, а у женщин устраним холодность. Смело включайте это средство в вашу жизнь.

* В 1 литре **красного виноградного сока** настаивать в темном прохладном месте в течение 15 дней 30 г сухих измельченных листьев **мелиссы**, 30 г порошка **корицы**, 30 г **ванилина**, 30 г порош-





ка корня **родиолы розовой**. Ежедневно встряхивать содержимое. После этого процедить через многослойную марлю с прокладками ваты. Этот напиток исключительно полезно пить в осенне-зимний период по 100—150 мл за 4 часа до и во время любовных утех.

* В 2 литрах сока ягод **черной смородины** настаивать в темном прохладном месте в течение 15 дней 20 г сухих измельченных листьев **мяты**, 10 г **корицы**, 20 г лимонной **корки**, 15 г плодов **тмина**, 5 г плодов **кориандра**, 5 г мускатного **ореха**, 5 г **ванилина**. Ежедневно встряхивать содержимое. После этого процедить через многослойную марлю с прокладками ваты.

Отдельно приготовить 0,5 л сиропа из ягод черной смородины.

Соединить обе жидкости и принимать по 100 мл перед радостной и светлой любовью.

* Взять 25 г сухих (50 г свежих) измельченных листьев **мяты**, залить 1 л **белого виноградного сока**, настаивать в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая, процедить.

Тщательно смешать 30 г измельченного в пудру **имбиря**, 8 г измельченной в пудру **гвоздики** (пряность), 8 г молотой **ванили**, 3 г измельченной в пудру **корицы**, 100 г **сахарной пудры**. Смесь всыпать в стеклянную бутылку, залить 1 л яблочного сока, все тщательно перемешать встряхиванием до однородного состояния. Оставить, плотно закрыв бутылку, на 1 неделю, периодически встряхивая в это время содержимое, а затем отфильтровать его.

Смешать оба сока. Хранить в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте.

Перед тем как отправиться на ложе любви, выпейте 100—200 мл этого волшебного напитка. Подействует прекрасно!

* **Чеснок** — один из самых замечательных натуральных и безвредных афродизиаков, обладающий ярко выраженным возбуждающим действием. Он возвращает половую силу, утраченную из-за пристрастия к спиртным напиткам; устраняет сексуальную слабость и импотенцию, возникшую из-за нервного истощения и алкоголизма. В день нужно съедать 2—3 зубка чеснока.

* **Лук** — другой натуральный афродизиак. Он увеличивает половое влечение и усиливает функцию репродуктивных органов. Наиболее полезен для этой цели белый лук.

* **Морковь** — ценное средство при импотенции. Для достижения лучшего результата нужно взять 150 г тертой, наполовину





сваренной моркови и перемешать с 1 столовой ложкой меда. Смесь необходимо есть 2—3 раза в день в течение 1—2 месяцев.

* Сушеные **финики** — очень хорошее общеукрепляющее средство, значительно усиливающее половую потенцию.

* Черный **изюм** успешно восстанавливает половую энергию. Изюм тщательно промыть чуть теплой водой и вскипятить в молоке. Съесть и запить молоком. Начав с 30 г изюма на 200 мл молока 3 раза в день, следует постепенно увеличивать количество изюма до 150 г 3 раза в день. Это средство исключительно эффективно для людей, стремящихся восстановить свои сексуальные способности после длительного употребления алкогольных напитков.

* Полусваренное **куриное яйцо** съедать с $1/2$ чайной ложки порошка имбиря 3—4 раза в день при половой слабости.

* Чайную ложку порошка корневищ **родиолы розовой** (золотого корня) залить 1 л воды, варить в закрытой посуде 10 минут, настаивать, укутав, 40 минут, процедить. Пить 2—3 стакана в день с медом или сахаром. Этот отвар — прекрасное общеукрепляющее средство при половой слабости, неврозах, астении.

* **Кедровые орехи** восстанавливают мужскую силу и возвращают человеку бодрость.

Мигрень

* Сок **зрелого винограда** — эффективное средство от мигрени.

* Компресс из листьев **капусты белокочанной** — древнее средство, облегчающее боль при мигрени. Несколько листьев капусты раздавить, завернуть в марлю и класть на лоб перед сном или в удобное время в течение дня. Компресс нужно обновлять, когда листья высохнут.

* Растолочь **лимонные корки**, кашицу наложить на лоб. Это принесет существенное облегчение.

* Сок **моркови** в сочетании с соком **шпината** или **красной свеклы** и соком **огурца** — признанное средство от мигрени. В первой комбинации нужно смешать 200 мл сока шпината и 300 мл морковного сока; во второй комбинации сок свеклы и огурца, по 100 мл каждого, смешать с 300 мл морковного сока.

* Смешать в равных по весу частях сухие измельченные **листья Melissa и пустырника, траву зверобоя, цветки лаванды, шишки хмеля**. Чайную ложку смеси залить 1 стака-





ном кипятка, настаивать, укутав, 30 минут, процедить. Пить теплым утром и вечером.

Нервное возбуждение

* Две чайные ложки сухой измельченной травы **адониса** (горицвета) **весеннего**, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать при нервном возбуждении как средство, укрепляющее нервную систему и весь организм, по 1—2 столовых ложки 3—5 раз в день до еды.

* Две столовые ложки сухих измельченных **корневищ борщевика** залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 3 часа, процедить. Пить (можно с медом по вкусу) по $\frac{1}{2}$ стакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды как успокаивающее при нервных возбуждениях, судорогах различного происхождения.

* Две чайные ложки сухой измельченной травы **пустырника** залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—5 раз в день за 30 минут до еды при сердечно-сосудистых неврозах, сердцебиении, анемии, головной боли, бессоннице, нервном возбуждении, начальных стадиях гипертонии, желудочно-кишечных коликах, истерии, стрессе.

* Столовую ложку **цветков липы** залить 1 стаканом кипятка, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут и выпить все с медом (по вкусу) на ночь.

* **Мед** следует принимать регулярно по 100—120 г ежедневно при всех нервных, психических заболеваниях, что предохраняет организм от приобретения новых и устраняет уже имеющиеся заболевания. Принимать мед следует примерно так: 30 г утром, 40 г днем и 30 г вечером до еды, можно с горячим молоком, чаем или кипятком.

* Три чайные ложки сухой измельченной травы **полыни обыкновенной** (чернобыльника) залить 1,5 стакана кипятка, настаивать, укутав, 4 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды как успокаивающее средство, подавляющее судороги, различные колики, снимающее болевые ощущения, обладающее снотворным действием.

* Листья **салата огородного** в свежем виде есть со сметаной и солью, а настой из сухих листьев пить как успокаиваю-





щее нервную систему средство при алкогольной истерии, неврастении и бессоннице. Взять 3—4 столовые ложки сухих измельченных листьев салата, залить 3 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Настой пить теплым (можно с медом по вкусу) по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана 2—3 раза в день и 1 стакан на ночь.

* Чайную ложку сухих измельченных корневищ с корнями **синюхи голубой** варить 20—30 минут в 1 стакане кипятка в закрытой посуде, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день как успокаивающее при перевозбуждении нервной системы, неврозах, стрессе.

* Две чайные ложки измельченных плодов **укропа** залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана (можно с медом по вкусу) 3 раза в день и 1 стакан на ночь.

Панкреатит

* Взять по 1 чайной ложке **софоры японской** и **корня солодки голой** и по 1 столовой ложке **дубровника обыкновенного**, семян **льна** и **овса**, залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 25 минут, охладить, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 1 час до еды в подогретом виде при хронических панкреатитах с повышенной секрецией поджелудочной железы. Отвар хранить в холодильнике.

* Взять по 5 столовых ложек цветов **бузины черной** (противовоспалительное), **тысячелистника обыкновенного** (общеукрепляющее), **коры вяза** (антитоксическое), **корня тангутского** (очищающее) и **пиона уклоняющегося** (противоопухолевое), **коры граната** (вяжущее). Все хорошо перемешать. Столовую ложку смеси залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 3 минут, остудить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 40 минут до еды при хронических панкреатитах с пониженной секрецией поджелудочной железы.

Сердцебиение

* **Виноград** — эффективное средство при сердцебиении. Нужно пить виноградный сок часто, с некоторыми интервалами. Это облегчает состояние, особенно после обильного употребления спиртных напитков.





* **Мед** — отличная пища для тех, у кого наблюдается учащенное сердцебиение, поскольку он очень легко усваивается. Перед сном нужно выпивать стакан воды с растворенными в ней столовой ложкой меда и соком половинки лимона.

* Смешать в равных по объему частях порошки плодов **аниса, кориандра**, добавить **мед**. Принимать по 1 столовой ложке смеси после каждого приема пищи.

* Столовую ложку сухого измельченного корня **валерианы** залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать (можно с медом по вкусу) по 1—2 столовых ложки 3—5 раз в день до еды.

Стресс

* Листья **базилика** — эффективное средство для лечения, значительно уменьшающее симптомы стресса. Полезно съедать ежедневно утром и вечером по 10—15 листиков базилика.

* Столовую ложку сухих измельченных листьев **шалфея** дикого (дубравного) залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

Холецистит

* Взять по 5 столовых ложек **кукурузных рылец, пижмы обыкновенной**, плодов измельченного **шиповника**, корней **одуванчика, спорыша** и **мяты перечной** (все желчегонное и противовоспалительное). Все хорошо перемешать, 2 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л воды. Утром прокипятить в течение 3 минут. Пить по 1/2 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

Диетическое питание. Диета включает в себя приготовление пищи из следующих продуктов: картофель, семечки тыквы, лук репчатый, капуста, морковь, горох, фасоль, соя, кукуруза, рис, арахис, оливки, сахар, ядра персика, миндаль, лесной орех, виноград, рыба, свиные потроха, мед, мясо птицы, яйца, молоко, говядина. Исключается употребление жареной и жирной пищи.

Цирроз печени

Чрезмерное употребление алкоголя в течение длительного периода — наиболее частая причина цирроза печени. Плохое





питание, сопровождающее жизнь алкоголика, ускоряет развитие этого заболевания.

Одной из самых актуальных проблем человечества стала проблема выведения из организма токсических веществ, шлаков в результате воздействия на человека многочисленных вредных веществ, в том числе алкогольных напитков сомнительного качества. Сам организм справиться с перегрузками зачастую уже не может. Ему надо помогать. И в первую очередь следует чистить универсальный фильтр организма — печень.

Приведенный ниже рецепт полезен всем, особенно людям, увлекающимся алкогольными напитками. Здоровым, чтобы оставаться здоровыми, достаточно проводить эту чистку два раза в год, больным, чтобы вылечиться, — через каждые 3 месяца.

* В эмалированной кастрюле вскипятить 1 воды. Помыть в холодной воде и размять 1 стакан сухих плодов **шиповника**, высыпать их в кипящую воду. Кипятить 5—7 минут, снять с огня и дать настояться 1 сутки в прохладном месте, затем довести до горячего состояния (не кипятить), процедить через многослойную марлю.

* Хорошо промыть теплой водой 5 стаканов неперотравленного **овса с кожурой**, высыпать в эмалированную кастрюлю, залить 5 л холодной воды и настаивать в прохладном месте 1 сутки.

Настой поставить на огонь, плотно закрыть крышкой и кипятить 30—40 минут на умеренном огне. Затем, размешивая, добавить туда 3 столовые ложки размятых **почек березы** и кипятить еще 10 минут, добавить 2 столовые ложки сухих измельченных **листьев брусники** и кипятить еще 5 минут. Снять с огня и добавить в отвар 3 столовых ложки травы **горца птичьего** (спорыша), по 2 столовые ложки **кукурузных рылец**, травы **смолики обыкновенной**, цветков **ромашки аптечной** и **таволги вязолистной**, по 1 столовой ложке травы **душицы**, цветков **бессмертника песчаного** (цмина), листьев **мелиссы лекарственной** и **мяты перечной**. Настаивать, укутав, 1 час, процедить через дуршлаг, отжать из сырья жидкость и затем аккуратно процедить через многослойную марлю.

Оба отвара соединить, тщательно смешать, разлить в бутылки темного стекла и хранить в холодильнике не более





5 дней. Принимать его следует сразу же после приготовления. Каждую очередную порцию отвара, взятую из холодильника, перед употреблением нужно обязательно подогреть.

У вас получилась порция для промывки печени взрослого человека. Принимать отвар надо не спеша, небольшими глотками по 150 мл 4 раза в день за 30 минут до еды. Последний прием должен быть не позже 19 часов по местному времени. Детям до 3 лет давать по 1 десертной ложке, от 3 до 5 лет — по 1 столовой ложке, от 5 до 10 лет — по 25 мл, старше 10 лет — по 50 мл. Курс лечения — 10 дней. Потом нужно сделать перерыв, во время которого следует продолжать назначенное лечение, соблюдая диету, принимая овощные соки, оздоровительные ванны.

В случаях хронических заболеваний печени и желчного пузыря полезно (обязательно посоветовавшись с лечащим врачом) внести корректировку в рецепт лечения с учетом возраста, степени и давности заболевания. Но в любом случае, особенно при дискинезии желчных путей, после 45—55 минут кипячения овса, березовых почек и листьев брусники добавить следующий лекарственный сбор: по 2 столовых ложки травы **зверобоя** и цветков **календулы лекарственной**, **яснотки белой** и по 1 столовой ложке травы **подмаренника настоящего**, **тысячелистника**, **золотой розги**, **чабреца**, листьев **кипрея** (иван-чая), **шишек хмеля**. Сбор настоять по предыдущей методике.

Через 10 минут после приема приготовленного овсяно-шиповнико-травяного отвара взрослому целесообразно выпить 1 чайную ложку порошка сернокислой магнезии, положить горячую грелку на правый бок и полежать минут 30—40.

Желательно также, особенно при заболеваниях желчного пузыря, принимать по 7—10 капель масла китайского лимонника на кусочке сахара или 7—10 семян его разжевать, прополоскав предварительно рот теплым чаем.

* Черные семена **папайи** — признанное средство от цирроза, вызванного алкоголизмом и плохим питанием. Нужно растолочь и выжать сок из этих семян. Столовую ложку сока смешать с 10 каплями свежего лимонного сока и пить 1—2 раза в день на протяжении 1 месяца.





* Принимать по 10—15 капель сока из травы или корней **чистотела** 2—3 раза в день до еды. Каждый третий день делать перерыв.

* Взять по 3 столовых ложки корневищ **пырея** и травы **спорыша**. Сначала варить в течение 5 минут корневища в 1 л воды, затем этим отваром залить траву спорыша, настаивать в закрытой посуде на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить. Это количество выпивать ежедневно небольшими глотками. Курс лечения — 2 месяца, перерыв — 1 месяц.

* Смешать в равных по объему частях сухие измельченные листья **крапивы двудомной** и **самшита**; 4 столовые ложки смеси залить 0,6 л кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды в течение 5 дней. При необходимости лечение продолжить через неделю перерыва, принимая в это время другой препарат.

* Взять по 2 столовых ложки листьев **розмарина** и корней **лопуха большого**, залить 0,6 л кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение 5 дней.

* Смешать 8 частей (по весу) сухих измельченных листьев **крапивы двудомной** и по 2 части травы **шандры**, **тысячелистника**, **цветков бессмертника песчаного**, **липы**, соцветия **ромашки аптечной**. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде на слабом огне 5 минут, охладить, процедить. Пить по 2 стакана в день до еды.

* Смесь из 300 мл **морковного сока** и 200 мл **шпината** — полезный напиток при лечении цирроза печени. Такой же эффективной будет смесь из 300 мл **морковного**, 100 мл **огуречного** и 100 мл **свекольного сока**.

* При заболеваниях печени питание должно быть прежде всего щадящим, с преобладанием белков (творог, молоко и молочные продукты, нежные сорта мяса и рыбы) и углеводов (картофель и нежные сорта овощей в вареном виде, мед, сладкие блюда, хлебные, крупяные и макаронные изделия). Масло лучше использовать растительное, особенно оливковое. Целесообразно чаще употреблять настой шиповника и свежие фруктовые и овощные соки.

ХРИСТИАНСТВО ПРОТИВ АЛКОГОЛИЗМА

С позиций христианства, враждебные человеку духовные сущности суть павшие духи (демоны, бесы). Их воздействия имеют целью погубить души людей. Они всячески противодействуют путям спасения и истины.

Пьяницы и наркоманы откровенно признаются, что ощущают себя в плену у какой-то могущественной силы, сопротивляться которой они не в состоянии. И речь идет не только о привычном порочном навыке, но о чем-то ином, более глубинном и непонятном. Имеет место сочетание естественного физиологического пристрастия, психической зависимости с иными влияниями. По крайней мере, присутствие демонического фактора в развитии этих пороков издревле признавалось всеми подвижниками святости и святыми отцами, исследовавшими проблему алкоголизма и наркомании.

От пьянства предостерегает Библия:

*** «Ни воры, ни лихоимцы, ни пьяницы... Царства Божия не наследуют» (1 Кор. 6, 10).

*** «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объедением и пьянством» (Лк. 21, 34).

*** «Будем вести себя благочинно, не предаваясь ни тированиям и пьянству, ни сладострастною и растутству» (Рим. 13, 13).

*** «Пьяница и пресыщающийся обеднеют» (Притч. 23, 21).

*** «Вино и женщины развратят разумных» (Сир. 19, 2).

*** «Большая досада — жена, преданная пьянству, и она не скроет своего срама» (Сир. 26, 10).

*** «Против вина не показывайся храбрым, ибо многих погубило вино» (Сир. 31, 29).





*** «Горе тем, которые храбры пить вино и сильны приготавливать крепкий напиток» (Ис. 5, 22).

*** «Пробудитесь, пьяницы, и плачьте и рыдайте все пьющие вино» (Иоил. 1, 5).

Апостол Петр предупреждал нас, говоря: «Трезвитесь, потому что противник ваш дьявол, ходит как рыкающий лев, ища кого поглотить».

Выдающийся врач Средневековья Парацельс писал:

«Дьявол есть дух, и ведает все чародейства, и может быть в любом месте, каком ни пожелает, в окружности всей земли. Он автор и действующее лицо всех злодеяний, совершаемых людьми на земле. Он наблюдает за человечеством, как кошка за мышкой, а потому застигает вас врасплох и обольщает, когда наполняетесь вы вином, затем вкладывает в вас всяческие пороки, а потом опутывает силками своими, подобно палачу, вздерживающему на веревке злодеев и преступников. Так же поступает он с пьяными, осажда их тенетами и искушениями, доколе не разрушит их тел либо не ввергнет в отчаяние.

А посему позаботьтесь о себе, о, вы, эпискуррейцы и пьяницы, а также воины, утивающиеся вином и денно и нощно. Потому воин, переевший и перепивший, должен почитаться такой же скотиной, как и свинья, ибо оба они не ведают часа смерти своей или же как скоро их убьют».

А вот что говорится о пьянстве в творениях святителя Тихона Задонского:

«1. Юным людям не позволять пить пьянящего питья, ибо юный быстро привыкает.

2. Совершенным мужам без нужды не употреблять вина.

3. Помнить, что от этой страсти привыкшие к ней трудно освобождаются, и многие так и умирают.

4. Привыкшим к сей страсти против нее вооружиться и, истрезвившись, милосердному Богу молиться, плакать, чтобы от нее освободил.

5. Помышлять им, что пьяницы многие, уснув пьяными, умирают и от сего века переходят без всякого чувства и без покаяния, что страшно.

6. Приводить им на память случающиеся во время пьянства несчастья: соблазны, ссоры, драки, также приключая-





щиеся мечтания, страхи, недуги и всего тела расслабление — и сравнивать трезвое житие с состоянием пьяных».

В сочинениях святителя Дмитрия Ростовского мы находим следующие строки:

«Знаменитый у древних еллинов мудрец Анахарсис говорит, что виноградная лоза приносит три грозда: первый грозд услаждения, второй упоения, а третий печали. Философ сие толковал так: умеренное употребление вина служит человеку в удовольствие и во здравие, ибо и жажду утоляет, и желудок укрепляет, и сердце веселит; неумеренное же порождает ссоры, возжигает гнев, возбуждает на брань и побои, затем следует обыкновенно немало скорбей. А мы, если захотим внимательно рассмотреть силу пьянства и если назовем его виноградною лозою, то найдем на ней не три нравственных грозда, приносящих человеку вред и печаль, но гораздо более, а именно десять.

Первый грозд ею есть помрачение ума, потемнение рассудка, потеря сознания, ибо от желудка, переполненного вином, винные пары поднимаются в голову, действуют на мозг и возмущают ум. Потому многие в состоянии опьянения не помнят себя, сами не знают, что делают и что говорят, точно безумные, и каково бы ни случилось зло, бесчестие ли или побои, назавтра они ничего не помнят. Над таковыми исполняется писанное в Притчах: “Биша мяине поболех, и поругашася ми, аз же неразумех” (Притч. 23, 35).

Второй грозд есть бесстыдство: пьяный никого не стыдится, но, потеряв совесть, произносит скверные, хульные, нелепые, оскорбительные для целомудренного слуха речи; уста его бывают подобны стоялицу скотскому, наполненному смрадною нечистотою, а язык — лопате, которою выбрасывают эту нечистоту... Что же другое сердце этого человека, как не вместилище многих зол, из которых не может ничего выходить, кроме зла, по слову Евангелия: злый человек от злою сокровища сердца своею износит, злое: от избытка бо сердца глаголют уста его (Ак. 6, 45).

Третий грозд с лозы пьянства есть несоблюдение тайны. Пьяный откровенно рассказывает всем и каждому все те тайны, свои и чужие, которые тщательно скрывал в глубине своей души, сохраняя их в молчании, когда был трезв. Этого





мало: что давно уже прошло и предано забвению, и то он припоминает. И как обычно пьяному извергать пищу из желудка, так же обычно и тайны открывать: и то, и другое — и пища, и тайны, в пьяном не держатся.

Четвертый грозд содомской лозы пьянства есть возбуждение плотской похоти, почему и увещевает Апостол: не упивайтесь вином, в нем же есть блуд (Еф. 5, 18).

Пятый грозд, полный яда змеино-го, есть ярость, гнев, вражда, ссоры, брань и кровопролития.

Упившись вином, люди восстают с яростью друг против друга. Вот почему и говорит с укоризною Приточник: кому горе? кому молва? кому судове? кому горести и свары? кому сокрушения вотще? кому сини очи? Не пребывающим ли в вине? и не назирающим ли, где пирове бывают? (Притч. 23, 29—30). И премудрый сын Сирахов увещевает: в вине не мужайся, многих бо погуби вино (Сир. 31, 29).

Шестой желчный грозд с лозы пьянства есть повреждение здоровья, изнеможение телесных сил, дрожание рук, головная боль, ослабление зрения, страдания желудка, стоны, немощи, преждевременная старость, умаление лет жизни и несчастная смерть.

Седьмой грозд — расточение имуществ, потеря богатства, лишение выгод: делатель пьяный, говорит сын Сирахов, не будет богат (19, 1). Как много людей, которые из-за пьянства от большого богатства пришли в последнюю нищету. Пример сему — блудный сын, описанный в Евангельской притче.

Восьмой горький грозд — утрата спасения. Как вещественное богатство, так и духовные сокровища расточаются от пьянства, потому что пьяный имеет дерзость на все грехи. Какого греха трезвый гнушается, боится или стыдится, тою самою греха не стыдится делать, не боится, не гнушается, когда бывает пьян. Есть повесть в книге "Отечник" (или "Патерик") об одном египетском пустынножителе, которому бес обещал, что не будет более тревожить его никакими искушениями, если он однажды сделает который-нибудь из трех грехов, и предлагал на выбор: убийство, блуд и пьянство... "Один какой-нибудь из них сделай, — говорит бес, — или убей человека, или соблуди, или утейся однажды, и будешь после тою жить в мире: я уже не буду искушать тебя никакими соблазнами". И рассуждал сам с собой





пустынник так: “Человека убить — страшно, ибо это большое зло и за нею угрожает казнь смертная и по Божью, и по человеческому суду. Сотворить блуд — стыдно, да и жаль осквернить хранимую дотоле чистоту телесную: мерзко оскверниться человеку, когда он еще не познал этой скверны. А напиться однажды, кажется, небольшой грех: ведь человек скоро сном отрезвляется. Пойду напьюсь, чтобы бес не докучал мне большие и чтоб после спокойно было жить в пустыне”. И вот взял он свое рукоделие, пошел в город, продал его, вошел в корчму и стал пить и напился, по действию сатаны, пришлось ему разговаривать с одной бесстыдною женщиной, и он прельстился и согрешил с нею... Вдруг приходит муж сей женщины и, застав пустынника в греху с нею, стал бить его, а он в свою очередь схватился с ним, одолел его и убил... И сделал пустынник тот все три греха: блуд и убийство, а начал с пьянства! И те грехи, коих боялся и гнушался трезвый, теперь без страха совершил, будучи пьян, и погубил многолетние труды свои... Так пьянство дерзает на все грехи и лишает спасения, погубляя добродетель.

Хорошо о сем говорит св. Златоуст: “Если в ком пьянство найдет и целомудрие, и стыдливость, и благоразумие, и кротость, и смиренномудрие — оно все повергает в пучину законопреступления!” А человек, который чрез пьянство лишился всех добродетелей, разве не лишает себя спасения и не отчуждает себя от небесного наследия?

Справедливо говорит Апостол: “пьяницы Царствия Божия не наследят” (1 Кор. 6, 10).

Девятый желчный грозд — гнев Божий: пьяница, преступая заповеди Божии, возбуждает на гнев Самого Бога своими грехами. Вот почему вопиет Исаия пророк: юре возстающим завтра, и сикер гонящим, тиющим до вечера: вино бо сожже тя (Ис. 5, 11).

Десятый, самый горький грозд пьянства есть всеконечная погибель души... Другие грешники, когда настанет их смертный час, могут каяться и сожалеть о грехах своих, потому что их ум трезв; а умирающий пьяница как может покаяться, когда он не помнит себя, когда он не сознает, что наступит его смерть, которой он вовсе не ожидал? А для умирающего без покаяния геенна неизбежна. Вот каковы нравственные грозды сего содомского винограда, т. е. пьянства; хотя на вкус





они и кажутся вначале сладкими, но потом эта сладость превращается в горечь желчи, в яд змиев и аспидов!

Справедливо св. Златоуст считает пьяницу хуже псов и других бессловесных животных. "Никакое животное, — говорит он, — не ест и не пьет более того, сколько нужно, и никто не может его принудить есть или пить, чем сколько требует его природа. А пьяница и без принуждения все больше и больше наполняет свое чрево, пока не повредит сам себе".

Великие неразгаданные тайны хранит в себе молитва. Она всегда как бы не от мира сего, хотя из него рождается. Молитва освещает человеку жизнь, дает ему точку опоры.

Верующие люди, которым довелось пройти через все мучения, принесенные пьянством близких людей, хорошо знают молитву, которую читают перед иконой, именуемой "Неугиваемая Чаша":

"О Премилостивая Владычице! К Твоему заступлению ныне прибегаем, молений наших не презри, но милостиво услыши нас: жен, детей, матерей и тяжким недугом пьянства одержимых, и того ради от Матери своя — Церкви Христовой — отпадающих, братьев и сестер и сродник наших исцели.

О Милостивая Мати Божия, коснись сердец их и скоро возстави от падений греховных ко спасительному воздержанию приведи их.

Умоли Сына Своего, Христа Бога нашего, да простит нам согрешения наша и не отвратит милости Своя от людей Своих, но да укрепит нас в трезвении и целомудрии.

Прими, Пресвятая Богородице, молитвы матерей, о чадах своих слезы проливающих, жен, о мужех своих рыдающих, чадах сирых и убогих, заблудшими оставленных, и всех нас к иконе Твоей припадающих. И да придет вопль сей наш молитвами Твоими, ко Престолу Всевышнего.

Покрый и соблюди нас от лукавого давления и всех казней вражиих, в страшный же час исхода нашего помоги пройти непреткновенно воздушные мытарства, молитвами Твоими избави нас вечного осуждения, да покроет нас милость Божия в нескончаемые веки веков. АМИНЬ».

За помощью при недуге пьянства обращаются и к святому мученику Вонифатию:

«О всесвятый Вонифатий, милостивый раб Милосердного Владыки! Услышь прибегающих к тебе, одержимых пагубным





пристрастием к винопитию, и как в своей земной жизни ты никогда не отказывал в помощи просящим тебя, так и теперь избавь этих несчастных (имена).

Некогда, богомудрый отче, град побил виноградник твой, ты же, воздав благодарение Богу, велел немногие сохранившиеся грозды положить в точило и позвать нищих. Затем, взяв новое вино, ты разлил его по каплям во все сосуды, бывшие в епископии, и Бог, исполняющий молитву милостивых, совершил преславное чудо: вино в точиле умножилось, и нищие наполнили свои сосуды. О Святый Божий! Как по молитве твоей умножилось вино для нужд Церкви и для пользы убогих, так ты, блаженне, уменьши его там, где оно приносит вред, избави от пристрастия к нему предающихся постыдной страсти винопития рабов Божиих (имена), исцели их от тяжкого недуга. Освободи от бесовского искушения, утверди их, слабых, дай им, немощным, крепость и силу благоуспешно перенести это искушение, возврати их к здоровой, трезвой жизни, направь их на путь труда, вложи в них стремление к трезвости и духовной бодрости. Помози им, угодище Божий Вонифатие, когда жажда вина станет жечь их гортань, уничтожь их пагубное желание, освежи их уста небесною прохладою, просвети их очи, утверди их ноги на скале веры и надежды, чтобы, оставив свое душевное пристрастие, влекущее за собой отлучение от Небесного Царства, они утвердились в благочестии, удостоились непостыдной мирной кончины, и в вечном свете Бесконечного Царства Славы достойно прославляли Господа чашего Иисуса Христа со безначальным Его Отцем и с Пресвятым и Животворящим Его Духом во веки веков. Аминь».

Вонифатию (19 декабря) надо отслужить молебен от пьянства.

При лечении людей, страдающих алкоголизмом, читают также молитву преподобному Моисею Мурину:

«О великая сила покаяния! О, неизмеримая глубина милосердия Божия! Ты, преподобный Моисей, бил прежде разбойником, но потом ужаснулся своих грехов, восскорбел о них и в раскаянии пришел в монастырь и там в великом плаче о своих беззакониях и в трудных подвигах проводил свои дни до кончины и удостоился Христовой благодати прощения и дара утешения. О, преподобный, от тяжких грехов достиг пре-





чудных добродетелей, помоги и молящимся тебе рабам Божиим (имя), влекомым в погибель от того, что они предаются безмерному, вредному для души и тела употреблению вина. Склони на них свой милостивый взор, не отклони и не презри их, но внемли им, прибегающим к тебе. Моли, святой Моисей, Владыку Христа, чтобы не отверг их Он Милосердный и да не возрадуется диавол их гибели, но да пощадит Господь этих бессильных и несчастных (имя), которыми овладела пагубная страсть пьянства, ведь мы все Божии создания и искуплены Пречистой Кровью Сына Его. Услышь же, преподобный Моисей, их молитву, отгони от них диавола, даруй им силу победить их страсть, помоги им, прости твою руку, выведи их от рабства страстей и избавь от винопития, чтобы они обновленные, в трезвении и светлом уме, возлюбили воздержание и благочестие и вечно прославляли Всеблагодного Бога, всегда спасающего Свои создания. Аминь».

А вот известная молитва последних Оптиных старцев:

«Господи, дай мне с душевным спокойствием встретить все, что даст мне сей день.

Господи, дай мне вполне предаться воле Твоей.

Господи, на всякий час сего дня во всем наставь и поддержи меня.

Господи, открой мне волю Твою для меня и окружающих меня.

Какие бы я ни получил известия в течение дня, дай мне принять их со спокойной душой и твердым убеждением, что на все святая воля Твоя.

Господи, Великий, Милосердный, во всех моих делах и словах руководи моими мыслями и чувствами, во всех непредвиденных обстоятельствах не дай мне забыть, что все ниспослано Тобой.

Господи, дай мне разумно действовать с каждым из ближних моих, никого не смущая и никого не огорчая.

Господи, дай мне перенести утомление сего дня и все собития в течение его.

Руководи моею волею и научи молиться и любить всех нелицемерно. Аминь».

Как современно она звучит сегодня, какой верный настрой дает на весь день! Как легко воспринимается душой, ибо душе родственно все чистое, искреннее, прекрасное и праведное!

СОДЕРЖАНИЕ

От автора (немного психотерапии)	6
Как приходит беда	18
Факторы, способствующие возникновению пристрастия к алкоголю	23
Алкоголь в крови беременной и кормящей женщины	23
Индивидуальный характер	27
Особенности алкоголизма у подростков и женщин	32
Наследственность и алкоголь	33
Социокультурные факторы	36
Роль семьи	37
Как алкоголь разрушает человека	39
Расстройство психики	39
Нарушение сна	40
Депрессия	41
Самоубийства	42
Внезапная смерть в расцвете сил	44
Алкогольный гастрит	46
Острый и хронический панкреатит	47
Алкогольное поражение печени	48
Поражение почек при алкоголизме	49
Алкогольное поражение кожи	49
Алкоголь и половая потенция	51
Алкоголизм и венерические болезни	54
Алкоголь и СПИД	54
Нарушение иммунитета	54
Злокачественные новообразования	55
Взаимодействие алкоголя и лекарств	58





Профилактика алкоголизма —	
простое и доступное лечение	60
Проанализируйте свой рацион	60
Питаться надо как следует	69
Витамины	72
Макро- и микроэлементы	106
Продукты, которых следует избегать	121
Правильно готовьте	
и правильно принимайте пищу	122
Пользоваться или нет пищевыми добавками	127
Как изменить свой рацион	129
Первый шаг	133
Преодоление физической тяги	
к привычным продуктам	134
А если очень хочется	136
От малой беды — малые средства	138
Как предупредить похмелье	140
Снятие похмельного синдрома	142
Если вы уже в плену у зеленого змия	161
Сверхпростые средства: ягоды, фрукты, овощи	161
Лекарственные растения — враги зеленого змия	214
Из старинных травников	259
Ароматерапия	287
Целебные препараты животного	
и минерального происхождения	315
Гомеопатия	320
Дополнительные способы лечения	
и профилактики алкоголизма	339
Акупунктура	339
Акупрессура	340
Черепная электростимуляция	341
Мануальная терапия	341
Массаж	341
Гипноз	342
Аутогенная тренировка (самогипноз)	343
Визуализация	343
Утверждения (самовнушение)	344
Одиночество и размышление	346
Лечение смехом	347
Выключите телевизор	348
Клиническое и стационарное лечение	349





Очищение кишечника	350
Химические средства сдерживания тяги к спиртному	351
Доктор природа (средства лечения и профилактики болезней, причиной которых могло стать пристрастие к спиртному)	352
Анемия (малокровие)	352
Анорексия (потеря аппетита)	353
Астения (дистрофия, сильная слабость, истощение)	355
Бессонница	356
Гипертония	357
Гипотония	358
Головная боль	359
Гастрит гиперацидный	359
Гастрит гипацидный и анацидный	361
Депрессия	362
Неприятный запах изо рта	362
Изжога	363
Импотенция	363
Мигрень	366
Нервное возбуждение	367
Панкреатит	368
Сердцебиение	368
Стресс	369
Холецистит	369
Цирроз печени	369
Христианство против алкоголизма	373

*Практическое издание
Серия «Фитотерапевт рекомендует»*

Даников Николай Илларионович

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА ТРАВАМИ

ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

**Редактор Н. М. Рослова
Художественное оформление: Б. Н. Жидков
Корректоры О. В. Круподер**

Подписано в печать с готовых диапозитивов 24.12.2007 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура «LazurskiC». Бумага газетная.
Печ. л. 12,0. Тираж 7 000 экз.
Заказ № 4844007

ООО «Издательство «Этерна»
115477, г. Москва, Кантемировская ул., д. 59а
тел./факс 755-81-23
e-mail: info@eterna.ru
www.eterna-izdat.ru

Отпечатано на ОАО «Нижполиграф»
603006, Нижний Новгород, ул. Варварская, 32



ФИТОТЕРАПЕВТ РЕКОМЕНДУЕТ

Центральная
Городская
Публичная
Библиотека
им. В.В.Маяковского



300101006971

Алкоголизм — серьезная
от которой страдают очень
Возможно ли ее предотвра
А что делать, если ваши б
уже в плену у зеленого зм
Книга известного фитотерапевта **п.п. даникова**
содержит уникальные рецепты и рекомендации
по профилактике и лечению алкоголизма.
Вы познакомитесь с рецептами
из старинных травников,
оригинальными травяными настоями,
гомеопатическими препаратами,
с возможностями ароматерапии,
акупунктуры и аутогенной тренировки,
узнаете, какие факторы способствуют
тяге к спиртным напиткам и как с ними бороться,
как снять похмельный синдром,
как предупредить и лечить болезни,
причиной которых стало пристрастие к спиртному.

ДОВЕРЬТЕСЬ ДОКТОРУ ДАНИКОВУ!

ISBN 978-5-480-00038-2



9 785480 000382

56.14
Д 180

ФИТОТЕРАПЕВТ РЕКОМЕНДУЕТ

Н. И. Даников

ЛЕЧЕНИЕ АЛКОГОЛИЗМА ТРАВАМИ

**ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ
РЕЦЕПТЫ**

