

Ян Шульц
Эдита Уберхубер

*Лекарства из
Божьей аптеки*

*Перевод с польского С. Н. Гулянци
Научный редактор
кандидат биологических наук
В. И. Пыко*



Издательство «Источник жизни»
2001

УКД 615.89
ББК 42.143
Ш67

Ш67

Шульц Я., Уберхубер Э.

Лекарства из Божьей аптеки: Пер. с польского. –
 3-е издание, исправленное.— Заокский: "Источник жизни",
 2001.—296 с., ил.

ISBN 5-86847-402-2 (тв. пер.)

ISBN 5-86847-403-0 (мягк. пер.)

Это книга — хороший подарок и подспорье как для пациентов, так и для врачей, использующих комплексный подход к лечению различных заболеваний и отдающих предпочтение натуральным лекарствам и рекомендациям народной и нетрадиционной медицины. И хотя данная книга далеко не первая в ряду аналогичной литературы (как российской, так и зарубежной), ее отличает одно существенное преимущество: авторы, будучи глубоко верующими людьми, рассматривают проблемы физического здоровья в неразрывной связи с духовной жизнью человека, подтверждая известную зависимость: чем совершеннее духовный мир человека, тем крепче его нервная система, устойчивее психика и, соответственно, выше сопротивляемость болезням и больше шансов на выздоровление.
 Для широкого круга читателей.

ББК 42.143

Ян Шульц, Эдита Уберхубер Лекарства из Божьей аптеки

Перевод **С. Н. Гульянц** Ответственный редактор **М. Г. Яковлев** Редактор **Г. М. Чуднов**
 Технический редактор **И. Н. Гончаров** Дизайнер обложки **А. А. Смирнова** Корректор **Н. М. Лукьянова**

Подписано в печать 05.11.2001.
 Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Ньютон. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,74. Уч.-изд. л. 12,5. Тираж 60 000 экз. (6-й завод 50 001 -60 000). ИздМБК-211. Заказ № 2266.

ЛР№030289 от 30.07.1997 г.

Издательство «Источник жизни»
 301000, Тульская обл., п. **Заокский**, ул. Восточная, 9
 Типография издательства «**Источник жизни**»

Содержание

От авторов.....	7
Часть I	
Здоровье человека в исторической ретроспективе.....	10
<i>Забота о здоровье в Вавилоне, Ассирии, Египте, Израиле, Греции</i>	
<i>От средневековья до наших дней</i>	
<i>Современность и... ничто не ново под луной</i>	
Часть II	
Как сохранить здоровье.....	16
<i>Рекомендации вестницы Господней Елены Уайт</i>	
<i>о христианском воздержании</i>	
<i>Семь правил здоровья и христианская мораль</i>	
<i>Больше овощей и фруктов — меньше сахара и мяса</i>	
<i>Так ли уж необходимо мясо?</i>	
<i>Хлеб будущего?</i>	
<i>Польза голодания и поста</i>	
<i>Воздействие воды на организм</i>	
<i>Значение питья воды и травяного чая</i>	
<i>«Утренний напиток»</i>	
<i>«Польза» — высококалорийное диетическое блюдо</i>	
<i>Завтрак, обед и ужин — глазами наших предков</i>	
<i>Что такое кислотно-щелочное равновесие?</i>	
Часть III	
Каждый может стать врачом для самого себя	46
<i>Основные правила питания</i>	

Система питания по диетологу Ваерланду и доктору Бирхер-Беннеру
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
(пониженная кислотность)
Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки
(повышенная кислотность)
Ожирение
Сахарный диабет
Ревматизм и артрит
Повышенная и пониженная функции щитовидной железы
Нарушенный обмен веществ — болезнь нашей цивилизации
Опухолевые заболевания

Часть IV

Практические советы из Божьей аптеки70
«Шведские травы» — универсальное лекарство
Прополис и его применение
Тайна янтаря
Алоэ — лечебный кактус
Травы, применяемые при болезнях сердца
Травы, применяемые при болезнях печени и желчных путей
Травы, применяемые при болезнях почек и мочевого пузыря
Жаропонижающие травы
Кровоостанавливающие травы
Травы противовоспалительные, дезинфицирующие
и нейтрализующие действие яда
Травы, применяемые при геморрое
Травы, применяемые при поносах
Слабительные травы
Успокаивающие травы
Растительные приправы
Значение поваренной соли
Лечебные овощи
 — *Капуста*
 — *Столовая (красная) свекла*
 — *Сельдерей*
 — *Петрушка*
 — *Морковь*

- Травы необыкновенной силы
- Ноготки лекарственные
- Крапива двудомная
- Хвоц полевой
- Одуванчик лекарственный
- Аир обыкновенный
- Черника
- Выращивание трав в палисадниках и на приусадебных участках*
- Как, когда и где собирать травы ?*
- Сушка и хранение трав*
- Календарь сбора трав*

Часть V

- Весеннее растительное
диетико-омолаживающее лечение129

Травяные крема для лица

Часть VI

- Водолечение по методу
Винценца Присница и Себастьяна Кнейпа135

Естественная терапия при аллергических заболеваниях

Лечение по методу Кнейпа в домашних условиях

Обливания

Как лечить без антибиотиков?

Часть VII

- Жизнь — это движение145

Алфавитный русско-латинский
указатель названий растений149

Алфавитный латинско-русский
указатель названий растений.....152

Библиография155

От авторов

*«Ты произращаешь траву для скота,
и зелень на пользу человека, чтобы
произвесть из земли пищу»
(Пс. 103:14)*

Здоровье является Божьим даром, но большей частью оно зависит от нас самих, и с древних времен люди задают себе вопрос: как его сохранить? А сколько написано диссертаций, прочитано докладов, организовано конференций, проведено съездов на эту тему — даже трудно представить! Однако фактом является то, что как в прошлом, так и теперь нет единого мнения относительно способов лечения болезней. Существуют два направления: классическая (традиционная) медицина, применяющая химиотерапевтические средства, и медицина естественная (в том числе народная), которая, как свидетельствует само название, черпает свои лекарства из обширной и разнообразной «аптеки матери-природы», опираясь также и на древний библейский опыт.

«Нет ничего нового под солнцем», — читаем мы в Библии (*Еккл. 1:9*). Как прав Екклесиаст! Мы забываем законы природы и... вспоминаем о них только тогда, когда видим, что их игнорирование вредит нам. Тем более мы должны ценить усилия тех людей, которые своим новаторским трудом хотели и хотят указать путь возврата к природе, к возможности сохранить весь организм здоровым. А на этот путь здоровья нас наставляли как светские, так и духовные лица.

В прошлом столетии тщательно изучались методы лечения, разработанные выдающимися учеными и врачами: Фельке, Ганеманом, Присницем, Кнейпом. Эти люди известны каждому европейцу, поскольку они разработали не только принципы профилактической медицины, которой нам сегодня так недостает, но и создали медицину, помогавшую людям действенными советами при телесных и духовных страданиях. В Америке сторонниками естественной медицины были врачи Джексон и Келлогг.

Здесь следует обязательно вспомнить Елену Уайт, вестницу Господню Церкви адвентистов седьмого дня. Избранная Богом пророчица, Елена Уайт 70 лет служила людям своей проповеднической деятельностью. Она любила людей, была им доброй советчицей, предостерегала их от опасностей. Видения, которые посылал ей Господь в 1851 году, имели целью указать людям путь к вере, «данной однажды святым», и обратить внимание на имеющиеся в Священном Писании, но забытые истины относительно здоровья. Эти наставления касались различных аспектов работы, они носили духовный, религиозный и оздоровительный характер. Безусловно, проповедническая деятельность в Церкви адвентистов седьмого дня не оборвалась вместе со смертью Елены Уайт в 1915 году. После себя она оставила тысячи страниц различных текстов, содержащих практические советы и наставления касательно духовного, здорового образа жизни.

В последние годы на Западе все более популярным становится лечение лекарственными травами, сочетающееся с диететикой. Переживает оно свое возрождение и в Польше, хотя еще не так давно к людям, занимающимся траволечением, относились с пренебрежением, а книги, написанные ими, редко могли найти издателя. Но, несмотря на все это, врачи и фельдшеры, сторонники естественной медицины, пользовались большим успехом в польском обществе, и порой надо было прождать несколько дней в очереди, чтобы попасть к «знахарю». Объяснить сей факт нетрудно, ибо подчас их терапевтические успехи были поразительны. А ведь путь к таким великолепным результатам очень прост — это возврат к первоначальным видам питания: к вегетарианской пище, к свежим, предпочтительно сырым овощам, зелени, фруктам, зерновым продуктам, молоку, молочным изделиям и травам. Таким образом, уже сделана попытка вернуть организму биологическое равновесие, утраченное из-за употребления противоестественной пищи, свойственной нашей цивилизации и ведущей к развитию в организме болезненных процессов. Именно в этом заключается весь секрет успеха врачей-натуралистов, т. е. последователей естественной медицины, использующих природные средства.

Лечение лекарственными травами и диететика обрели сегодня права гражданства в научной медицине, а период пренебрежения к растительным средствам в начале XX века был вызван интенсивным развитием химии и быстрым ростом производства синтетических медикаментов. Химизация в медицине повлекла за собой отход от природы. И поэтому сейчас следует высоко ценить неутомимые усилия тех, кто стремится воссоздать методы лечения, испытанные в течение тысячелетий.

В настоящее время в сознании людей происходит перелом, они начинают возвращаться к прежним знаниям, хотя с научной и медицинской точки зрения эти знания кажутся примитивными. Несмотря на то, что Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) очень настойчиво и конкретно обращается за помощью ко всем, кто знает и применяет народные методы лечения, по-прежнему, к сожалению, довольно часто ставятся барьеры между «научным» и «ненаучным» методами лечения болезней. А ведь каждому образованному человеку известно, сколько научных догм, казалось бы основательно документированных, не прошли испытания временем и были отклонены как ошибочные и бесполезные. Поэтому не следует удивляться, что многие больные ищут помощи у врачей, применяющих биологические методы лечения, воздействующие на весь организм одновременно. Одно из основных предписаний в таком случае — правильное питание, соблюдение режима между периодами сна и бодрствования, душевное равновесие, поддержанное положительным отношением к жизни, а также активная двигательная деятельность. Одним словом, здоровье — это забота о чистоте тела и души!

Цель данной книги — указать самый простой и самый безопасный путь к здоровью. В работе над ней мы не только опирались на свой опыт, но и на сведения, почерпнутые как из иностранной, так и из отечественной литературы. Разработка тематики была нелегкой задачей, но нам помог Бог, направлявший наши мысли, за что мы Его благодарим. Велика заслуга и клиентов, которые во время нашей многолетней работы в аптеках лекарственных трав фирмы «Гербаполь»^{*} натолкнули нас на мысль обобщить наш многолетний опыт в этой области. Эта книга, очевидно, не свободна от недостатков, а может быть, и пробелов, поскольку она не является научным трудом. Книга написана простым языком, понятным каждому. Мы были бы весьма довольны, если бы по прочтении книги каждый задумался над проблемами не только своего оздоровления, но и выбора повседневного питания. Напомним также, что легче предупредить болезни, чем их лечить.

Часть I в коротком обзоре охватывает поиск пути сохранения здоровья с древних

^{*} «Гербаполь» - широко известная фирма в Польше, специализирующаяся на лекарственных травах. - *Прим. переводчика*

времен до современности. Здесь коротко упоминается и о санитарно-гигиенических предписаниях, содержащихся в Священном Писании.

Часть II напоминает о том, как сохранить здоровье.

В части III мы предлагаем рецепты и рекомендации, испытанные нами за более чем 30-летнюю практику лечения лекарственными травами, ибо считаем, что лечить надо весь организм в целом и прежде всего следует искоренить причину болезни. Исполон веков с этой целью применяли траволечение и опирались на соответствующую диету, согласно принципу: «Какими дровами топишь печь, такой и дым идет...»

Диетические предписания основаны главным образом на методах, применяемых доктором Бирхер-Беннером и диетологом Ваерландом. Тот, кто решится на диетическую систему, разработанную этими реформаторами питания, должен отказаться от мяса, колбас, рыбы, кофе, шоколада, алкоголя и табака.

IV часть книги — это практические советы, извлеченные из «потайного ящика матери-природы». Мы постарались особо подчеркнуть целебные свойства предложенных здесь трав и овощей, описание которых не всегда встречается в популярных книгах по лекарственным растениям.

Рецепты и рекомендации, например, как проводить весенне-омолаживающий курс лечения, читатель найдет в V части книги.

В VI части упомянуто о водолечении и его методах, большей частью забытых, но по-прежнему эффективных, особенно при различных лихорадочных состояниях.

В VII части говорится о методе, который дает возможность оздоравливать весь организм без большой потери времени.

Итак, мы вручаем читателям труд, в котором не только ставим своей целью оказать помощь нуждающимся, но хотим, чтобы он стал путеводителем для тех, кто желает сохранить душу и тело здоровыми и гармоничными до самой глубокой старости.

Авторы сердечно благодарят всех, кто содействовал изданию этой книги.

Здоровье человека в исторической ретроспективе

*Забота о здоровье в Вавилоне, Ассирии, Египте
Израиле, Греции*

История медицины убедительно показывает, что с древних времен и до наших дней именно через народное врачевание формировалась современная научная медицина. Исследуя этапы ее развития, можно выделить, начиная с древности, интуитивную, магическую, жреческую, народную, экспериментальную и научную медицину. В этой последовательности отражается многовековой опыт врачей самых различных взглядов, в том числе лекарей-самоучек, как подлинных, так и шарлатанов.

Древнейшие источники по истории человечества свидетельствуют, что лучшим учителем для желающих заняться лечением близких была сама природа со всеми ее проявлениями. Первобытные люди, питающиеся растениями, досконально познали все их питательные, отравляющие и целебные свойства. Накопленный опыт лечения травами тысячелетиями передавался из поколения в поколение. Многие из лечебных средств, применяемых веками, сохранилось в народной медицине до наших дней и все шире используется современной научной медициной. Подобным сведениям, почерпнутым археологами о некоторых травах и терапевтических способах лечения, насчитывается около 4000 лет. Уже тогда были известны охлаждение и согревание, натирание, очищение организма, кровопускание. Растительные средства применялись и в виде компрессов, примочек, пластырей, ингаляций и т. д. Сок чистотела применялся при болезнях глаз, чеснок служил дезинфицирующим средством, льняное семя, аир, мак, можжевельник, мята, ромашка, полынь и многие другие растения также были очень давно известны и применялись в лечении.

По мере развития науки все больше расширялись знания о новых целебных свойствах растений, развивалась медицинская практика, особенно тогда, когда начался быстрый рост

городов, прогрессирующее скопление больших групп людей в одном месте. Лечение больных занимались преимущественно жрецы, а самая древняя фармакопея пришла из Вавилона. Самым древним сохранившимся документом того времени, бесспорно, является глиняная табличка из Ниппура — клинопись шумерского врача, представляющая собой пособие по известным ему лечебным средствам. Этот «Vademecum», т. е. пособие по лечению, был расшифрован в 1953 году. Из него следует, что под конец третьего тысячелетия до новой эры в лечении прибегали к таким средствам, как, например, кора и смола разных деревьев, растительные масла, а также превращенный в порошок речной ил. Упоминается и о минеральных целебных средствах, таких, как хлористый натрий (поваренная соль), селитра и разные смеси щелочей.

Из кодекса царя Хаммурапи, а также из предписаний для целителей следует, что профессия врача уже существовала в древнем Вавилоне. Вавилоняне и ассирийцы считали, что болезни вызваны злыми духами, демонами. Из этих вавилонских верований берут свое начало различные предрассудки, сохранившиеся и до наших дней.

В лечении прибегали, наряду с травами, к растительным маслам и воде. А это значит, что водолечение берет свое начало в Месопотамии — колыбели нашей цивилизации.

Египетскому ученому, названному греками Гермесом, приписывается систематизация всех знаний в области анатомии, бальзамирования трупов, фармакологии и лечения болезней, представленная в 42 книгах. Медицинские знания в древнем Египте считались ведущими. Египтяне достигли наибольшего совершенства в бальзамировании умерших, чтобы обеспечить якобы их бессмертие. Из найденного археологами медицинского трактата — «Папируса Эберса», названного именем немецкого египтолога Эберса, — можно сделать вывод и о высоком уровне медицинских и фитотерапевтических познаний. Этот папирус содержит около 900 рецептов различных лекарств, а также 877 рекомендаций по лечению ран и болезней тела. Египтяне страдали множеством недугов. С целью их предупреждения было рекомендовано как можно чаще пользоваться клизмами, потогонными и мочегонными средствами, для профилактики пить фильтрованную воду, уже тогда знали о возможности передачи от одного человека к другому некоторых болезней, например, дизентерии.

В то время, когда еврейский народ был в египетском рабстве, принципы соблюдения евреями гигиены проникли в Египет, и там было введено законодательство о всеобщем соблюдении некоторых гигиенических правил. Следовательно, не евреи обучались правилам гигиены у египтян, а наоборот. Хотя медицина Израиля оказалась под огромным влиянием лечебного дела древнего Египта, сами евреи проповедовали, что поддержание чистоты непосредственно связано с набожностью, и имели собственные установки, касающиеся приготовления пищи, умеренности в еде и питье вина и изоляции больных^{21*}.

Когда Моисей по поручению Яхве вывел свой народ из Египта, то получил от Него такое указание: «Если ты будешь слушаться гласа Господа, Бога твоего, и делать угодное пред очами Его, и внимать заповедям Его, и соблюдать все уставы Его: то не наведу на тебя ни одной из болезней, которые навел Я на Египет; ибо Я Господь, целитель твой» (*Исх. 15:26*). «Ни одной из болезней...»

Какие же это прекрасные обещания для израильтян — Его избранного народа! Бог дал им обещание избавления от египетских болезней. Как видно из некоторых папирусов, обнаруженных при забальзамированных телах и прочитанных археологами, в Египте в те времена были среди прочего распространены заболевания кишечника, глаз, кожи, а также малярия и разные инфекционные болезни.

Моисей, который обучался при дворе фараона и приобщился к известным древним медицинским познаниям; не пользовался, однако, никакими сокровенными рецептами египтян, которые, как мы знаем из описания древнегреческого историка Геродота, в значительной степени опирались в своих медицинских взглядах на колдовство и магию. Моисей же полностью покорился воле Бога. На эту тему можно много узнать из Ветхого

* Здесь и далее внутритекстовая ссылка соответствует порядковому номеру в указанном списке литературы в конце книги.

Завета.

Санитарно-гигиенические предписания, содержащиеся в Библии, стоят на страже здоровья человека. Запрет на употребление мяса некоторых видов животных, определяемых в Библии как «нечистые», нашел полное подтверждение в современной науке. О большом значении диеты свидетельствует одно из многочисленных тогдашних изречений: «Если сможешь вылечить больного диетой или лекарством — выбери диету». Бог ведь произвел растения в качестве пищи и лекарств, о чем свидетельствуют тексты Священного Писания. Пищей для человека должны быть «полевые травы» (*Быт. 3:18*). Предписания, касающиеся удаления нечистот и изолирования инфекционных больных, также имеются в Библии.

Греция является родиной отца медицины Гиппократ. Жил он в V—IV вв. до новой эры. В известном труде под названием «Сборник Гиппократ» он уделяет большое внимание лечению травами и диете. Он также считает, что большое значение для здоровья имеют земля, вода и воздух. Гиппократ часто пользовался, наряду с диетой, банками и водяными ваннами, и диагнозы ставил на основе наблюдений за больным. Этим самым он превратил медицинское «искусство» в науку. Будучи непримиримым противником Книдосской медицинской школы (Малая Азия), которая предписывала лечение только больного органа, он неистово доказывал, что лечить надо не болезнь, а ее причину и всего человека. Болезнью же он считал расстроенное биологическое равновесие организма, возникшее в результате вредных

воздействий, с которыми вел борьбу не на жизнь, а на смерть. Гиппократ проповедовал также принцип врачебной тайны. Большинство его взглядов актуальны и сегодня, а его теории ничем не отличаются от современных.

У древних римлян принципы лечения возникли под влиянием медицинских взглядов этрусков, живших некогда на Апеннинском полуострове. Медицина этрусков опиралась прежде всего на применение естественных лекарственных средств, т. е. трав.

В Римском государстве медицина получила развитие только в I веке до новой эры. Врачами сначала были греческие рабы (упадок государственности у греков и захват их территории римлянами способствовали проникновению лекарской науки в Рим через захваченных в плен философов и врачей). Одним из них стал грек Асклепиад (128—56 гг. до новой эры). Главным его тезисом было учение об атомах. Он считал, что жизнь — это движение атомов, которые служат для питания и образования материи. Больных он лечил водой, применял климатотерапию и частые клизмы. Упомянуть следует и о великом ученом Плинии Старшем. Написанная им «Естественная история» веками считалась авторитетным трудом для естествоиспытателей, ученых и врачей и сегодня является важным источником изучения древней народной медицины. 27 книг содержат описание трав и их применение в лечении болезней.

В этот период появился ботанико-фармакологический труд «О лекарственных средствах», написанный выдающимся врачом римской армии времен Нерона Диоскоридом. В своих книгах он описал около 6000 растений, дал их названия, рассказал о способах приготовления лекарств, их дозировке и воздействии.

Самым великим после Гиппократ врачом и реформатором медицинских наук древнего мира был Гален. Его учение просуществовало до XVIII века новой эры. Медицинские взгляды Галена проникнуты христианской философией. Он считал, что человек является «чудесной машиной» и никак не мог быть создан в результате обычного соединения атомов. По его мнению, творцом человека был только «высший разум», управляющий всей Вселенной, — Бог. Гален утверждал, вопреки учению Платона о трех человеческих душах, что человек обладает только одной душой, живущей в крови, а кровь является носителем сил, сутью жизни. Причиной болезни Гален считал разлад между телом и душой, а в своей терапии он применял много лекарств растительного происхождения в виде настоек, экстрактов и отваров. Методы их применения и латинская терминология сохранились в фармакологии до нынешнего дня, а в медицинской среде известны галеновы препараты — классические растительные средства.

После Гиппократ Гален был последним великим представителем периода великолепного расцвета медицины в Европе.

От средневековья до наших дней Период раннего средневековья в Европе отличался застоем в области медицинских знаний. Вместе с наступлением феодализма наступил спад в сельскохозяйственном производстве, ремесленничестве, торговле и начался значительный застой в развитии науки. Только в XI веке произошло некоторое оживление науки и постепенное вхождение ее в новую фазу развития. У колыбели культурной и научной мысли стояли духовные лица. В монастырских библиотеках сохранилось письменное наследие достижений античного мира, и это обстоятельство содействовало возникновению монастырской медицины. Монахам было поручено изучать труды Гиппократ, Диоскорида и Галена; начался сбор сведений о народных лечебных средствах, вернулись к богатейшему опыту предшествующих поколений. Таким образом развилась монастырская фармацевтика, но одновременно были преданы забвению предписания Библии.

Хроники свидетельствуют, что в XIV и XV веках одна четвертая часть населения Европы погибла вследствие опустошительной эпидемии чумы, названной «черной смертью». В то время никому не пришло в голову, что причиной чумы может быть отсутствие гигиены в грязных поселениях и домах. Люди забыли о гигиенических предписаниях древних, завещанных в книгах Священного Писания, и никто не имел смелости даже вспомнить о Библии, ибо Церкви это не было угодно.

Под впечатлением массовой смерти лихорадочно стали искать «философский камень» и «Quinta essentia», пока неожиданно не появился талантливый человек Теофраст Парацельс фон Гогенгейм (1493—1541 гг.). Он открыл новую эру в медицине, используя в своей терапии диету и водолечение, свежий воздух, естественные растительные средства, покой. Доктор Парацельс имел свои надежные способы лечения травами, применяя полипрагмазию, то есть сбор лекарственных растений, содержащий порой более 10 компонентов, а также ввел неизвестную до того времени теорию и практику дозирования лекарств. Можно сказать смело, что это был первый фармацевт; он изготавливал лекарство, соединяя травы с химическими элементами, применяя так называемую квинтэссенцию, выделенную химическими методами из растений в виде активных тел.

Немецкий изобретатель книгопечатания Иоганн Гутенберг внес большой вклад в популяризацию знаний о травах. Для врачей им были напечатаны травники в виде учебных пособий. Первой такого рода книгой стал «Herbarius» Апулея Платоника, а в 1485 году был издан немецкий травник «Herbarius». Первые травники публиковались на латыни, и лишь позже были переведены на национальные языки. По мере развития печатного искусства книги совершенствовались и иллюстрировались гравюрами и рисунками растений. Так, в середине XVI века в них впервые были помещены изображения растений с научным описанием. Медицина XVI и XVII веков опиралась в основном на растительные средства, а химических препаратов было немного. Расцвет естественной медицины продолжался до XVIII века.

Во второй половине XIX века это положение меняется в связи с изобретением синтеза органических веществ и появлением препаратов, получаемых исключительно в лабораториях. Химические медикаменты начали вытеснять с аптечных полок растительные лекарства. Победа химии, казалось, навсегда вычеркнула травы из терапии. Однако этого не случилось. В медицинском мире появился Себастьян Кнейп (1821—1897 гг.) — духовное лицо, но одновременно и врач-натуралист. Благодаря ему не забылся древний практический опыт лечения, передаваемый из поколения в поколение; он извлек из тьмы забвения водолечение и лечение травами, возвратил оздоровительную гимнастику и лечебную диету.

До наших времен существуют эти две школы: медицина аллопатическая, способы лечения которой опираются в основном на синтетические средства, и медицина естественная, черпающая свои лекарства из живой природы — Божьей аптеки.

Сокровищницей знаний о лечении травами в Польше является ботанико-лечебная литература. Первый такой труд был издан в 1534 году. Он написан Стефаном из Кобылина. Из более известных необходимо еще назвать «Гербарий» Мартина Сенника, изданный в 1568 году. В 1777—1786 годах священник Кшиштоф Клюк издал «Словарь растений», а также несколько других трудов. В результате распространения химико-терапевтических средств в

середине XIX века упал интерес к лечению травами. В послевоенное время траволечение возродил профессор Ян Мушинский (1884—1957 гг.), публикации которого составляют ценное приобретение польской науки о лекарственных травах.

**Современность и...
ничто не ново под
луной**

Когда мы изучаем историю человечества, то с изумлением замечаем, что на протяжении многих тысячелетий, несмотря на творческое развитие человеческой мысли, сравнительно мало сделано для искоренения болезней. Современная медицина располагает огромным арсеналом всевозможных лечебных средств — бактерицидных, стимулирующих и регулирующих — и все-таки она не в состоянии выйти победительницей в борьбе за здоровье человека. На пути к полной победе появилась непреодолимая стена. Ею стал технический прогресс, развитие промышленности, которая смертельной хваткой душит весь мир, отравляет воздух, воду и почву. Современная цивилизация-самоубийца жестоко уничтожает естественную среду, подрывая «сук» животворной природы. Из-за страшной реальности угрозы самоуничтожения современная медицина вновь стоит на распутье, задавая себе вопрос, как бороться с болезнями, все увеличивающимися в отравленной среде. А потому рассмотрим эту проблему поближе.

Так вот, разве не прослеживается в медицине нынешнего дня отчетливая тенденция возврата к познаниям древних, интерес самой науки к тому терапевтическому и фитотерапевтическому опыту, который передавался из поколения в поколение?

Доказательством тому служит появление в последнее время на издательском рынке большого количества книг по траволечению, диететике, водолечению; а ведь еще совсем недавно они не могли найти издателя, потому что считались рекламой шарлатанства и знахарства. Человек, обращаясь к этим книгам, хотя и не всегда намерен лечиться сам, но желает знать, что в случае необходимости предложит ему Божья аптека и какие он сможет почерпнуть из нее оздоровительные и целительные средства.

Современное интенсивное развитие химии показало, что химиотерапия заняла в медицине первое место и отодвинула на задний план естественные лекарства. Но большинство синтетических медикаментов оказывает вредное побочное действие на человеческий организм. Медицинская статистика фиксирует все увеличивающиеся нарушения и побочные воздействия в результате лечения химическими препаратами, и потому медицина вновь прибегает к помощи трав. Весь мир возвращается сегодня к аптеке Господа Бога, которой раньше пренебрегал. А как презрительно еще совсем недавно относились к людям, занимавшимся траволечением или физиотерапией, хотя народная медицина и ее история такие же древние, как само человечество. Уже в самой старинной Книге мира — Библии мы читаем, что когда Бог создал небо и землю и отдал их человеку во владение, Он сказал: «Вот, Я дал вам всякую траву сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам *сие* будет в пищу» (*Быт. 1:29*).

Как экспериментально установлено в соответствующих оборудованных лабораториях, в которых выделяются субстанции из растений, растительные препараты даже сегодня, в зараженной среде наиболее безопасны и редко оказывают побочное действие. В последние годы 40% препаратов, поставляемых фармацевтической промышленностью, изготовлены из растительного сырья, а их доля в лечении сердечных, сосудистых, нервных, желудочно-кишечных заболеваний и болезней печени и почек составляет 80—90%.

Из вышесказанного видно, что человек прилагает большие усилия, чтобы вернуться к природе, но вопреки всем этим усилиям не может быть и речи о возврате природы в состояние, адекватное цивилизации предшествующих столетий. Все загрязнения почвы, воды и воздуха отражаются и на питании человека, и на состоянии растений и животных. Поэтому постараемся по мере возможности — в лечебных и профилактических целях — пользоваться теми продуктами питания и лечебными растениями, которые произрастают на наименее отравленной искусственными удобрениями почве и потому содержат больше биоэлементов.

Последние мы можем получать из полноценных зерновых (ржаной хлеб) и из всех продуктов, не подвергшихся химической или технологической обработке.

Человек на заре своей истории видел в природе проявления сверхъестественных сил. Травы были пригодны в пищу, успокаивали боль, способствовали быстрому заживлению ран, действовали как слабительное, помогали исцелить больного или становились причиной отравления и даже смерти и, стало быть, обладали чудодейственной силой, данной им Творцом.

Как сохранить здоровье

Рекомендации вестницы Господней Елены Уайт о христианской воздержанности

XIX век принес миру не только взрыв в разных областях науки, но и вообще способствовал пересмотру многих взглядов. Одним словом, повеял свежий ветер «весны человечества». Философы и ученые верили, что наступил «золотой век». Прогресс, казалось, стал девизом дня. На этом фоне выделились два новых направления: 1) желание вернуться к естественной медицине и 2) обратиться к древним христианским познаниям.

Оба направления имели одну и ту же цель: избавиться от всего, что вредит душе и телу. Возврат к древнехристианским познаниям хотя и уходил своими корнями в эпоху Реформации, но призыв доктора Мартина Лютера «Я сбросил один камень, а вы сбросьте остальные» не остался в одних лишь пределах Европы. Он отозвался эхом далеко за океаном — в 1844 году о своих взглядах громко заявили христиане адвентисты седьмого дня. Во главе нового религиозного движения встала вестница Господня Елена Уайт. Она обратила внимание всей религиозной общественности не только на весть трех ангелов, содержащуюся в Откровении святого Иоанна Богослова (*Откр. 14*), но также проповедовала здоровый образ жизни, которым руководствуются по сей день адвентисты седьмого дня. А они опираются на древние библейские заповеди. Итак, Елена Уайт соединила в одно логическое целое родственные области: религию и медицину. Таким образом, она стала пропагандистом как одних, так и других знаний, а Богу было угодно возложить на нее особую миссию, поскольку Он одарил рабу Свою исключительными дарованиями, отличающими верного посланника Божьего. Благодаря своему дару пророчества Е. Уайт оказала просто поразительное непосредственное влияние на развитие издательского дела, воспитательную и оздоровительную деятельность Церкви, а через это на многих и многих людей во всем мире^{86, 26}. Она обратила также внимание на необходимость общей религиозной культуры, на особенно важную роль культуры психики как мощного и важного фактора человеческого счастья.

Через серьезное изучение Священного Писания, а также через видения, даваемые ей Господом, Елена Уайт получила возможность значительно улучшить свои выступления на

тему здорового образа жизни и претворить в жизнь различные оздоровительные мероприятия. Опираясь на предписания, содержащиеся в Библии, она наставляла своих слушателей быть умеренными в еде и питье, потреблять рациональную и здоровую пищу, ежедневно трудиться и хорошо отдыхать, отказаться от возбуждающих напитков, таких, как кофе, чай, алкоголь, а также от курения табака. Она рекомендовала дольше бывать на свежем воздухе, пользоваться чистой водой, заниматься гимнастикой. Елена Уайт считала, что христианин не должен ограничиваться только молитвой, прося Бога об исцелении, — ему следует просить, обращенные к Создателю, подкреплять соответствующей диетой, чтобы на него сошло благотворное влияние Святого Духа. Надо всегда помнить, что тело и дух составляют неразрывное целое: «В здоровом теле — здоровый дух» — таков принцип, и в нем содержится большая правда и народная мудрость.

Не многие люди знают, что Библия определяет наше человеческое тело словосочетанием «храм Божий», и поэтому любое вредное действие по отношению к своему или чужому телу строго осуждается Священным Писанием: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий свят; а этот храм — вы» (1 Кор. 3:16, 17). В другом месте мы читаем: «Не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены дорогою ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божии» (1 Кор. 6:19, 20). А царь Давид воспеваает в своих псалмах: «Господня — земля и что наполняет ее, вселенная и все живущее в ней» (Пс. 23:1).

В свете этих и многих других подобных высказываний, содержащихся в Священном Писании, напрашивается самопроизвольный, логический ответ: поскольку Бог является Властелином и Творцом чудесного и такого сложного живого существа, каким является человек, и обитает в нем, то Он лучше знает законы его надлежащей жизнедеятельности. А правила, которыми живые существа, созданные Богом, должны руководствоваться, содержатся в Кодексе человеческого поведения, то есть в Священном Писании. Поэтому каждый христианин должен их знать.

Священное Писание проводит очевидную связь между качеством и количеством принятой пищи и духовной жизнью человека. Когда народ израильский шел из Египта в землю обетованную, Господь Бог пожелал, чтобы Божьи дети стали духовнее и нравственнее, как им и подобает быть. Поведение избранного народа, не превосходящего моралью другие племена, должно было стать абсолютно иным. Чтобы достичь этой цели, Израиль начал следовать требованиям соответствующей дисциплины, установленной Богом. Среди прочего обращает на себя внимание и немясная диета. Манна небесная была пищей, приносящей людям здоровье, силу и выносливость. При этом сознание израильтян легче поддавалось Божьему наставлению²⁶.

Священное Писание приводит нам достаточно примеров того, что диета во многом влияет на здоровье, физическую силу и интеллект человека. Царь Соломон, который считался в свое время выдающимся мудрецом, писал: «Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет в рубище» (Притч. 23:20, 21).

В пример можно привести Даниила и трех его друзей, которые, учась в халдейской школе и живя при дворе царя Навуходоносора, не пользовались яствами и вином с царского стола, а ели вегетарианскую пищу и пили воду. «Лица их оказались красивее, и телом они были полнее всех тех отроков, которые питались царскими яствами... И царь говорил с ними, и из всех отроков не нашлось подобных Даниилу, Анании, Мисаилу и Азарии, и стали они служить пред царем. И во всяком деле мудрого уразумения, о чем ни спрашивал их царь, он находил их в десять раз выше всех тайноведцев и волхвов, какие были во всем царстве его» (Дан. 1:15, 19, 20).

Из всех этих примеров следует, что алкоголь и чрезмерное потребление мяса плохо влияют как на духовную, так и на физическую жизнь человека. Христос предостерегает и от действий, вызывающих духовную вялость с ее последствиями: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объедением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот

не постиг вас внезапно: ибо он, как сеть, найдет на всех живущих по всему лицу земному; итак бодрствуйте на всякое время и молитесь, да сподобитесь избежать всех сих будущих бедствий и предстать пред Сына Человеческого» (Лк. 21:34—36).

Хотя Священное Писание не запрещает есть мясо и даже классифицирует его на дозволенное «чистое» и недозволенное «нечистое» (Лев. 11:1—23), но, приводя много примеров потребления растительной пищи и ожидая славное Второе пришествие Господа нашего Иисуса Христа, мы должны стремиться к совершенству и придерживаться умеренности в еде и питье.

«Если надлежащим питанием и питьем кровь содержится в чистоте, то и мозг будет надлежащим образом питаем», — так пишет Е. Уайт⁸⁷. Принимая во внимание, что сказано это на рубеже XIX и XX веков, когда совсем мало было известно об оздоровительных принципах, о причинах болезней и их лечении, можно представить, какой сенсацией стало такое заявление, поскольку в лечении болезней медицина придерживалась в основном кровопускания и химиотерапии. Правда, существовали медицинские школы, но обучение в них было коротким и сомнительного качества. Не существовало программ обучения, не занимались воспитанием в сфере гигиены. Люди считали, что свежий воздух, особенно ночной, вреден для здоровья, они избегали солнца и купаний. Мало было известно о правильном питании. Простые люди ели соленую свинину с хлебом, запивая это черным кофе. Больных лечили ртутью, медным купоросом, отказавшись от естественной терапии. Во всей этой неразберихе, однако, слышен был голос рассудка, призывающий черпать здоровье из натуральных источников. Одним из самых громких был голос Елены Уайт, которая видела большую опасность в отступлении от естественных способов лечения.

В 1848 году она говорила своим единоверцам о вредном воздействии на организм курения табака, о вреде алкоголя, кофе, чая. Самих же болезней Е. Уайт не касалась — оставляла это врачам. Ведь она не имела медицинского образования, окончив всего лишь три класса начальной школы, но благодаря дару пророчества и предвидения, которыми наделил ее Бог, верно оценивала многое. Более 50 книжных публикаций сделали ее одной из наиболее читаемых писательниц.

При посредничестве Е. Уайт Бог дал адвентистской общине указания, касающиеся некоторых принципов здорового образа жизни. В 1863 году в 45-минутном видении во время вечерней молитвы Елене Уайт было указано, каким важным фактором является умеренность в еде, питье, работе и применении лекарств и как важен разумный отдых.

В 1865 году в сочельник во время молитвы Елену Уайт посетило второе видение, опять-таки связанное со здоровым образом жизни. Ей было указано, что адвентисты должны изменить систему питания, наладить личную гигиену и впредь применять только естественные способы лечения. Повторились те же видения и указания, которые уже были ей даны 18 месяцев назад. И Е. Уайт пришла к выводу, что полученный ею урок здоровья должен быть связан с практикой христианской жизни так тесно, как рука и плечо составляют единое с человеческим телом. Елена Уайт видела опасность в отступлении от естественных способов лечения. Ведь она получила указания: адвентисты должны иметь свои больницы и санатории, в которых можно было бы не только лечить больных, но и уберечь от болезней людей здоровых.

Видения Е. Уайт вдохновили Церковь следовать в своей вере исключительно Священному Писанию, обращаться к содержащейся в нем и забытой современными христианами благодатной истине.

Весной 1866 года Генеральная конференция Церкви адвентистов седьмого дня утвердила реформу здоровья. Были изданы работы, посвященные оздоровительной тематике, в Батл-Крике, штат Мичиган, построен первый в истории медицины санаторий-больница, где применялись водолечение, диета и оздоровительная гимнастика и было развернуто производство оздоровительных продуктов питания. Популярными сегодня кукурузные хлопья являются, между прочим, изобретением адвентиста доктора Джона Келлогга. А в 1913 году была основана первая частная школа подготовки врачей, в которой после 4-летней учебы сдавали государственный экзамен.

В 1897 году доктор Джон Келлогг публично заявил: «Это необычное дело неопровержимо свидетельствует о Божественной опеке и руководстве. Среди клубка противоречивых учений, большой массы ошибочных идей человек, не претендующий на ученость, большие знания и эрудицию, сумел привнести в жизнь свод гигиенических правил, да таких гармоничных и разумных, что дискуссии, исследования, открытия и опыт в течение четверти века не опровергли ни одно из них, а только послужили их укреплению».

Действительно, удивителен тот факт, что Церковь адвентистов седьмого дня XX века не смогла зачеркнуть ни одного пункта из провозглашенного Еленой Уайт. Как раз наоборот! Минувло свыше ста лет, а пророчества Елены Уайт вполне актуальны и ныне, больше того, они соответствуют новейшим научным исследованиям и даже опережают открытия в области медицины.

Сегодня Церковь адвентистов седьмого дня располагает центрами службы здоровья во всем мире. В них работают свыше 53800 сотрудников, насчитывается 153 санатория, 266 поликлиник и больниц, в которых оказывают врачебную помощь почти семи миллионам человек.

***Семь правил здоровья
и христианская
мораль***

Над дверями всех центров здоровья, на стенах школ, в конференц-залах и на железнодорожных станциях должна висеть надпись следующего содержания:

«Устраним неправильный образ жизни — и болезни исчезнут сами».

Когда мы наконец выясним все недочеты собственного образа жизни, исчезнет все то, что называется болезнью. Вот вам новое понятие. Ибо до сих пор причину болезни пытались найти везде, но никогда не искали ее в образе жизни. Испокон веков многие врачи считали, что причина недугов заключена в человеческом теле, а большинство врачей и сегодня верят в эту догму и потому проводят свои обследования только в пределах человеческого организма, ищут изъяны либо в органах, либо в нарушении их функционирования. Однако такие медики обычно не интересуются тем, как живет больной, какие у него привычки, что ест и пьет, какие применяет стимулирующие средства, в каком количестве и т. д. Все это, согласно общепринятым понятиям врачей, играет второстепенную роль или вообще не имеет значения. Только после открытия бактерий впервые в истории медицины внимание врачей было направлено на поиски истинных причин болезней. Ими оказались микробы, разрушающие организм и вызывающие опасные воспалительные очаги. С тех пор за ними началась охота. «Уничтожайте микробов», — гласил лозунг всех врачей и ученых. Многие из них верили, что достаточно только найти средства для реального уничтожения «пришельцев», и на земле быстро наступит «тысячелетнее царство идеального здоровья».

В прошлом веке врачи задумались над причиной возникновения таинственной болезни бери-бери (большая слабость), распространенной среди народов Азии — потребителей риса. Тщетно пытались они обнаружить бациллу — виновницу заболевания. Однако к большому удивлению всех было доказано, что болезнь возникала на почве недостатка витаминов. С давних времен жители азиатского континента потребляли натуральный рис, то есть неочищенный. Но когда к ним проникла европейская цивилизация, они переняли способ очистки риса от оболочки, вместе с которой удалялся богатый витаминами наружный слой. Таким образом, причина болезни бери-бери заключалась в способе питания. Неожиданное открытие повлекло за собой тщательное исследование витаминов. Было признано, что это необходимые и важные элементы и при их недостатке организм не в состоянии функционировать нормально.

Вновь медики обратили внимание не только на внутренние, но и на внешние факторы, способствующие заболеваниям. Было обнаружено, что первопричиной недуга может быть и неправильное питание! В доказательство этого тезиса можно привести следующее открытие. В Центральной Азии, на склонах Гималайских гор, в полной изоляции от остального мира живет племя с удивительным названием хунзы, которое не знает болезней цивилизации. Такому достойному зависти состоянию здоровья народ обязан исключительно своей жизненной системе, которой подчинены и нравы, и способ питания. Главной пищей этих

людей являются овощи, фрукты, сыр, молоко, мед.

Врач с мировым именем Мак-Каррисон доказал, что молочно-растительная пища является наиболее здоровой, она смягчает эмоциональное состояние и благоприятствует развитию духовных ценностей — в отличие от мясной пищи, провоцирующей повышенное возбуждение и агрессивное состояние. Чтобы освободиться от наших недугов, мы должны придерживаться семи основных правил:

Правило I. Не надо употреблять продукты, нарушающие обмен веществ и психофизическое равновесие организма. К ним можно отнести кофе, табак, алкоголь, рафинированный сахар, пищевые заменители, консервированные изделия, а также другие суррогаты, которые хотя и украшают пищу, но приносят ее потребителям больше вреда, чем пользы. Если речь идет о кофе и чае, то иногда при недомогании они могут служить лекарством, поднимающим кровяное давление. Но заблуждается тот, кто верит, что хорошее самочувствие и подъем физического состояния могут быть достигнуты потреблением стимулирующих веществ. Они действуют, как кнут на уставшего коня, но кнут коню меньше вредит, чем человеку никотин, кофеин, сладости, алкоголь, возбуждающие или успокаивающие лекарства. Последовательное исключение из питания вышеуказанных продуктов возвращает жизненную активность, а хорошее настроение постепенно вытесняет плохое самочувствие и усталость.

Елена Уайт решительно высказывалась против потребления всякого рода стимуляторов, хотя вред их доказан наукой относительно недавно. В одной из ее публикаций читаем: «Чай отравляет наш организм. Христиане должны от него отказаться. Кофе также возбуждает, но его воздействие на организм еще хуже. Он в такой же степени, в какой возбуждает, приводит затем к упадку сил». А в другой ее книге написано: «Самые различные болезни, постигшие людей, связаны с потреблением чая, кофе и наркотиков — опиума, табака и алкоголя. Эти вредные привычки необходимо бросить, и не одну, а все сразу, так как они подрывают физические, умственные и моральные силы».

А что говорит Библия? «Вино — глумливо, сикера — буйна; и всякий, увлекающийся ими, неразумен» (*Притч. 20:1*). Апостол Павел пишет в письме к Ефесянам: «И не упивайтесь вином, от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом» (*Еф. 5:18*). Апостол Петр, причисляя эти действия к «поступкам тела», уведомляет всех: «Ибо довольно, что вы в прошедшее время жизни поступали по воле языческой, предаваясь нечистотам, похотям (мужеложству, скотоложству, помыслам), пьянству, излишеству в пище и питии и нелепому идолослужению». Далее Петр пишет: «Итак будьте благоразумны и бодрствуйте в молитвах» (*1 Петр. 4:3, 7*).

Правда, в Священном Писании мы ничего не читаем о табаке, кофе, чае и наркотиках, но, учитывая неблагоприятные для человека последствия их употребления, христианин поймет, как к ним относиться²⁶, ибо Бог говорит недвусмысленно: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий свят; а этот храм — вы» (*1 Кор. 3:16, 17*).

Правило II. Соблюдать умеренность в еде и питье. Невоздержание в еде и питье является грехом, особенно проявляющимся во времена перед Вторым пришествием Христа. Потому Иисус предостерегал своих последователей: «Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно» (*Лк. 21:34*).

Невоздержание в еде и питье рассматривается в Священном Писании как идолослужение, «ибо такие люди служат не Господу нашему Иисусу Христу, а своему чреву» (*Рим. 16:18*) и поэтому нарушают две заповеди: первую, которая гласит: «Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим», а также шестую: «Не убивай» (*Исх. 20:3, 13*). Вот что пишет Петр Градзикевич в своей книге «Христианин и здоровье»: «Невоздержанность в еде и питье является причиной слишком интенсивной и продолжительной работы вегетативной системы, а также излишней эксплуатации всей нервной системы, что в конце концов приводит к ослаблению и болезням. Органы пищеварения во время выполнения такой работы вовлекают большое количество крови, в результате чего наступает ее недостаток в мозгу, а это

расстраивает интеллектуальные и нервные процессы. Неумеренность в еде и питье является причиной плохого самочувствия и плохого сна»²⁶.

А вот мнение Елены Уайт: «Неумеренность в еде часто бывает причиной болезни, а в чем организм больше всего нуждается, так это в избавлении от излишней тяжести, которую он получил. Во многих случаях лучшим лекарством является пост, то есть отказ от одного или двух приемов пищи, чтобы переутомленные органы пищеварения могли отдохнуть. Фруктовая диета в течение нескольких дней приносит большое облегчение работникам умственного труда. Многие нарушают законы здоровья, потому что не осознают последствий, связанных с привычками, касающимися еды и питья, работы и здоровья»⁸⁶.

Принципами, соблюдаемыми во время приема пищи, должны стать правила, которые не могут быть опровергнуты никакой теорией и никакой наукой о питании. Вот они:

- а) скромность, простота и умеренность в подборе продуктов питания;
- б) каждому приему пищи должен предшествовать салат из свежих овощей или фруктов;
- в) мясо, рыба и яйца — это только редкие дополнения к овощам, салатам, корнеплодам, картофелю, молочным продуктам, молоку и зерновым (разного рода кашам и ржаному хлебу);
- г) не спешите, хорошо разжевывайте и смешивайте со слюной пищу; обстоятельная и неторопливая еда — это уже половина пищеварительной работы желудка;
- д) потребляйте только свежие и натуральные продукты;
- е) очень умеренно солите, ведь полноценные продукты питания содержат достаточное количество соли, входящей в состав минеральных веществ;
- ж) еда должна быть «душистая»: запах, аромат и хорошие вкусовые качества приготовленной пищи ускоряют пищеварение.

Правило III. Вернитесь к молочно-вегетарианской пище. Люди, обитавшие за многие тысячелетия до нас в девственных лесах и пустынных местностях, кормились нежными побегами и стеблями растений, плодами, семенами, ягодами, корнями, зернами и разными травами, достигая удивительного долголетия. В Библии мы читаем, что люди, жившие во времена Ноя, перед потопом, не ели мяса, питались только растительной пищей и доживали до преклонного возраста. Только после потопа, когда Бог позволил людям употреблять мясо «чистых» животных (*Быт. 9:3*), продолжительность их жизни начала постепенно сокращаться. Мы читаем, что Моисей умер в возрасте 120 лет, в то время как Мафусаил дожил до 960 лет. Стало быть, Моисей прожил в 8 раз меньше.

По этому поводу высказалась и Елена Уайт: «После потопа люди ели в основном мясную пищу. Бог видел, что человек по своей природе уже испорчен, склонен к восстанию против Самого Творца, и потому позволил этому роду долгожителей есть «чистое» мясо и сокращать таким образом свою грешную земную жизнь. Вскоре после потопа люди начали утрачивать свой исполинский рост и сокращать свое бывшее долголетие».

Исследования современной науки подтвердили суждение, касающееся вегетарианской диеты. Наука также признала деление мяса на «чистое» и «нечистое»²⁶. Американские ученые при помощи физиологического раствора соли извлекли все содержащиеся в мясе вещества и воздействовали ими на семена люпина, чтобы стимулировать быстрее его прорастание. Оказалось, что мясная вытяжка из «чистых» животных не затормаживала их рост, в то время как аналогичный препарат, полученный идентичным способом из мяса «нечистых» животных (свиньи, кроликов, совы, вороны и т. д.), оказался крайне токсичным для люпина. То же относилось к мясу «чистых» рыб, имеющих чешую и жабры, и «нечистых», которые не имеют чешуи и жабер. Некоторые люди считают, что ветхозаветные предписания уже не обязательно соблюдать. Они, очевидно, просто не знают, что на эту тему пишет Библия: «Ибо Господь с огнем и мечем Своим произведет суд над всякою плотью, и много будет пораженных Господом. Те, которые освящают и очищают себя в рощах, один за другим, едят свиное мясо и мерзость и мышей, — все погибнут, говорит Господь» (*Ис. 66:16,17*). Из вышесказанного следует, что разделение пищи на «чистую» и «нечистую» будет обязательным до конца света.

И Новый Завет придерживается этого же взгляда. Бог неизменен, а библейская

диететика никак не связана с ритуальным культом ветхозаветного Израиля, но имеет огромное гигиеническо-оздоровительное значение. Этих предписаний придерживался Сам Иисус Христос, а также апостолы. Спорные места, содержащиеся в Новом Завете, понятно и логично разъясняет само Священное Писание.

Правило IV. Заботьтесь о регулярном ежедневном испражнении толстой кишки.

Понятие здоровье суть математическое действие, когда количество введенной пищи равно количеству выведенной. Чем быстрее отравляющие вещества и остатки съеденной пищи будут удалены из организма в виде экскрементов, тем меньше их останется в организме и тем лучше будет здоровье человека. При этом пища, напитки, а также воздух должны быть наименее токсичны. Елена Уайт считала, что свежий воздух и правильное питание имеют решающее значение для здоровья и долголетия. Она говорила: «Хорошее здоровье зависит от качества крови, которая является рекой жизни. Кровь восполняет израсходованные элементы и питает тело, а если она вырабатывается из добротных продуктов и через свежий воздух снабжается кислородом, тогда каждый удар сердца волеет в наши кровеносные сосуды поток жизни и силы»⁸⁶.

Правило V. Закаляйтесь и укрепляйте свой организм при помощи купания, душа, массажа, растирания сухой щеткой, солнечных и воздушных ванн, плавания, гребли, туризма, езды на велосипеде и ходьбы на лыжах. Кроме того, следует носить гигиеничную одежду, легкую и пропускающую воздух, из натуральных материалов (хлопок, шерсть, лен и т. д.). Соблюдая хотя бы некоторые из вышеназванных рекомендаций, вы приобретете надежный иммунитет против инфекционных болезней, закалите свой организм и в первую очередь избежите простудных заболеваний.

Жизнь — это движение, постоянный труд. Кроме здоровой пищи и напитков необходимы чистый воздух и гимнастика. Ничто так не регулирует обмен веществ, как ежедневный подвижный образ жизни. Он стимулирует хороший аппетит и сон, укрепляет мышцы и другие органы, способствует быстрому удалению токсичных веществ, в конечном счете делает тело сильным и стройным, а также высвобождает жизненные силы, что ведет к спокойному и радостному расположению духа. Необходимо помнить, что инертный и малоподвижный образ жизни, даже при очень хорошем питании, гигиене и уходе за телом, влечет за собой застой в обмене веществ и циркуляции биологических жидкостей в организме.

Из Священного Писания следует (об этом в очень доступной и понятной форме говорит Петр Градзикович в своей книге «Христианин и здоровье»), что человек не должен поддаваться лени. Сразу же после сотворения человека «взял Господь Бог человека, и поселил его в саду Едемском, чтобы возделывать его и хранить его» (*Быт. 2:15*). Когда человек был изгнан за свой грех из Едемского сада, он по-прежнему должен был исполнять свои первоначальные обязанности, хотя они уже не были для него источником удовольствия, как в раю. Священное Писание учит: «От всякого труда есть прибыль, а от пустословия только ущерб» (*Притч. 14:23*). И «нет ничего лучше, как наслаждаться человеку делами своими» (*Еккл. 3:22*). Лень же является источником бедности: «Не много поспишь, не много подремлешь, не много, сложив руки, полежишь; и придет, как прохожий, бедность твоя, и нужда твоя — как человек вооруженный» (*Притч. 24:33, 34*). Физическая или умственная лень погружает человека в состояние физического и духовного ограничения, усложняет земную жизнь и затрудняет познание правды о спасении (см. *Притч. 19:19; Лк. 24:24; Тит. 1:11*).

Четвертая библейская заповедь, предписывающая освящение субботы и отношение к ней как ко дню отдыха, напоминает человеку и об обязанности трудиться. «Шесть дней работай, и делай всякие дела твои; а день седьмой — суббота Господу Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя» (*Исх. 20:9, 10*).

Стоит также привести высказывание Елены Уайт на тему физической активности и труда: «Главной, если не единственной причиной, из-за которой многие люди становятся инвалидами, является то, что кровь не циркулирует, как должна бы, не превращается в животворный поток, который необходим для жизни и здоровья. Не занимались они физическими упражнениями, их легкие не были надлежаще питаемы свежим воздухом, в

результате чего недостаточно обогащенная кислородом кровь с трудом протискивалась через кровеносные сосуды».

Люди больше умирают из-за малоподвижного образа жизни, отказа от физических упражнений, чем от переутомления. Они гораздо больше «ржавеют», нежели истощают свои силы²⁶.

Правило VI. Заботьтесь о духовной жизни. К здоровому состоянию не надо относить только хороший внешний вид. Психика человека составляет основу и источник всей жизни, а мыслительная деятельность является важнейшим рычагом жизненной силы. Поэтому каждому человеку необходимо выработать правильные жизненные критерии. Следует избегать бульварной литературы и фильмов агрессивного и аморального характера, отвлекающих мысли человека от дел Божьих; все это только увеличивает беспокойство и часто является источником неудач. Здоровая духовная пища имеет для нормальной психической жизни такое же важное значение, как здоровое питание и гигиена тела; одновременно она является залогом счастья и жизненных успехов.

Елена Уайт пишет в своей книге «Путь ко Христу»: «Духовное состояние влияет на здоровье в большей степени, чем мы предполагаем. Многие болезни, от которых страдают люди, являются результатом духовной депрессии. Беспокойства, волнения, недовольства, угрызения совести, чувство вины, недоверие имеют тенденцию разрушать наши жизненные силы и ведут к духовному опустошению, разрушению здоровья и к смерти».

Точка зрения Елены Уайт не утратила своей актуальности в этом вопросе до сегодняшнего дня, так как в новейших учебниках по психиатрии можно найти аналогичные установки. Настроение очень влияет на правильное и быстрое усвоение пищи и в немалой степени на пищеварение. Даже самые дорогие, высококачественные продукты действуют на организм отравляюще, если они съедаются в мрачном, тревожном, плохом настроении. Спешка — это дурная привычка. Человек, который способен владеть собой, никогда не спешит. Свою волю, свои силы и свои способности он направляет на единственную цель, которую в данный момент хочет достичь. Именно поэтому еда становится удовольствием для тела и души, и по меньшей мере половина процесса пищеварения совершается еще до того, как вы закончили обед. Еда — искусство, которое имеет много общего с состоянием здоровья.

Важное дело — умение владеть собою и быть сдержанным в каждом своем движении. Необходимо избавиться от беспокойства и поспешности, не стоит заниматься делами далекого будущего. Многие современные люди живут в постоянном нервном напряжении, а отсюда — неврозы, которые, в свою очередь, могут привести в клинику для нервных больных. И поэтому спасением для христианина сегодня является исполнение указаний, содержащихся в Библии, которые в состоянии удержать нас от недостойных поступков. Молитесь Господу о даровании здоровья, и молитва станет решающим фактором физического и духовного преобразования личности.

«Радостное сердце есть наилучшее лекарство, но подавленный дух высушивает тело», — так писал царь Соломон почти 3000 лет назад.

А что советует нам Новый Завет? Владеть своей речью, стремиться к покою: «Старайтесь иметь мир со всеми и святость, без которой никто не увидит Господа» (*Евр. 12:14*); прощать виновных: «Ибо, если вы будете прощать людям согрешения их, то простит и вам Отец ваш Небесный; а если не будете прощать людям согрешения их, то и Отец ваш не простит вам согрешений ваших» (*Мф. 6:14,15*); доверяться Божьему провидению и довольствоваться тем, что имеешь: «Имейте нрав несребролюбивый, довольствуйтесь тем, что есть. Ибо Сам сказал: "Не оставлю тебя и не покину тебя"» (*Евр. 13:5*). «Итак не заботьтесь и не говорите: "Что нам есть?" или: "Что пить?" или: "Во что одеться?" Потому что всего этого ищут язычники, и потому что Отец ваш Небесный знает, что вы имеете нужду во всем этом. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам» (*Мф. 6:31—33*).

Соблюдая эти основные наставления, данные в Священном Писании, мы сохраним устойчивую психику и доброе здоровье и защитимся от многих беспокойств и жизненных неудач, которые разрушительно действуют на наше состояние.

Правило VII. Выбирайте продукты питания как можно менее загрязненные

окружающей средой (проверенные ФАО — продовольственной и сельскохозяйственной организацией при ООН, соответствующие стандартам, имеющие дату производства, срок годности, лицензию на продажу и т. д.). Эти требования касаются нынешнего состояния нашей окружающей среды. Рассматривая вопрос о загрязнении пищи, необходимо уяснить себе, что не всегда его можно избежать. И поэтому при покупке продуктов надо выбирать такие, которые в наименьшей степени связаны с искусственными удобрениями, пестицидами и другими средствами защиты растений. Если это невозможно, например, в условиях больших городов, следует, по крайней мере, обезопасить себя от испорченной пищи (так, заплесневелый хлеб является канцерогенным, а протухшее мясо может стать даже причиной смерти).

Человек производит продовольствие в той же среде, в которой живет, поэтому в него проникает все, что находится в этой среде. Особого внимания требуют продукты животного происхождения, ибо кроме загрязнений, полученных из зараженной окружающей среды, они могут иметь дополнительные биологические и химические заражения в результате недостаточного контроля над кормами, полученными промышленным путем¹⁵. Вне зависимости от того, как загрязнения проникли в пищу, она может стать причиной ряда заболеваний и даже опухолей.

Из вышесказанного вытекает, что современная наука в некотором смысле признает доводы Елены Уайт, которая еще в 1848 году предупреждала, что придет время, когда мясные продукты в силу увеличивающихся болезней скота станут с точки зрения здоровья людей пищей противопоказанной. Она писала: «Мясо никогда не было лучшей пищей, потребление его является все более опасным, потому что болезни среди животных распространяются ужасным образом. Люди не имеют понятия, что едят. Если бы они могли увидеть животных при жизни и узнать качество их мяса, то с ужасом отказались бы от него. Они потребляют мясо, часто зараженное туберкулезом и раком. Таким образом передаются туберкулез, рак и другие опасные болезни»⁸⁶. Елена Уайт опередила даже научные открытия, утверждая: «Реформа питания должна быть постепенной. Если заболеваемость среди животных будет возрастать, потребление молока и яиц станет также еще более опасным». Предвидя изменения, происходящие в естественной среде человека, она рекомендует всем: «Учите людей, как готовить пищу без использования молока и сливочного масла. Скажите им, что придет время, когда станет небезопасным потребление яиц, молока, сметаны или сливочного масла, и это из-за того, что болезни среди животных будут возрастать пропорционально росту преступности среди людей. Недалеко то время, когда по причине греховности человеческого рода весь животный мир будет страдать от болезней, которые измучают нашу землю»²⁶.

Обобщая вышеуказанные правила здоровья, мы приходим к выводу, что одним из звеньев, связующих жизненный порядок, должен быть своеобразный аскетизм, проявляющийся как в физической, так и в духовной жизни. Пренебрежение этим порядком приводит к ухудшению состояния здоровья, становится источником страданий, порождает зло, так терзающее в наше время все население земного шара.

Глубже анализируя эту проблему, мы приходим к выводу, что зло проистекает косвенным образом из неправильного отношения человека к собственному организму и из-за попрания тех естественных законов, которые человеком управляют. Ибо, попирая законы биологии и психологии, человек страдает не только физически, но также и психически, навлекая на себя и на свое окружение беду, что в свою очередь проявляется в нездоровых общественных отношениях. Несоблюдение этих извечных принципов влечет за собой душевные страдания и физические болезни и невообразимо запутывает наши дела.

Говорит нам об этом и Священное Писание: «Если не будешь стараться исполнять все слова закона сего, написанные в книге сей, и не будешь бояться сего славного и страшного имени Господа, Бога твоего: то Господь поразит тебя и потомство твое необычайными язвами, язвами великими и постоянными, и болезнями злыми и постоянными» (*Втор. 28:58, 59*).

К сожалению, немногие люди могут осознать весь объем проблем, связанных с соблюдением как физического, так и морального жизненного порядка. Сегодня даже наука утверждает, что прихоти, исходящие из «вожделения тела», приводят к таким болезням, как

сахарный диабет, ожирение, кариес зубов, неправильное кровообращение, к болезням суставов и печени⁹¹.

Священное Писание призывает к умеренности, одному из условий спасения от гибели как тела, так и души. «Великое приобретение — быть благочестивым и довольным. Ибо мы ничего не принесли в мир; явно, что ничего не можем и вынести *из него*. Имея пропитание и одежду, будем довольны тем. А желающие обогащаться впадают в искушение и в сеть и во многие безрассудные и вредные похоти, которые погружают людей в бедствие и пагубу» (7 Тим. 6:6—9). Верующий человек должен уяснить себе, что человеческое здоровье среди современных благ имеет самое высокое значение, а человеческий организм является замечательным Божьим творением, которое нельзя бессмысленно разрушать, преступая законы, установленные Творцом. Попирая Его предписания, мы еще смеем удивляться, что наши просьбы к Нему о здоровье не услышаны. Но как представляет себе все эти проблемы среднеобразованный человек? По большей части людей, выпадающих из общепринятых правил, воспринимают как «чужаков», «еретиков» или «витающих в облаках», усматривая в их образе жизни некую неполноценность. А ведь исключение из диеты мяса и возбуждающих продуктов полезно как для тела, так и для ума.

Посты, или голодания, очищают тело и укрепляют духовные силы, и они особенно рекомендуются перед началом какого-то серьезного дела или перед большой умственной работой. Это подтверждает также и современная наука.

Библия предусматривает довольно широкую практику аскетизма и покаяния. «И обратил я лице мое к Господу Богу с молитвою и молением, в посте и в ретище и в пепле» (Дан. 9:3). «Но и ныне еще говорит Господь: обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании» (Иоил. 2:12). Жизнь христианина в свете учения Христа должна опираться на активную любовь к ближнему, к Богу, т. е. на соблюдение Его законов, имеющих своей целью улучшение мира.

Бездеятельная жизнь, лень и сибаритство, постоянный поиск чувственных удовольствий и уступка телесным прихотям, как в свете учения Священного Писания, так и в свете сегодняшних познаний подрывают жизненные силы организма и приводят к физическим и моральным страданиям, а также препятствуют восхождению на духовную высоту. Но верующий человек, питая уважение к воле Бога и Божественному творению, каким является человеческий организм, должен ради успешного служения Ему и Его делам здесь, на земле, порвать с пагубным образом жизни, распространенным и практикуемым сегодня повсеместно.

Хотя современный человек с недоверием относится к аскетизму в питании и само это слово связывает с отказом от земных удовольствий, однако он, по-видимому, не дает себе отчета в том, что этот аскетизм в некотором смысле сам становится наградой ему в виде совершенствования его тела и духа.

Говоря о семи правилах здоровья, нельзя не коснуться вопросов христианской морали⁴³, которая наряду с аскетизмом является одним из неразрывных звеньев, соединяющих физическое и психическое здоровье. Она имеет две составляющие: отношение к собственной персоне, стремящейся ко всякого рода благам, и уважение к другим людям, которым человек дарит свою любовь⁹¹.

Но толкование этих понятий зависит от мировоззрения каждого индивидуума. Глубоко религиозный человек, любящий ближнего и стремящийся к спасению души, будет стремиться к конечному критерию добра и морали, каковым является Бог. Только такой человек способен познать глубину моральной ценности этого стремления. Зато скептик или атеист считают, что не стоит губить жизнь ради неизвестного будущего, и ставят собственные удовольствия и наслаждения выше блага ближних. Другие таких людей мало интересуют, для них страдания близких несущественны, их не касается общечеловеческая мораль, и лишь их собственные прихоти являются мерилем всего на свете.

К чему приводит такая позиция, нетрудно догадаться, ибо она находит свое отражение в окружающем нас сегодня мире. Конечно, каждый имеет право на удовлетворение своих потребностей и на удовольствия, но он не должен делать это за счет ближнего, так как у нас есть обязанность трудиться и даже терпеть, если это требуется ради общего блага, а также

ради пользы и счастья отдельного человека. Хотя нормы морали вырабатывались веками, некоторые люди считают, что они должны быть изменены. Но этого не может произойти, поскольку любое колебание моральных устоев тут же приводит к отрицательным последствиям.

В здоровом, нормально функционирующем человеческом организме, находящемся в биологическом равновесии, усилия направлены на обуздание низших инстинктов через восприятие высших ценностей, на стремление к обретению человеческого достоинства, что проявляется в стойкости характера и вызывает уважение и даже восхищение, а также в твердой воле и самопожертвовании в пользу ближнего. Эти весьма ценные достоинства, к сожалению, чужды тем, кто по трупам идет к богатству, славе и преходящим почестям. Правильный выбор, соответствующий понятию достоинства человека, обычно сопровождается аскетизмом. И здесь круг вновь замыкается, так как подтверждение этому тезису человек находит в религии. А она предписывает соблюдение заповедей Божьих, жертвенность, любовь к людям и обуздание плоти аскетическими усилиями, имеющими целью построение здесь, на земле, — через молитву — подобия Царства Божьего. Черты Царства Божьего запечатлены в сердце каждого христианина: «Вот завет, который завещаю им после тех дней, говорит Господь: вложу законы Мои в сердца их и в мыслях их напишу их» (*Евр. 10:16*). Проявляются они в помощи страждущим, в различных добрых поступках, однако на первом месте всегда стоит любовь к Богу и исполнение Его заповедей.

Таким образом, эти два краеугольных камня поведения, естественно, при почитании Создателя, составляют уважение к другим людям и соблюдение порядка в природе.

Человеческая жизнь может стать образцом блеска и красоты, если она находится в гармонии со Вселенной, так что индивидуальное здоровье полностью должно быть тождественно здоровью общества. Несомненно, все недуги, названные болезнями цивилизации, в том числе и психические болезни, не являются плодом духовных устремлений, они проистекают именно от их инертности, от безвольного подчинения человека низким желаниям и прихотям тела, от попрания законов природы.

Современный цивилизованный мир стремится к легкой жизни, избегает физической работы, хочет жить не трудясь, не желает добывать хлеб насущный в поте лица своего — так, как сие предписано Господом: «В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят» (*Быт. 3:19*). Потение ведь тоже имеет большое оздоровительное значение, ибо организм вместе с потом удаляет токсины, образовавшиеся при обмене веществ. В Библии мы имеем много примеров того, что именно ежедневный хлеб, потребляемый «в поте лица», то есть с применением физических усилий, благоприятствуют здоровью. А апостол Павел сравнивает стремление христианина к цели — то есть к вечной жизни — с бегом, с физической активностью, что на земле проявляется в форме борьбы с психическими слабостями. И только таким образом можно достичь духовных высот и успокоения в Боге.

Здоровье есть наибольшая ценность среди всех земных благ. Но не многие задумываются над тем, что здоровье — это не только личное богатство и нельзя с ним поступать как заблагорассудится. Да, нельзя, поскольку здоровье является также и семейным, и общенародным достоянием, ибо больной человек опустошает не только свой кошелек и кошелек ближайших родственников, но и «влетает в копеечку» всему обществу (пенсии по инвалидности, лечение, оплачиваемое государством и т. д.). И потому забота о здоровье является моральной обязанностью каждого человека. В эту обязанность входит и борьба с вредными привычками. Религиозный человек, глубоко преданный делу Божьему, не притронется к искусственным стимуляторам, зная, что со временем их применение отразится на его психике, деформирует ее и лишит его личность человеческого достоинства. Люди, подверженные вредным привычкам, большей частью хотели бы избавиться от них, однако этому мешает их слабоволие и гордыня, не позволяющие признаться в собственных слабостях, а также безудержное влечение к телесным наслаждениям.

Бороться с вредными привычками — дело нелегкое, поскольку у людей, находящихся в их власти, отравлены и парализованы психика и воля, а любое усилие встать на правильный путь причиняет им боль и вызывает плохое самочувствие, что, в свою очередь, возвращает их

на прежнюю дорожку, в лоно вредных привычек.

Своего рода наркотиком является и чрезмерно активная сексуальная жизнь или жизнь исключительно ради удовольствий⁴³. Определяя сущность данной проблемы, современная философия различает два аспекта: этический и психологический. Согласно первому, удовольствия есть цель жизни, согласно же второму, жизнь только ради удовольствий вообще не имеет ценности. Однако же общее деление на телесные удовольствия (чувственные) и духовные (интеллектуальные, эмоциональные) одобрено повсеместно и представляется логичным. С медицинской точки зрения чувственные удовольствия необходимо разделить на вредные для организма конкретного человека или общества в целом и на безопасные⁹¹. Все то, что не согласуется с естественным порядком, что может вызывать страдания и болезни, следует отнести к вредным удовольствиям, а мерой здесь должен быть разум. Однако человек слабovolный, любящий легкую жизнь, склонен скорее подчиниться искушению, чем усмирять его. Такая духовная слабость («мне так хочется, мне так удобно») может привести к болезненным привычкам и даже к порокам.

Зато к удовольствиям, безопасным для здоровья человека, можно, несомненно, отнести интеллектуальное блаженство, вытекающее из реализации какого-нибудь хорошего дела, совершенного на пользу человека или общества. Эти радости всегда положительно влияют на здоровье и самочувствие. И общение с природой, которая есть отражение Творца, успокаивает, положительно влияет на интенсивность мышления, дает богатые впечатления, направляя ум к духовным высотам.

Но говоря о морали и духовных устремлениях, необходимо подчеркнуть, что каждый человек, верящий в Бога и полагающийся на Бога, многое должен решить сам, согласуясь со своей совестью и глубоко задумываясь над своими проблемами. В них косвенным образом содержится непосредственный источник и болезней, и здоровья конкретного человека. Таким образом, выбор зависит от нас самих, поскольку Бог одарил человека свободной волей, и каждый, кто воспользуется ею не в соответствии с Божьими законами, станет пленником греха (*Втор. 28*).

Больше овощей и фруктов — меньше сахара и мяса

Призыв «больше овощей, фруктов и зелени — меньше сахара» говорит сам за себя. Хотя традиции польской кухни далеки от идеала, сегодня заметно значительное увеличение потребления молока как на предприятиях, так и в семьях. Открыв множество молочных баров и кафе, государство начало пропагандировать молоко и продукты его переработки. Один литр молока поставляет организму, кроме углеводов и жиров, половину суточной потребности в белке, причем высококачественном. Последние две мировые войны дали людям повод для раздумий и определенных интересных выводов. Во времена, когда вынужденно исключалась из рациона мясная пища, животные жиры и яйца, а люди ели ржаной хлеб и много овощей, процент заболеваемости такими болезнями, как аппендицит, сахарный диабет, ревматизм, артрит, значительно снизился. Даже процент заболевания раком стал намного ниже по сравнению со временем, когда столы ломались от яств. И неудивительно, что после войны ученые стали анализировать это явление. В частности, известный датский врач Хинхеде доказал, что можно хорошо жить, не потребляя мяса и ограничивая потребление жиров. Выяснилось, что люди, участвовавшие в его эксперименте, не потеряли способности выполнять тяжелые работы. Кроме того, они не только не похудели, но даже прибавили в весе. Замечены были также хорошие результаты их интеллектуальной деятельности: поднялась производительность труда, улучшилась память, ускорились реакции и т. д. Однако же некоторые люди подходят к вегетарианству с определенной осторожностью. Они считают, что этот вид питания не снабжает организм достаточной энергией и не дает ему нужных сил для выполнения тяжелых физических работ. Поэтому был проведен эксперимент — в августе 1974 года из Гетеборга в Стокгольм в поход пошли 11 невегетарианцев и 11 вегетарианцев. Длина маршрута составила 500 км. Вегетарианцы прошли этот путь в установленные сроки и без признаков усталости. Зато невегетарианцы значительно от них отстали. Вегетарианцы оказались более невосприимчивы к атмосферным изменениям и уставали меньше, чем участники похода, питавшиеся обычной едой.

Необходимо также обратить внимание на тот факт, что довольно многие известные люди были приверженцами вегетарианства: Пифагор (поэт, натуралист, математик, реформатор), Сократ, Платон, Плутарх, Овидий, Леонардо да Винчи, Мильтон, Шелли, Новалис, Шопенгауэр, Рихард Вагнер, Толстой и другие.

Противники вегетарианства утверждают, что желудочно-кишечный тракт человека создан для принятия смешанной пищи. Однако большинство ученых склонны признавать тот факт, что зубная система человека лучше приспособлена к растительной пище: фруктам, ягодам, орехам, корнеплодам, стеблям и листьям овощей, семенам и т. д. Здесь стоит привести высказывание известного английского анатома и антрополога Артура Кейта: «Желудочно-кишечный тракт человека создан для принятия растительной пищи, на это указывает весь желудочно-кишечный тракт и в особенности толстая кишка». При питании растительной пищей запоры, так характерные для людей цивилизованного мира, ликвидируются сами по себе, а экскременты выделяются 2—3 раза в день почти без запаха и имеют мягкую консистенцию. Согласно суждениям Артура Кейта, такого рода ритм испражнений является нормальным. В своих научных сообщениях он ссылался на древнегреческого врача Гиппократ, названного «отцом медицины», который, живя за 460 лет до новой эры, писал в своем труде «Prognostics», в разделе II: «У здоровых людей испражнения нормальны тогда, когда имеют мягкую консистенцию и выделяются регулярно и пропорционально количеству съеденной пищи. Согласно этому, человек должен 2—3 раза в день выделять кашицеобразные, без запаха испражнения, как это бывает обычно у тех, кто абсолютно здоров». К сожалению, мнение Гиппократ не разделяют многие его коллеги по профессии в XX веке. Так, например, доктор Роберт Даль, специалист по желудочным заболеваниям, в работе под названием «Болезни желудочно-кишечного тракта» спрашивает: «Что такое нормальное пищеварение?» и отвечает: «Можно принять за правило иметь в день одно испражнение, состоящее как из твердых экскрементов, так и, частью, мягкой консистенции. Существуют, однако, люди, испражняющиеся только каждый второй, третий день и даже еще реже, и, несмотря на это, чувствующие себя хорошо». Симптомом поноса доктор Даль считает «слишком мягкий и частый стул», чаще, чем один раз в сутки. При этом он недооценивает систему Гиппократ, которую, по всей видимости, попросту не берет в расчет.

Еще в большей степени отвергает систему Гиппократ доктор Феликс Кан в своей работе «Человек». Во втором ее издании он сообщает, что причина запоров заключается вовсе не в неправильном питании и что задержка испражнений не является недугом. Ф. Кан пишет, что необходимо только два испражнения в неделю, утверждая: «Плотоядные опорожняют свой кишечник два раза в неделю, и этот ритм испражнений не является запором, а нормальным ритмом испражнений плотоядного». В этой же книге он продолжает поучать, что «кофе, ликер и табак возбуждают кору головного мозга и избавляют от усталости, появляющейся после еды, и тем самым помогают пищеварению». Другие теоретики питания, даже современные, не отрицая подобной точки зрения, рекомендуют, например, при низком кровяном давлении пить кофе.

А между тем наиболее действенными средствами, помогающими процессу очищения организма, являются фрукты, разные овощи и отруби, без которых очищение кишечника затруднено; задержанные внутри нас разлагающиеся экскременты способствуют возникновению различных болезней. Растительная пища богата клетчаткой, та, в свою очередь, действует на кишечник, как щетка для подметания мусора.

Организм, безусловно, требует некоторого количества полноценного белка, но лишь столько, сколько необходимо для восстановления клеток. В случае перенасыщения белком происходит повышение содержания в крови аминокислот и продуктов их превращений, что в известной степени токсично, потому что они раздражают нервы, а те в свою очередь активизируют мышцы и способствуют высвобождению энергии. Таким образом, аминокислоты и продукты их превращений являются как бы кнутом для нервов и мышц. Постоянное использование этого кнута вызывает в начальной стадии действительно усиленное выделение энергии. Однако эта энергия не может выделяться непрерывно. Следствием такой перегрузки нервов и мышц является общее ослабление организма и плохое

самочувствие. Вывод напрашивается сам: животный белок, потребляемый в излишнем количестве, вреден для здоровья.

Применяя вегетарианскую диету и дополняя ее молоком, сливочным маслом, творогом, медом, мы можем получить идеальное меню. Суточная потребность взрослого человека в белке составляет примерно 50—60 г, его мы можем получить из молока и продуктов его переработки. Правильно подобранное меню должно содержать, кроме овощей и фруктов, некоторое количество животного белка. Следовало бы еще раз подчеркнуть, что зеленые листья овощей содержат достаточно полноценного белка, великолепно усваиваемого организмом. Жиры также играют важную роль, помогая организму, в частности, в усвоении некоторых витаминов, но суточная норма жиров не должна превышать 30—50 г. Необходимо позаботиться и о сохранении щелочно-кислотного равновесия организма. Как это сделать? А вот как. Потребляя, например, мучные продукты (крупы, хлеб и т. д.) или мясо, яйца, твердый сыр (это кислотообразующие продукты), необходимо их уравновесить щелочеобразующими продуктами, какими являются овощи и фрукты. Их соотношение должно быть 1:3 в пользу овощей (например, потребляя 100 г кислотообразующих продуктов, необходимо их уравновесить 300 г овощей или же фруктов). Соблюдая эти принципы, мы не будем страдать запорами, у нас не будет повышенной кислотности, что является первым сигналом нарушений в функционировании организма. Правильный подбор пищи имеет, кроме того, решающее значение для нормальной работы всех органов. Врачи, последователи естественной медицины, обратили внимание на то, что некоторые продукты питания хорошо сочетаются между собой, другие же в своем сочетании расстраивают пищеварение. Поэтому не стоит соединять сырые овощи с молоком, кислые фрукты с хлебом или кашей, сырые незрелые фрукты с овощами. Например, сочетание свежего молока с сырыми овощами вызовет тяжесть в желудке. В этом можно легко убедиться. Зато прекрасно сочетаются свежие фрукты со свежим или кислым молоком, при этом фрукты не должны быть неспелыми или слишком кислыми. Однодневное кислое молоко является наиболее полезным. Недозрелые же фрукты или перекишее молоко вызывают повышенную кислотность, что может повлечь за собой язву желудка. Хорошо сочетаются также кислое молоко и ржаной хлеб со сливочным маслом и творогом.

Без молока, богатого минеральными солями и витаминами, не может быть проведена должная реформа питания. Щелочность молока, а также щелочность фруктов и овощей поддерживает равновесие, необходимое для нейтрализации «кислых отходов», возникающих в организме во время сгорания разного рода углеводов (например, зерна), так как организм человека не приспособлен для питания исключительно фруктами или зерновыми продуктами. Крыса, к примеру, может питаться только одним зерном благодаря способности своего организма вырабатывать витамин С. Ее органы пищеварения в состоянии нейтрализовать кислые продукты обмена веществ, и потому она прекрасно живет, пользуясь однообразной пищей.

Серьезный урон здоровью может нанести потребление чрезмерного количества сахара, ибо это приводит к относительному пищевому дефициту, ожирению, сахарному диабету, кариесу зубов и т. д. Увлечение сахаром и продуктами, связанными с ним, является вредным не только потому, что он вытесняет другую необходимую пищу, но и потому, что сахар во время обмена веществ «похищает» большое количество витамина В₁, который не всегда удается компенсировать. Витамин В₁ содержится в ржаном хлебе, а им во многих домах пренебрегают.

При обобщении поднятых вопросов еще раз подтверждается вывод, что пора устранить причины, вызывающие болезни и страдания. Но на этом поприще ничего не делается, напротив, человек, отказываясь от натуральной пищи, какой являются полноценные зерновые культуры, свежие овощи и фрукты, в пользу большого количества мяса, сахара, алкоголя и всякого рода приправ, сам себя убивает. «Сегодняшняя болезнь является всего лишь вчерашним нарушением законов природы», — гласит персидская пословица.

*Так ли уж
необходимо
мясо?*

В сороковых годах нашего столетия ученые исследовали связь между жировым обменом в человеческом организме и атеросклерозом. Установлено, что в странах, где потребление животных жиров и мяса минимально, склероз почти не обнаруживается, но он процветает там, где мясо и жиры люди потребляют в избытке. Механизм возникновения склероза отнюдь не прост, здесь играют роль разные факторы, в том числе состояние нервной системы, курение и т. д., но можно с полной уверенностью отметить, что чрезмерное потребление продуктов животного происхождения представляет собой первопричинный фактор. Поэтому возникает вопрос: а нужно ли, несмотря на явный вред, потреблять мясо, необходимо ли оно для правильного функционирования организма? Эта проблема вызывает много споров. Мясо — высококачественный животный белок, мясо дает силу, — гласит общественное мнение. Некоторые врачи-диетологи требуют большого (100—120 г в сутки на человека), количества белка в пище. Другие же считают, что такая доза исключительно вредна. Нелегко здесь установить норму, хотя определенные разъяснения дает нам сама природа: женское молоко содержит только 7% калорийной ценности белка, в то время как у взрослого человека сегодня наличие белка в пище приближается к 20 % от общего количества калорий. Эти факты заставляют о многом задуматься. В настоящее время точка зрения официальной медицины следующая: среднесуточное наличие белка в пище должно составить 1 г на 1 кг массы тела (следовательно, человек весом, например, 70 кг должен получать 70 г белка в сутки), причем не менее половины белка животного происхождения (белок из мяса, рыбы, яиц или молока и молочных продуктов), а остальную часть может составлять растительный белок, содержащийся, например, в хлебе, крупах, бобовых, картофеле и т. д. Сейчас потребление мяса значительно возросло по сравнению с предвоенным временем. Есть врачи-диетологи, которые считают, что современному человеку требуется больше стимуляторов, чтобы суметь выдержать нынешний безумный образ жизни. Может быть, это звучит парадоксально, но и в мясе скрыты «возбудители», которые во время термической обработки испаряются и, подобно кофеину, потребление которого дает кратковременное чувство удовлетворения, раздражают своим запахом центральную нервную систему. Надо признать, что мясо действительно является источником ценного белка и оказывает определенное действие на кроветворение, но и творог, к примеру, также содержит полноценный белок, однако же люди предпочитают мясо. Секрет, очевидно, заключается во вкусовых пристрастиях.

Сегодня все чаще на основании научных исследований говорится о профилактической диете, ограничивающей потребление мяса, жиров и сахара. Французский инженер Л. Ж. Симонтон, несколько лет тому назад проведя интересные исследования, установил, что живые клетки испускают излучение, которое прекращается после их смерти. Длина волн этих излучений измеряется в ангстремах (A°). Итак, организмы высших здоровых животных и людей испускают при жизни излучение с длиной волны примерно 6500 A° , а больные организмы имеют более низкий уровень излучения, что свидетельствует о снижении жизненной энергии. Человек с высокой степенью жизненной активности может успешно преодолеть определенный уровень радиации, вредный для здоровья обычных людей.

Измеряя длину волн, испускаемых разными продуктами питания, ученые установили, что твердые сыры, пшеничный хлеб, отварное мясо, копчености, кофе, шоколад, чай, варенье имеют очень слабое излучение ($0-3000 \text{ A}^\circ$), а консервы, маргарин, водка, химические лекарства, за исключением некоторых антибиотиков, не обнаруживают вообще никакого излучения. Мясо сразу же после забоя животного еще излучает около 6500 A° , но в течение нескольких часов его излучение снижается до нуля⁹¹.

В отличие от вышеназванных «мертвых» продуктов свежие фрукты, овощи, зерновые, молоко, творог, масличные плоды и настои из трав обладают самой высокой жизненной активностью — около 9000 A° . Интересно, что сушеные продукты, например, травы, сушеные фрукты и овощи, после того как размочнут в воде, возвращают свою первоначальную силу излучения. Вывод напрашивается сам и не требует дальнейшего разъяснения.

Доказательством того, что молочно-вегетарианская диета с большим количеством свежих овощей и фруктов является идеальной для человека, служит пример вышеупомянутых

хунзов — самых здоровых и наиболее долгоживущих людей в мире. Главные продукты питания этого народа — прежде всего свежие и сушеные фрукты и овощи, молоко и молочные продукты. Из свежемолотого зерна они делают пресные лепешки, быстро выпекая их в горячих печах. Едят их теплыми. Сахар и рис не употребляют вообще, соли — очень мало. Мясо едят лишь во время больших торжеств. Это относится и к вину. Зато часто готовят блюда из круп.

Подобную систему питания можно встретить у народов, населяющих балканские страны и Кавказ. Зато эскимосы, питающиеся мясной пищей, содержащей около 300 г белка и приблизительно 170 г животных жиров в сутки на человека и минимальное количество углеводов, уже в молодом возрасте имеют болезни, характерные для пожилых людей (например, склероз), а средняя продолжительность их жизни составляет 30 лет.

Подводя итоги, можно отметить, что потребление мяса не только не обязательно, но в нынешнее время даже нежелательно (см. предыдущую главу). На первом месте в системе питания должны быть фрукты, овощи, салаты из свежих овощей, творог, ржаной хлеб. Из жиров — прежде всего растительное масло в количестве, не превышающем 30 г в сутки на человека. Яйца, мясо (конечно, только то, что определено в Библии «чистым») и рыба, как и сливочное масло, соль, сахар, сладости, варенье и мармелад, следует ограничить до минимума, а крепкий чай, кофе, какао, шоколад исключить. Зато мед, содержащий много целебных веществ, можно есть в небольших количествах ежедневно.

Больные, страдающие желудочными и желчно-печеночными болезнями, часто следуют принципу антисвежеовощной диеты, твердя, что не могут есть сырых овощей, фруктов и зелени. Они питаются кашками, пшеничным хлебом и отварным мясом, не осознавая того, что применение такой диеты, нередко рекомендуемой специалистами, еще больше подрывает их здоровье. Напрашивается вопрос: что же делать в таком случае, как вырваться из подобного порочного круга? Единственное лекарство здесь — это твердая воля, терпение и настойчивость, а единственный путь — постепенное привыкание выведенного из биологического равновесия организма к приему животворных продуктов питания. Дважды в сутки после еды надлежит медленно выпивать 1/4 стакана теплой воды с добавлением 1 чайной ложки свежеприготовленного фруктового сока, спустя два-три дня доза сока удваивается и постепенно за месяц доводится до одного стакана цельного сока. После этого, кроме сока, начинайте аналогичным способом вводить в организм свежую фруктовую кашу (без воды). Благодаря такой методике уже через несколько месяцев можно добиться полной адаптации организма к «сырой пище» — свежим овощам, фруктам и зелени, ощутив благотворные последствия этой диеты. Здоровье заметно поправится. Итак, попытаемся!

Хлеб будущего?

Хлеб будущего является сегодня только нашей мечтой. Но мечта эта при благих намерениях однажды станет явью.

В Польше питание людей основано в большей мере на потреблении зерновых. Без зерна было бы трудно насытить организм калориями. Ценность зерновых состоит еще и в том, что они содержат такие важные питательные вещества, как, например, отруби, необходимые для надлежащего функционирования кишечника, а также белковые вещества, витамины, минеральные соли, крахмал. Обнаружено, что питание, основанное на зерновых, является незаменимым дополнением к остальной растительной пище. Сами зерновые, как известно, не являются полноценной пищей; ею могут быть листовые овощи именно потому, что их зеленые листья содержат все вещества, необходимые человеческому организму, и в первую очередь высококачественный белок, не уступающий животному и легко усваиваемый организмом. В овощах, однако, мало калорий (30 кал. на 100 г), и если бы питание основывалось только на них, мы должны были бы съедать их ежедневно не менее семи килограммов, что, конечно, невозможно. Вот поэтому зерновые культуры являются очень ценной пищей, но только при условии, что в состав питания они входят в виде цельного зерна, так как витамины, минеральные соли, белки и жиры находятся в основном в зерновой оболочке и зародышах, то есть в отрубях, и, конечно, прежде всего в ростках. Кусочек ржаного хлеба из муки грубого помола содержит, например, в 4 раза больше витаминов, чем кусочек пшеничного хлеба такого же веса.

К сожалению, люди потребляют слишком много пшеничного хлеба, пшеничной муки, а ржаная мука в продаже — редкость. Кстати, питательная ценность ржаной муки уменьшается из-за долгого ее хранения, через несколько месяцев она становится прогорклой и полностью непригодной для выпечки хлеба. Если же хлебное зерно остается целым и складировано в сухом месте, его срок хранения почти неограничен. Способность к всхожести сохраняется многие сотни лет и даже тысячелетия (опыты на всхожесть пшеничного зерна, найденного в египетских гробницах, дали положительные результаты), но только в том случае, если зерно не повреждено. А вот дробленое или молотое зерно утрачивает свою пригодность к употреблению при длительном хранении, ибо в нем происходят химические процессы, ухудшающие его качество. В молотом зерне к тому же быстро разлагается витамин Е. Вероятно, утрачиваются и другие жизненно важные вещества.

Отсюда следует, что мука должна быть как можно быстрее использована. Следовательно, лучше, если пекарни будут сами молоть зерно. Потери питательных качеств во время самой выпечки также довольно значительны. Содержание витаминов, имеющих низкую жароустойчивость и склонных к окислению, уменьшается как во время брожения теста, так и при выпечке. Поэтому чем выше температура печи и время выдерживания в ней хлеба, тем больше потери витаминов, в частности, витамина Е, довольно устойчивого к высокой температуре. При длительном брожении и выпечке при высокой температуре потери могут достигнуть 50 %. Значит, исключительно важно, чтобы процесс брожения и выпечки был по мере возможности быстрым и протекал при наиболее низкой температуре. Хлеб можно печь из проросшего зерна. В этом случае к хлебному зерну добавляется чистая вода при температуре примерно 17° С и в количестве, вдвое большем веса зерна, предназначенного для прорастания. Через некоторое время при соответствующей температуре и достаточном притоке свежего воздуха ферменты, содержащиеся в зерне, активизируются, и начинается прорастание. Этот процесс повышает содержание витаминов и ферментов в зерне, вырабатывая даже небольшое количество витамина С, обычно отсутствующего в хлебных зернах. После 4—7 дней прорастания такое зерно содержит, по словам доктора Вилли Крафта (Швейцария), около 50 мг витамина С на 100 г сухого вещества. Уже после 48 часов прорастания зерна образуются две трети этого количества. Когда прорастание происходит при дневном свете, процесс образования витамина С ускоряется.

Зерно прорастает лучше всего при температуре 17° С, ниже 5° С и выше 35° С оно не прорастает вообще или прорастает очень слабо. Важным фактором в это время является хороший приток воздуха, чтобы зерно не «задохнулось». И потому предназначенное для прорастания зерно нельзя укладывать толстыми слоями, а лучше рассыпать тонким слоем на дне эмалированной, стеклянной или другой нержавеющей посуды, залив его вдвое большим по отношению к весу зерна количеством воды. Когда через 48 часов зерно впитает всю воду, его надо разложить тонким слоем на льняном или хлопчатобумажном полотне, натянутом на деревянные рамы. Не следует насыпать его больше, чем в два-три слоя. В этих условиях зерно следует оставить на два-три дня, лучше всего в светлом проветриваемом помещении, в котором температура не должна превышать 20° С, увлажняя его ежедневно водой. К этому сроку ростки уже достаточно развились, а зерно после дробления или смалывания может быть использовано для выпечки хлеба. Из такого зерна можно испечь превосходнейший и вкуснейший хлеб, какой только можно себе представить! Описанную выше процедуру следует строго соблюдать, иначе ничего не получится.

В странах СНГ зерно в большинстве своем тщательно просушивается, чтобы дольше хранилось; оно содержит только 8—9 % влаги. Там также существует обыкновение печь хлеб из свежесмолотой муки крупного помола. Возделывание и удобрение полей под зерно в России происходит более разумно, чем в Польше, так как искусственные удобрения применяются там умереннее. Это способствует тому, что русское зерно известно во всем мире своими высокими вкусовыми качествами. Те, кто имел случай отведать хлеб из такой муки, утверждают, что с ним не сравнить никакой другой. Некоторые люди, питающиеся главным образом хлебом, выпеченным из такого зерна, свежим луком и картофелем, славятся своими великолепными, здоровыми и крепкими зубами, хорошим пищеварением и не ведают

желудочных болезней. Они к тому же отличаются феноменальной выносливостью и способностью без труда переносить большие перегрузки.

Стало быть, «хлеб будущего» должен быть выпечен из выращенного надлежащим биологическим способом зерна, которое после жатвы хорошо просушивается и содержится в сухих и прохладных помещениях. Кроме того, «хлеб будущего» должен быть выпечен из зерна, которое прошло процесс прорастания, улучшающий его вкусовые качества и питательную ценность. Хлеб для вегетарианцев, продающийся в Германии в Reformhaus (доме реформированного питания), выпекается согласно этим правилам. Он питателен, легко переваривается и очень вкусен. Его популярность постоянно растет*.

Польза голодания и поста

Голодание является одним из эффективных средств при разного рода внутренних недугах. Стало быть, стоит попытаться! На первом этапе рекомендуется пяти-семидневный пробный пост, во время которого следует потреблять только свежие соки из овощей, картофельный отвар и травяной чай. Свежие соки ускоряют восстановление тканей и являются наилучшим лекарством, картофельный отвар очищает, «утожит» кишечник, а травяной чай, в частности, является источником микроэлементов. Состав этот — неоценимое питательное лекарство и служит настоящей «оздоровительной ванной» для всех клеток организма.

Голодание лечит, об этом говорится везде, но вот почему голодание приносит пользу при разнообразных болезнях, над этим задумываются не многие.

Чувство голода неприятно, мучительно, и, наверное, только поэтому голодание, в общем-то, не имеет широкого применения в официальной медицине. Люди панически боятся голода, но что-то никто не боится переизбытка, а ведь именно оно приводит к большинству болезней и преждевременной старости. Многие больные слышали об эффективности лечебного голодания, о его быстрых позитивных результатах в лечении болезней и, пожалуй, они удивятся, узнав, что врачи редко этот метод применяют. Хотя сами больные не стремятся быть вовлеченными в подобные неприятные опыты, однако после голодания многие из них признают, что «неприятность» эта преувеличена и не столь уж мучительна.

Во время голодания организм черпает себе питание из собственных запасов: сначала из жировых, затем из мышечных — около 450 г ежедневно. Во время десятидневного голодания потеря массы тела составляет примерно 5 кг, зато сердце и мозг почти ничего не теряют (потеря 50 % общей массы тела является уже смертельно опасной). В первые дни голодания масса тела резко уменьшается вследствие быстрой потери запасов жидкости. Наиболее неприятны для начинающего первые два-три дня, которые можно считать переходным периодом к настоящему голоду. В эти «критические» дни еще очень хочется есть, но чувство голода исчезает примерно на третий день, когда организм, переходя на новый способ питания, пользуется собственными запасами. Сначала расходуются углеводы, а также излишние запасы воды и соли, исчезают отеки, выделение мочи уменьшается. Так как сгорают и жиры, и белки, а запасы углеводов уже исчерпаны, в крови циркулируют только кислые остатки обмена веществ, вызывающие повышенную кислотность — ацидоз, удерживающийся во время всего лечения. Научными исследованиями также доказано, что во время голодания возрастает защитная сила организма, а признаков авитаминоза не наблюдается.

На четвертый день голодающий начинает ощущать постоянно возрастающее чувство легкости, и у него улучшается самочувствие. К своему удивлению, человек чувствует себя лучше день ото дня. Умственная работа совершается с поразительной легкостью, ум ясный, исчезает физическая тяжесть, восстанавливается психическое равновесие.

Во время голодания большую роль играет печень — как выделяющий и очищающий орган. Она удаляет продукты обмена веществ и токсины, усвоенные организмом во время неправильного питания. Часто случается, что экскременты голодающего человека внезапно обретают своеобразный цвет и запах, напоминающий запах принятого когда-то лекарства, от

* В России выпускается комплект оборудования для производства хлеба из цельного зерна. В Белоруссии выпекают хлеб из цельного проросшего зерна. — Прим. научн. ред.

которого только сейчас организм освобождается. И потому большое значение во время голодания имеет количество жидкости, поставляемой организму и помогающей удалению токсинов из организма. Для активизации этого процесса применяются также клизмы. Удивительно в данном случае то, что даже после десяти-двенадцати дней голодания при помощи клизмы удастся вывести довольно много экскрементов. В первые дни большая часть испражнений состоит из старых затвердевших экскрементов, которые выходят из разных «закоулков» толстой кишки, ибо наибольшее количество нечистот накапливается именно там — особенно в сигмовидной кишке, когда перистальтика вялая из-за избытка потребляемых продуктов животного происхождения. Скапливающиеся и находящиеся там слишком долго отходы вызывают брожение и гниение содержимого, что в свою очередь вызывает отравление всего организма. Введение в прямую кишку полулитра воды комнатной температуры (в нее можно добавить чайную ложку лимонного сока) активизирует перистальтику этой вялой части кишечника и содействует более легкому удалению содержимого через задний проход. Такое очищение без больших хлопот может провести каждый. Оно приносит облегчение и может быть сделано в любое время дня.

Несколько иначе происходит глубокое промывание толстой кишки, чаще всего применяемое при ее воспалении (колите) или при длительных запорах. Для таких промываний необходим специальный сосуд емкостью примерно два литра воды. Процесс проходит в три этапа: 1) вступительный, когда используется только пол-литра воды (возможно, с добавлением лимонного сока) с целью вымывания экскрементов, находящихся в нижней части прямой кишки; 2) более глубокий, доходящий до сигмовидной кишки, при котором используется один-полтора литра воды комнатной температуры и 3) когда вводится два литра воды. Все это следует выполнять, стоя на коленях, а сосуд нужно установить высоко над прямой кишкой — так, чтобы давление воды было сильным и чтобы она вся могла стечь в прямую кишку. Предварительно следует выпустить часть воды из резиновой трубки, удалив таким образом из нее воздух. Вливание должно происходить осторожно, дабы вода равномерно распределилась в кишке. Во время этой процедуры необходимо глубоко дышать, это также облегчит приток воды в кишку.

Как уже говорилось выше, глубокое промывание толстой кишки надо начинать полулитровой клизмой, вызывая вступительное ее опорожнение. И только затем приступить к «настоящему» промыванию двумя литрами воды, так как большая часть воды во «вступительном» промывании может передвинуть экскременты из нижней части кишки к верхней. Вот почему клизмы надо ставить поэтапно: сначала 0,5 л, после опорожнения кишечника — 1—1½ л, вновь опорожнить кишечник и приступить к третьему этапу, используя 2 л воды. Путем такой дозировки толстая кишка постепенно очищается. Промывание рекомендуется проводить перед сном. Тогда оно воздействует как хорошее успокаивающее и даже снотворное средство. Воздействие такого промывания ощутимо и на следующий день.

При французском королевском дворе в XVII и XVIII веках промывания толстой кишки применялись как средства, способствующие красоте, благодаря их очищающему и омолаживающему воздействию. В Древнем Египте также была известна подобная терапия, считалось, что она «окрыляет» тело и придает блеск уставшим глазам.

Специалисты по лечению голодом подчеркивают, что подобная терапия должна складываться из двух этапов — собственно голодания и восстановления. Продолжительные голодания хотя и действуют лучше, но из-за риска могут быть применяемы только в лечебных учреждениях под наблюдением опытных специалистов. Хороших результатов можно, однако, достичь шести-семидневным голоданием, которое можно проводить дома, но после предварительной консультации с врачом, так как людям, страдающим излишней худобой, голодать не рекомендуется. Нельзя голодать и при сахарном диабете, когда принимается инсулин. Но для профилактического предупреждения раннего старения, ожирения и развития склероза хорошо проводить систематически, раз в неделю, разгрузку, например, в виде фруктового дня, в течение которого едят только свежие фрукты. Надлежащей терапии голодом должна предшествовать трех-пятидневная фруктово-овощная диета с добавлением

теплых картофельно-овощных отваров, потому что, как мы уже знаем, свежие овощи и фрукты активизируют обмен веществ. После этого мы промываем толстую кишку теплой водой, применяя вышеназванные клизмы. Затем, в зависимости от продолжительности задуманного голодания, пьем одни свежие соки или картофельный и овощной отвар с добавлением свежих овощных соков, а также травяной чай или минеральную воду.

В первые два-три дня после окончания голодания рекомендуется осторожная восстановительная диета; первый утренний завтрак должен состоять из одного стакана простокваши, которую следует медленно есть ложкой. На обед можно съесть одну-две сваренные в мундире картофелины, добавив чуточку брусники или черники и стакан простокваши. Ужин, как и обед, может состоять из сваренного на воде риса с добавлением брусники или черники. После двух-трех дней подобной «осторожной», или восстановительной, диеты можно переходить на обычную молочно-вегетарианскую пищу.

Обобщаем этот раздел констатацией того факта, что голодание и пост способствуют продлению жизни. Для предупреждения раннего старения, при склонности к полноте и нарушенном обмене веществ один-два разгрузочных дня в месяц (а затем можно и в неделю) на овощах и фруктах дают отличные результаты. Это подтвердили исследования последних двух лет. Так, в горах Албании малообеспеченные люди доживают до 138 лет при полной физической работоспособности и ясности ума. Интересно, что они в течение года соблюдают, следуя религиозным обычаям, продолжительные строгие посты, во время которых не едят ни мяса, ни животных жиров, а некоторые даже не пьют молоко.

Является ли оздоровительное голодание изобретением нашего времени? Отнюдь нет! Приведение организма в равновесие путем ограничения пищеварительных функций старо, как мир. Человеческое здоровье всегда было предметом большой заботы и еще на заре цивилизации нашло свое отражение в религиозных предписаниях, а современная медицина лишь подтверждает мудрость старинных наставлений или запретов. Все религии установили посты, и порой довольно строгие, напоминающие голодание. Сегодня религиозные посты получают полную реабилитацию в современной науке. А какого мнения по этому вопросу придерживается Церковь адвентистов седьмого дня?

Мы уже говорили в предыдущих главах, что адвентистские общины, готовясь ко Второму пришествию Господа, рано или поздно должны пересмотреть свое отношение к пище, которая, как известно, сильно влияет на состояние духа, и исключить из своего меню мясные блюда.

«При некоторых обстоятельствах рекомендуются и предписываются пост и молитва, — пишет Елена Уайт. — В руках Божьих они являются средством, очищающим сердце и разум. Мы получим ответ на наши молитвы, ибо раскрываем наши души перед Богом... Не обязательно полностью воздерживаться от еды, но надо есть немного, причем самую простую пищу... Народ Божий до самого конца света должен быть серьезным, рассудительным и полагаться не на свой опыт, а на мудрость Творца. Надо определить дни поста и молитв... От нас не требуется, чтобы мы постились 40 дней. Господь совершил в пустыне этот пост за нас. Такой пост не имел бы никакого значения — значение имеет Кровь Христа».

Далее она наставляет нас: «Для некоторых еженедельное одно-двухдневное воздержание от пищи принесло бы больше пользы, нежели лекарства. Пост стал бы для них неоценимым благом».

Разумеется, не надо быть лицемером и ничего не надо делать напоказ, «чтобы люди видели», но мы должны быть внутренне убеждены, что надлежащая диета, умеренность в еде и по мере необходимости пост имеют большое значение в приготовлении «духа, души и тела» ко Второму пришествию Господа.

Воздействие воды на организм

Без воды нет жизни! Эта повседневная и в то же время такая необыкновенная жидкость составляет большую часть всех живых организмов. Человеческий организм, например, на две трети состоит из воды (примерно 70%). Через него «проплывает» постоянный поток воды, полученной в виде напитков и пищи и выводимой почками, кишечником и кожей. Приостановление притока воды означает для организма смерть в течение нескольких дней. Вода входит в состав всех

клеток живых организмов. Суточная потребность взрослого человека в воде составляет два с половиной — три литра. Для сохранения молодости и здоровья полезно питье натошак обычной воды — если она не загрязнена промышленными нечистотами и не хлорирована — в количестве полулитра. Прием воды или травяного настоя положительно влияет на правильный обмен веществ.

Чтобы лучше уяснить себе важность питья воды и травяного чая, необходимо сказать несколько слов о водном обмене в организме человека. Организму недостаточно ежедневного введения определенного количества воды. Важным является и то, чтобы это же количество воды было выведено из него. Такова важнейшая физиологическая проблема. Почки должны регулярно выводить около одного литра жидкости в сутки в виде мочи. Таким образом, их хорошая работа — залог баланса жидкости в организме.

Кровь и биологические жидкости также играют большую роль в водном обмене, автоматически устанавливая равновесие между количеством выпитой воды и выведенной. Кровь является, в частности, носителем, подающим ее в отдельные органы, нуждающиеся для своей безупречной работы в необходимом количестве жидкости. Клетки организма, постоянно отравляемые аутоксинами, так же, как и засыхающие растения, жаждущие дождя, просто «просят» воды.

Часто бывает так, что не все органы выделения работают удовлетворительно. Есть, например, люди, у которых легкие, кожа, слизистые оболочки, печень и кишечник обладают пониженной функциональной работоспособностью. Причина — неправильный образ жизни данного человека. В таком случае почки вынуждены взять на себя всю работу по удалению жидкости. Характерной особенностью таких людей является то, что их тепловой механизм также расшатан: у них мерзнут пальцы и кончик носа, они никогда не могут согреться, а в холодное время года замерзают и, как правило, часто простужаются.

Как избежать простуд? Каким образом питье воды или травяного чая защитит нас от простудных заболеваний? Очень просто. Когда клетки нашего тела, ослабленные «проплывающими» через них токсичными продуктами обмена веществ, частично утрачивают естественный иммунитет, то открывается путь бактериям. Продукты распада можно удалить путем биологической диеты, «вентиляцией» легких, достаточной физической активностью, а также голоданием или питьем воды и травяного чая, при помощи которого можно быстрее вывести токсины из организма. Поэтому-то при простудах и рекомендуется пить большое количество травяного чая (лучше с добавлением свежего фруктового сока).

Кожа и слизистые оболочки содержат около 90% воды. Если уменьшается приток воды в организм, защитная функция слизистых снижается, слизь сгущается, образуя комочки и, более того, приобретает неприятный запах. В этом мы убеждаемся, выдыхая воздух. В таком случае слизистые уже не в состоянии справиться со своей задачей «ловцов бактерий», наоборот, делаются вместилищем микробов.

Лабораторные исследования мочи показали, что питье воды способствует усиленному выделению ядов из организма. Это доказано уже в восьмидесятых годах минувшего столетия. Профессор патологии при Французской академии в Париже Жак Бур-шар доказал, что количество продуктов обмена веществ в моче возрастает в зависимости от выделенной мочи. Так, например, человек, выделяющий в течение суток пол-литра мочи, мог бы избавиться от вдвое большего количества токсинов, если бы пил достаточно воды или травяного чая и выделял, соответственно, один литр мочи.

Стоит вспомнить и о ревматических болезнях. Токсичные продукты, образующиеся при обмене веществ, оседают большей частью в суставах, вызывая там болезненные отеки. Путем обильного введения жидкости в организм эти страдания можно облегчить. Особенно этому помогают овощные отвары, например, из моркови и сельдерея или картофеля. Добавление свежих соков из листьев крапивы и листьев березы усиливает «очистительное» действие. Кроме того, лечебным противоревматическим свойством обладает травяной чай из хвоща полевого. Рекомендуется также следующий сбор трав:

трава хвоща полевого (Hb. Eguiseti) — 10 г

листья крапивы двудомной (Fol. Urticae) — 15 г

листья смородины черной (Fol. Ribis nigri) — 15 г

кора ивы белой (Cort. Salicis) — 25 г

кора ясеня высокого, молодых весенних веток (Cort. Fraxini) — 15 г

плоды барбариса обыкновенного (Fruct. Berberidis) — 10 г

цветки бузины черной (Flor. Sambuci nigral) — 10 г

Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды и кипятить под крышкой на медленном огне 5 минут. Спустя 5—10 минут процедить, пить 2—3 раза в день по стакану до или после еды.

Обобщив все вышеизложенное, можно сказать, что обильное питье воды или травяного чая стимулирует более продуктивную работу органов выделения, предотвращает накопление в организме токсических веществ и, следовательно, является важным фактором в борьбе с вторжением бактерий и с ревматическими болезнями.

Все те, кто до сих пор не решились изменить диету, должны серьезно задуматься над смыслом питья воды и травяного чая и сделать соответствующие для себя выводы. Организм следует постепенно приучать принимать большее количество жидкости. Последовательное принятие все увеличивающегося количества жидкости должно положительно повлиять на общее состояние организма. Наградой будет хорошее самочувствие, рост физических и духовных сил. Поэтому не следует удивляться, что и Библия символически использует воду как составную часть духовного роста и обновления. В первой книге Моисея «Бытие» в 1-й главе, в стихах 2 и 6 мы читаем: «И Дух Божий носился над водою... И сказал Бог: да будет твердь посреди воды, и да отделяет она воду от воды». Пророк Иеремия называет Бога Источником живой воды (*Иер. 2:13*). Книга пророка Исая содержит приглашение духовно жаждущих почерпнуть из воды жизни: «Жаждающие! идите все к водам» (*Ис. 55:1*).

В Новом Завете апостол Иоанн (4:14) сообщает, что водой жизни является Христос, а в Откровении (22:1) свидетельствует: «И показал мне чистую реку воды жизни, светлую, как кристалл, исходящую от престола Бога и Агнца».

Таким образом, вода является важным элементом и при крещении, то есть при духовном возрождении, будучи символом очищения. Поэтому чем больше мы размышляем над проблемами, связанными с водой, тем больше приходим к выводу, что она обладает необыкновенными свойствами и сотворена не случайно.

Значение питья воды и травяного чая

Не многие понимают, какую важную роль в нашем организме играет вода. Правильное функционирование всех органов обусловлено достаточным количеством воды, которую мы ежедневно вводим в организм в виде еды и питья. Обильное питье воды или травяного чая для организма гораздо важнее, чем потребление большого количества пищи. Доказано, что можно жить многие недели без пищи, без жидкости же — только несколько дней. Жидкость, составляющая две трети веса нашего тела, подвергается непрерывному загрязнению:

— через продукты обмена веществ, которые должны быть удалены из организма, в частности, при помощи биологических жидкостей;

— через вдыхание загрязненного воздуха (промышленные газы, человеческие испарения и т. д.);

— через потребление большинством людей возбуждающих веществ, таких, как кофе, табак, алкоголь, и избыточное количество поваренной соли.

Все мы в большей или меньшей степени подвергаемся подобным загрязнениям, результатом чего может быть сухая, бледная, дряблая кожа лица и тела, неприятный запах изо рта (проявляющийся и при кариесе зубов, и при желудочных болезнях), обложенный язык, густая слюна, неприятный запах при потении ног, необъяснимая усталость, головокружение, шум или звон в ушах и т. д. Таковы симптомы, указывающие на внутреннее самоотравление, вызванное слишком малым количеством потребляемой жидкости. У пожилых людей, страдающих по большей части хронической недостаточностью воды, эти симптомы выступают еще отчетливее. Морщины на лице, полностью дряблое тело, бледная, прозрачная кожа, малая сопротивляемость простудам — все это результат «высушивания» организма.

Тщательные исследования показали, что при сидячем образе жизни суточное

выведение воды из организма составляет два с половиной — три литра. Это количество выводится через почки, кишечник, легкие и кожу. Правильный обмен жидкости наступит тогда, когда водный баланс организма уравновешен, а именно: количество жидкости, выведенной из организма, должно равняться количеству жидкости, введенной в него. Пренебрежение этим правилом приводит к тому, что продукты распада веществ остаются в организме и скапливаются годами, автоматически способствуя постоянному отравлению всех органов с катастрофическими последствиями в виде тяжелых заболеваний, которые подготавливают и ускоряют гибель человека.

Мы мало пьем, мешая органам выполнять их функции, результатом чего является твердый стул, малое количество мочи, зловонной и сильно замутненной. Слизистые оболочки полости рта, носа и дыхательных путей высыхают, выделение слюны уменьшается, затрудняется поглощение пищи. Дыхание становится учащенным и неглубоким, быстро наступает одышка.

Итак, когда и сколько следует пить воды и травяного чая?

В овощно-молочной диете содержание жидкости составляет примерно полтора литра. Таким образом, в течение дня надо дополнительно вводить в организм приблизительно полтора-два литра воды. Это количество должно быть выпито между приемами пищи, ибо вода оказывает на организм исключительно животворное влияние и способствует «перетранспортировке» содержимого желудка и кишечника. Питье же во время приема пищи разбавляет желудочный сок, что влечет за собой плохое ее переваривание. Необходимо обратить внимание на то, что молоко не относится к напиткам, оно является пищей. Известна теория, по которой следует пить только тогда, когда хочется. Но это не так. Организм требует определенного количества жидкости, и она должна быть ему дана независимо от того, испытываем мы жажду или нет. Этого позыва не надо ждать, ибо часто случается, что мы испытывали жажду, но не имели возможности напиться, потом желание исчезло. Неоднократное сдерживание жажды может ее просто заглушить. Следовало бы это первоначальное чувство жажды разбудить в себе заново. Но — **Внимание!** Не надо принимать за один раз большое количество воды, особенно если вы к этому не привыкли. Это явится слишком большой нагрузкой для сердца. Организм требует времени, чтобы вновь привыкнуть к увеличенному притоку воды. Одного дополнительного стакана воды в день для начала достаточно. Постепенно количество жидкости должно увеличиться примерно до полутора-двух литров в день.

Еще несколько слов о температуре напитков. Если температура жидкости, которую мы пьем, ниже температуры тела, организм сам должен выровнять разницу температур, что влечет за собой значительную потерю калорий. И потому мы инстинктивно не желаем пить холодную воду зимой, что в свою очередь может стать причиной меньшего приема жидкости в это время года. Во избежание этого зимой следует подогревать все виды жидкости до температуры тела. Зато летом потребность в жидкости увеличивается из-за повышенного потовыделения, и поэтому организму надо ежедневно поставлять примерно два литра жидкости.

«Утренний напиток»

Самым подходящим временем для очищения организма от токсинов является утро. День надо начать с приема «Утреннего напитка», который можно приготовить следующим образом:

взять 100 г картофеля, 50 г моркови, 50 г корней сельдерея и петрушки, все это тщательно очистить, вымыть, мелко нарезать или шинковать, варить 10—15 минут под крышкой в полулитре несоленой воды (морковь придает напитку мягкий, приятный и слегка сладковатый вкус). Затем процедить и долить кипяченой водой, восполнив потери, возникшие при варке.

В 0,5 литра «Утреннего напитка» (это порция на одного человека) добавить две столовые ложки пшеничных отрубей и две столовые ложки цельного или молотого льняного семени и оставить до следующего утра в закрытой посуде в прохладном месте.

На следующий день «Утренний напиток» слегка подогреть и медленно выпить. При

ревматизме каждый второй день рекомендуется вместо «Утреннего напитка» полстакана сока из корней и листьев одуванчика, разбавленного водой в пропорции 1:1.

Зачем нужно принимать именно «Утренний напиток»? Ответ прост. Утром человек нуждается в определенном количестве жидкости, стимулирующей работу органов выделения. Такой напиток предназначен не для утоления жажды, ибо человек может и не испытывать жажды, также как может не ощущать потребности ежедневного опорожнения кишечника. «Усыхающие» люди обычно имеют «сжатый» желудок, поэтому они должны систематически увеличивать количество принимаемых напитков и пить их глотками в течение всего дня, что через непродолжительное время начнет вызывать у них ощущение жажды.

Жидкость, принимаемая утром, должна обладать тремя свойствами:

1) не содержать токсичных веществ, каковые имеются, например, в кофе, алкоголе, натуральном чае;

2) должна содержать определенное количество минеральных солей и витаминов;

3) должна обладать щелочными свойствами и свойствами, стимулирующими перистальтику кишечника.

Картофель богат щелочами; в соединении с морковью, сельдереем, петрушкой, а также с добавлением льняного семени и пшеничных отрубей получается напиток, снижающий тенденцию к повышению кислотности. Рекомендуемый выше «Утренний напиток» действует как противоядие вредным продуктам обмена веществ и одновременно предотвращает запоры. Чай из трав, принимаемый утром, не оказывает на организм такого благотворного влияния, как «Утренний напиток».

«Польза» — У всех цивилизованных народов, несмотря на меняющуюся в течение веков оценку отдельных сортов зерна, пшеничное зерно тысячелетиями составляло основу питания, хотя способы приготовления пищи из зерна подвергались разным изменениям. Когда-то основной едой были каши и лепешки, выпеченные из дробленых зерен, сегодня же основа — хлеб. Зерновые лепешки известны нам нынче только в виде «хрустящих хлебцев».

К самым главным зерновым культурам, принадлежащим к семейству злаковых (Graminae), мы относим прежде всего пшеницу и рожь, а также ячмень, овес, просо и кукурузу. Но в общем-то с незапамятных времен человеку служат только, немногие виды растений для приготовления круп, муки, хлеба и т. д.

В последние годы вновь вспомнили о ценности пророщенных зерновых, ибо установлено, что народы, потребляющие большое количество хлеба, и в особенности из белой пшеничной муки, страдают в большей степени парадонтозом и кариесом зубов, чем те, в меню которых преобладают каши. Густые отвары из круп с добавлением молока превосходно компенсируют недостаток витаминов А, С и кальция в зерновых.

Однако же большими питательными свойствами обладает смесь из различных круп, ибо в ней отдельные компоненты дополняют друг друга. Это заставляет нас вернуться к старой традиции, когда вся семья ела утром питательную кашу, а не завтракала так, как сегодня практикуется в большинстве домов: булочки с джемом и кофе. Смесь «Польза» — основная еда вегетарианской диеты, полноценная пища, богатая витаминами и минеральными солями, она приумножает силу и энергию организма, а также способствует поддержанию нормальной перистальтики кишечника. Здесь особо следует подчеркнуть, что «Польза» помогает людям, страдающим хроническими запорами, возвратиться к так называемому «ритму Гиппократов», т. е. способности неоднократно в течение суток опорожнять кишечник. «Ритм Гиппократов» имеет фундаментальное значение для правильного функционирования организма, так как выведение экскрементов и токсичных продуктов обмена веществ происходит быстро, что не позволяет последним проникать в систему кровообращения и тем самым отравлять организм.

Да, этого идеального ритма можно достичь благодаря смеси «Польза», состоящей из четырех основных видов зерна: пшеницы, ржи, ячменя и овса. Самые ценные компоненты этих злаков — их отруби и зародыши. Для кишечника они особо ценны и оздоровительны, так как благодаря содержанию клетчатки способны «всасывать» в себя воду, что превосходно

увлажняет толстую кишку и содействует легкому продвижению по ней уже переваренной пищи. Кроме того, отруби и зародыши активизируют перистальтику кишечника, имеют богатый набор витаминов и минеральных веществ, таких, как кремний, сера, железо, йод, калий, магний, фосфор; они содержат аминокислоты и фосфатиды, без которых ни один человеческий или животный организм нормально функционировать не может.

«Пользу» можно приготовить следующим образом. В кофемолке смолоть последовательно по две столовые ложки вышеназванных зерен. Затем смешать все смолотое, добавить две столовые ложки пшеничных отрубей, изюм или измельченную апельсиновую корку. Варить пять минут в полулитре воды. Сняв с огня, плотно «укутать» кастрюльку несколькими газетами и одеялом. После двух часов «набухания» блюдо готово. Оно должно быть густым, и есть его надо теплым. Соответствующими дополнениями к нему являются разного рода компоты, лучше всего из яблок, джем, свежее молоко, измельченные орехи, миндаль, смородина, черника, малина, инжир, финики.

Но современный человек, не приученный к простой пище, должен переходить на новую диету постепенно, соблюдая некоторую осторожность, поскольку кишечник его уже ослаблен «цивилизованной диетой». Начинать нужно с малых порций «Пользы», постепенно их увеличивая.

Для начала можно попробовать другое блюдо — «Гурман». Оно легко переваривается и легко усваивается, посему особенно рекомендуется людям с чувствительным желудком. Столовую ложку пшеничной муки крупного помола, две столовые ложки пшеничных отрубей, одну столовую ложку изюма и три инжира, залив стаканом воды, варить пять минут. Сняв с огня, добавить столовую ложку молотого льняного семени. Через несколько минут добавить горячее кипяченое молоко, либо компот, либо сухофрукты, предварительно вымоченные в воде.

Ввиду индивидуальной реакции людей на разные блюда каждый должен решить, какое из них себе выбрать.

Завтрак, обед и ужин — глазами наших предков —

Многие люди наивно полагают, что изысканная пища — это всегда здоровая пища, считая, что деликатесы положительно влияют на хорошее самочувствие и здоровье.

Разумеется, такое суждение в корне ошибочно.

Врачи сетуют на то, что большинство пациентов попадает в больницу не от внезапного приступа болезни, — они культивировали свои недуги много лет неправильным, неразумным питанием. Ученые всех развитых стран, занимающиеся вопросами питания, пришли к выводу, что в повседневном рационе должны преобладать «живые» (сравните теорию инженера Симонтона в разделе «Так ли уж необходимо мясо?»), а не «мертвые» продукты. К последним относятся продукты переработанные, консервированные, рафинированные, например, концентраты супов, маргарин, пшеничная мука, рафинированный сахар, соленое и копченое мясо, соленая рыба, маринованные и искусственно подкисленные продукты, всякого рода консервы и большинство деликатесов. Словом, при правильном питании, необходимом для здоровья и работоспособности организма, нужно прежде всего отдавать первенство натуральным и «живым» продуктам, каковыми являются, например, зерновые, орехи, плоды, молоко, свежее мясо и рыба, яйца, овощи, фрукты. При соответствующей обработке, не разрушающей их ценности, из этих натуральных продуктов производятся: ржаная мука (а также отруби), зерновые хлопья, растительные масла, сливочное масло, соки, творог, соленья (квашеная капуста, соленые огурцы) и т. д.

Режим приема пищи в течение дня зависит в нынешнее время от вида работы, образа жизни, привычек семьи и т. д. Трудно установить общие обязательные правила, каждый должен сам испробовать, что ему лучше всего подходит. Вообще врачи, сторонники естественной медицины, считают, что утром надо выпить какую-либо жидкость, это может быть вода, травяной чай или отвар из овощей («Утренний напиток»). Завтрак должен состоять либо из полноценных зерен, смеси «Польза» с добавлением молока или компотов, либо из ржаного хлеба, творога, лука, зелени. Можете попробовать также завтрак, улучшающий умственные способности, рекомендованный доктором Бирхер-Беннером. Завтрак этот

опирается на старые, но заново открытые основы: одну столовую ложку пшеничного зерна и одну столовую ложку льняного семени смолоть в кофемолке, добавить одну столовую ложку отрубей и одну столовую ложку овсяных хлопьев. Вечером все это всыпать в глубокую тарелку и залить стаканом кипятка. Утром добавить горячее молоко, одно натертое яблоко, три-четыре очищенных и размельченных грецких ореха, можно ложку меда. Вместо яблок можно добавить сухофрукты, предварительно вымоченные в воде.

Экспериментально доказано, что, например, дети, получающие на завтрак эту смесь, заметно улучшили свои результаты в учебе. Между приемами пищи следует пить воду или травяной чай, а также свежие фруктовые или овощные соки, но через определенные промежутки времени.

Лучшим «аперитивом» перед обедом является стакан свежеприготовленного сока из овощей, состоящий из равных частей сырого картофеля, моркови и красной свеклы. После такого начала можно есть картофель в мундире со свежим сливочным маслом и с салатом из свежих овощей, простоквашу, зеленый салат или овощи, в зависимости от времени года. Обед может состоять только из одного горячего блюда, в одни дни недели суп, в другие — второе блюдо. Но фрукты или свежие салаты из овощей надо присоединять к обеду ежедневно.

В случае, когда обед состоит из «Полезы», свежего молока, изюма, отварных овощей, свежих или сушеных фруктов, необходимо при следующем приеме пищи, например, за ужином, «уравновесить» зерновые растительной пищей (овощами).

Определяя для себя количество потребляемой еды, руководствуйтесь определенной сдержанностью. Некоторые врачи полагают, что полезнее всего есть два раза в день: завтрак примерно в 10—11 часов и обед, заменяющий одновременно ужин, — в 17 часов.

Помните также о том, что нужно свести к минимуму потребление жиров (до 50 г в сутки на человека) и сахара. Потребление белка не должно превышать 1 г на 1 кг массы тела человека. Один литр молока поставляет организму примерно 35 г полноценного животного белка, 20 г жира и 50 г молочного сахара (лактозы). Потребность в молоке больше у детей, молодежи и беременных женщин; в зрелом и пожилом возрасте не следует пить ежедневно больше двух-трех стаканов простокваши (для противодействия процессам гниения в толстой кишке) или свежего молока. Главный принцип: по мере старения постепенно уменьшать количество потребляемой пищи, особенно калорийной и богатой белками.

Людям, желающим перейти на новую диету, но из-за болезней желудка или печени плохо переносящим сырые овощи и фрукты, необходимо сначала осторожно потреблять овощные супы, пахту, простоквашу, йогурт, которые хорошо сочетаются с салатами из овощей и фруктов. Однако не следует к молоку или супу относиться как к напиткам, пить их залпом — принимать их следует небольшими глотками, хорошо смешивая со слюной. Свежие соки также нужно принимать сначала понемногу, постепенно увеличивая объем до нескольких стаканов в день.

Помните, что здоровая долгая жизнь будет только в том случае, если при физической работе, вдали от городской толчеи соблюдается умеренность в еде, редко и в небольших количествах потребляется мясо, замененное в основном молочно-растительной диетой, если сохраняется душевное спокойствие, если молятся и благодарят Бога за каждый глоток воды и каждый кусочек живительной пищи.

Что такое

**кисотно-щелочное
равновесие?**

Наверное, не многие знают, в чем суть кислотно-щелочного равновесия организма. Даже врачи уделяют слишком мало внимания этой проблеме. А ведь поддержание в организме кислотно-щелочного равновесия является одним из основных условий его нормального функционирования, за этим стоит здоровье.

Так вот, в зависимости от вида потребляемой пищи минеральные компоненты могут проявлять щелочеобразующие или кислотообразующие свойства. Диета, содержащая животные продукты — мясо, яйца, рыбу, а также зерновые — хлеб, булки, пироги, каши, воздействует на организм окисляюще, так как в указанных продуктах много серы, фосфора и хлора. Зато овощи и фрукты, содержащие калий, кальций и натрий, подщелачивают организм. Среди продуктов животного происхождения только молоко обладает щелочными свойствами

из-за наличия в нем большого количества калия и кальция.

Чтобы поддерживать кислотно-щелочное равновесие организма, следует есть втрое больше щелочных продуктов, чем окисляющих. В случае же потребления большого количества мяса, рыбы, яиц и зерновых продуктов при одновременном исключении из диеты овощей и фруктов наступает закисление организма, ибо его кислотно-щелочное равновесие нарушается.

Учитывая постоянное смещение кислотно-щелочного равновесия организма то в кислую, то в щелочную сторону, его регуляцию обеспечивают многие механизмы: прежде всего на страже стоят легкие и почки, а также буферные системы крови и тканей. Легкие и почки играют активную роль при удалении из организма продуктов обмена веществ, буферные системы крови играют пассивную роль, нейтрализуя кислые продукты обмена веществ³⁸.

Однако правильная функция систем тесно связана со всей деятельностью почек и легких. При недостаточной вентиляции легких, например, во время пребывания в закрытых помещениях или при малоподвижном образе жизни происходит задержка в организме углекислого газа (CO_2 обладает подкисляющими свойствами) и образуется так называемый газовый ацидоз (повышенная кислотность в крови и тканях тела). Он, в свою очередь, стимулирует дыхательный центр к усиленной вентиляции легких, а это мобилизует компенсационные механизмы и выведение подкисляющих (водородных) ионов через почки.

При нормально функционирующих легких постоянно вырабатываемый углекислый газ не влияет отрицательно на организм. Однако прием фармакологических средств, например, морфия и его производных, а также барбитуратов (успокаивающих и болеутоляющих средств) может привести к дисфункции дыхательного центра, вызвать респираторный ацидоз и тем самым закисление всего организма³⁸. Следовательно, мы видим, какую роль играет правильная работа легких и почек при их взаимодействующих и регулирующих функциях.

При сахарном диабете вследствие неправильного сгорания жиров и нарушенного обмена веществ образуется большое количество производных жирных кислот, что впоследствии может вызвать значительное уменьшение резервной щелочности в крови и ацидоз. Если действия выравнивающих механизмов будут недостаточными, может возникнуть «кислотная кома», из которой больной уже не выйдет. К ацидозу приводят также болезни почек, печени, лихорадочные состояния, иногда патология беременности.

Чтобы наглядно показать «химическую фабрику», какой является наш организм, ниже вкратце представим механизм ее действия (кислотно-щелочное равновесие).

Несмотря на образование в результате обмена веществ значительного количества кислот или щелочей и проникновение их в организм вместе с пищей, концентрация ионов водорода (рН) биологических жидкостей всегда постоянна.

Углекислый газ выводится легкими в виде CO_2 при тесном взаимодействии почек.

Иначе представляется нейтрализация серной, фосфорной, молочной и других кислот (после потребления, например, продуктов животного происхождения). Только незначительная их часть может быть нейтрализована соком поджелудочной железы и кишечным соком, поэтому в случае заболевания поджелудочной железы дело может дойти до повышенной кислотности всего организма. Большей частью эти кислоты нейтрализуются так называемыми

Таблица 1

Наличие основных минеральных компонентов в 100 г продуктов питания⁹³.

Наименование								Образование кислоты или щелочи	
	Na мг	K мг	Mg мг	P мг	S мг	Cl мг	HCl/ см ³	NaOH см ³	
Крупа ячневая	2,6	123	20,2	206	107,2	105,0	175	—	

Макароны	25,6	217	57,3	152	95,0	31,4	38	
Овсяные хлопья	33,4	368	113,0	380	155,0	73,0	132	-
Рис	6,3	113	31,1	99	78,5	27,0	76	-
Сыр твердый	612,0	116	46,9	545	230,0	106,0	54	
Яйца	135,0	138	12,3	218	173,0	159,0	162	-
Молоко	50,0	160	14,0	95	29,0	98,0	-	27
Говядина	74,0	350	25,0	200	215,0	74,0	137	
Телятина	95,0	370	25,0	200	208,0	98,0	124	
Свинина	66,0	308	22,6	363	253,0	83,0	286	-
Треска	100,0	360	20,6	242	212,0	120,0	162	-
Сельдь	130,0	317	31,7	272	191,0	122,0	115	-
Смородина черная	2,7	372	17,1	43,2	33,1	14,8	-	88
Крыжовник	1,9	210	7,1	33,9	15,9	6,5	-	41
Лимоны	6,0	163	11,6	20,7	12,3	5,1		85
Груши	2,3	129	9,3	9,9	5,6	1,0	-	36
Сливы	1,7	188	7,2	16,3	3,5	1,0	-	48
Клубника	1,5	161	11,7	23,0	13,4	17,5		35
Фасоль сухая	43,2	1160	183,9	09,0	166,0	1,8		255
Свекла	64,0	350	16,9	36,6	22,1	75,5		89
Капуста	22,5	263	19,5	67,7	88,0	22,3	-	26
Морковь	95,0	224	12,0	21,0	6,9	68,5	-	90
Картофель	6,5	568	24,2	40,3	34,6	78,5	-	103
Салат зеленый	3,1	208	9,7	30,2	11,8	39,5		38
Лук	10,2	137	7,6	30,0	50,7	19,5	-	5
Помидоры	3,8	288	11,0	21,3	10,7	51,0	-	56
Огурцы	13,0	141	9,1	24,1	11,0	24,5	-	32

Цифры соответствуют 0,1 н соляной кислоты или 0,1 н гидроокиси натрия в 100 г золь данного продукта.

буферными телами, находящимися в плазме. Однако, если бы нейтрализованные таким образом кислоты были из организма удалены в виде соединений с буферами плазмы, быстро наступило бы истощение тех же буферных резервов. И потому почки также вступают в процесс нейтрализации кислот или щелочей, поддерживая тем самым биологическое равновесие. Ведь они обладают способностью задерживать большое количество щелочей, а в случае угрожающей здоровью чрезмерной щелочности почки могут удалить излишек щелочей, удерживая в свою очередь в организме кислые продукты. Тем самым здоровые почки являются одним из гарантов биологического равновесия организма. В регуляции кислотно-щелочного равновесия принимает участие также печень, желудок и кишечник.

Желудок, вследствие выделения кислого желудочного сока, вызывает в некоторой степени физиологическое снижение кислотности в организме. Следствием этого может быть временное выделение щелочной мочи при интенсивном желудочном пищеварении.

Таблица 2

Кисотно-щелочные эквиваленты различных продуктов питания⁵¹.

100 г продуктов содержат:	Щелочной эквивалент +	Кислотный эквивалент —	Превышение кислоты (—) или щелочи (+)
Мясо говяжье	+ 16,47	- 39,98	- 23,51
Печень телячья	+ 15,15	- 29,83	- 14,68
Судак отварной	+ 10,21	- 33,39	- 23,18
Яйца	+ 14,88	- 39,35	- 24,47
Молоко коровье	+ 13,08	- 11,39	+ 1,69
Хлеб диетический	+ 19,39	- 25,52	- 6,13
Батон пшеничный	+ 7,49	- 19,88	- 12,39
Картофель (в мундире)	+ 16,45	- 9,74	+ 6,71
Свекла красная (стол.)	+ 15,68	- 4,31	+ 11,37
Морковь	+ 16,64	- 6,10	+ 10,54
Редис	+ 10,30	- 4,25	+ 6,05
Салат зеленый	+ 21,30	- 7,17	+ 14,13
Щавель	+ 17,68	- 11,52	+ 6,16
Помидоры	+ 20,72	- 7,05	+ 13,67
Апельсины	+ 12,46	- 2,85	+ 9,61
Яблоки	+ 3,55	- 2,17	+ 1,38

Однако же при чрезмерном выделении желудком соляной кислоты, например, при повышенной кислотности, наступает задержка углекислого газа в крови (и давление CO₂ в крови возрастает). В такой ситуации резервная щелочность в крови увеличивается, а при пониженной кислотности желудка уменьшается³⁰.

Если речь идет об участии печени в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме, то в случае повышенной кислотности она вырабатывает большое количество аммиака (сильная щелочность), а в случае повышенной щелочности — большое количество мочевины (кислота).

Наконец, определенную роль играет также кишечник в силу образования щелочного пищеварительного сока; в особенности большое количество щелочей содержит поджелудочный сок.

Подводя итоги вышесказанному, обращаем особое внимание на правильное сочетание продуктов питания. Прежде всего избегайте сочетания продуктов, содержащих в больших количествах один и тот же компонент и имеющих одни и те же свойства. Если каждый раз меню подобрано правильно, то в организме поддерживается равновесие подкисляющего и подщелачивающего действия.

Зная все это, можно самому себе составить меню, имеющее нужный минеральный баланс, к примеру:

100 г мяса или колбасы.....	— 23,51
100 г пшеничного батона	— 11,59
1 яйцо (весит около 50 г).....	— 12,15

всего	— 47,25
кислотных эквивалентов	
100 г моркови	+ 9,54
100 г зеленого салата	+ 14,13
100 г красной свеклы	+ 11,37
200 г картофеля	+ 13,42
всего	+ 48,36

щелочных эквивалентов

Значит, для нейтрализации 250 г кислотообразующих продуктов следовало бы съесть 500 г щелочеобразующих продуктов.

Часть III

Каждый может стать врачом для самого себя

Основные правила питания

В культуре здоровья, являющегося основой красоты, правильное питание играет такую же роль, как гигиена и отдых. Существует легкоперевариваемая и трудноперевариваемая пища. Умело ее подбирая, здоровый человек может использовать одинаково как ту, так и другую. Чтобы обеспечить организм витаминами, не следует питаться исключительно овощами и фруктами, прошедшими кулинарную обработку. Ведь овощи сначала долго вымачивают, затем ошпаривают кипятком с целью устранения резкого или кислого вкуса (например, из квашеной капусты), наконец, часами варят (из старых книг по кулинарии можно вычитать и такие рецепты) или же заливают большим количеством воды (например, при варке картофеля, фасоли, цветной капусты и т. д.), сливаемой затем в раковину! Такие овощи ничего не стоят. Почему? Потому что витамины и минеральные соли вымочены, выварены или расщеплены. А то, что осталось, хотя и наполняет желудок, но не содержит уже компонентов, необходимых для здоровья и красоты тела. Часто делается упор на количество, а не на качество принимаемой пищи, хотя это тоже неправильно, ибо все, что съедается и выпивается, попадает не только в желудок, но и в мышцы и кровь. Для общего хорошего самочувствия был и остается самый важный принцип: здоровая, умеренная, но регулярно принимаемая пища. Вот основные правила для ориентации:

1) натуральные продукты должны быть основой питания; это значит, что в любое время года следует потреблять свежие овощи и фрукты; консервы используйте только в крайнем случае;

2) любые овощи варите недолго и в небольшом количестве воды (например, в очищенный картофель налейте столько кипятка, чтобы не нужно было сливать воду после того, как он сварится; или используйте ее для приготовления супа или соусов);

3) салаты из мелко нашинкованной капусты не следует обдавать кипятком и затем сливать воду. Салаты из натертых овощей, приготовленные из сочетаемых между собой компонентов, не менее вкусны, чем салаты из вареных и ошпаренных овощей. Опираясь на опыт врачей, сторонников естественной медицины, не следует соединять между собой «то, что растет на дереве, с тем, что растет в земле» (исключение составляет лимонный сок). Так, например, приготавливая овощной салат, не нужно к нему добавлять свежие яблоки, а приправляя салат из квашеной капусты, можно соединить морковь и лук, но не лук и яблоко. Некоторые, правда, считают, что яблоко тоже составляет исключение, но каждый должен проверить это утверждение на себе, проследив за своим самочувствием после потребления такой смеси;

4) свежая рыба или мясо, недолго тушенные с луком, гораздо полезнее, чем в соленом, маринованном или копченом виде, так как перед употреблением их часами вымачивают или варят;

5) когда мы в праздничные дни потребляем мясо и рыбу, следует за полчаса до этого выпить стакан свежего овощного или фруктового сока, а не чашку жирного бульона;

6) количество еды нужно распределить так, чтобы встать из-за стола с чувством легкого голода; прием пищи начать с молитвы, которая успокаивающе действует на нервную систему;

7) во время еды не спешить, исключить неприятные мысли; это облегчает пищеварение;

8) в еде сохранять умеренность, поскольку переполненный желудок плохо влияет на самочувствие, не справляясь с излишком выданной ему пищи; результатом этого становится недомогание органов пищеварения, сначала преходящее, позже хроническое;

9) не следует запивать каждый кусок чаем или другой жидкостью; во время еды не надо вообще пить, в крайнем случае перед едой или через несколько минут после еды, так как жидкость разбавляет пищеварительные соки;

10) перед сном не есть трудноперевариваемую пищу (утятина, гусятина и т. д.), вообще не есть много;

11) не следует перекусывать между приемами пищи, это влечет за собой расстройство пищеварения;

12) при высокой температуре воздерживаться от еды, но пить много жидкости. Однако врач должен определить продолжительность подобного голодания, чтобы организм не ослаб.

Описанные выше правила относятся к обычной диете, применяемой в большинстве домов. Но поскольку мы, адвентисты, готовимся ко Второму пришествию Господа, то должны реформировать наше отношение к пище, так как она решительным образом влияет на сохранение нашего тела как храма Божьего: «Разве не знаете, что вы храм Божий, и Дух Божий живет в вас? Если кто разорит храм Божий, того покарает Бог, ибо храм Божий свят; а этот храм — вы» (7 Кор. 3:16, 17). Далее мы приведем слова Елены Уайт, которая, получив от Господа пророческий дар, оценивала интересующие нас проблемы в тесной связи с земным и вечным благополучием человека: «Мясо никогда не было лучшей пищей, а сейчас потребление его вдвойне достойно порицания, потому что болезни животных резко возрастают. Животные болеют все больше, и вскоре мясная пища будет отвергнута многими. Зерна, фрукты, орехи и овощи составляют диету, выбранную для нас Творцом. Пища из этих продуктов, приготовленная простым и естественным способом, является наиболее питательной и здоровой, дает силу, выносливость и живость ума, чего нельзя достичь при неправильной и возбуждающей диете».

Дальше Е. Уайт предупреждает нас, в известной степени опережая эпоху, а также грядущие события: «Придет время, и будет небезопасно есть молоко, сметану, сливочное масло и яйца, об этом Бог возвестит. Но не надо поддаваться никаким крайностям в этом деле. Вопрос потребления молока, сливочного масла в свое время разрешится, но поручение гласит, что мы не должны ограничивать себя заранее и тем самым мучить себя. Подождите, пока Господь Сам откроет пред вами путь». И далее: «Многие спросят: "Что мы должны есть и как жить, чтобы иметь наибольшие радости в жизни?" Если мы хотим иметь здоровье, то должны жить для него. Если мы хотим усовершенствовать наш христианский облик, должны жить соответственно. Я всегда об этом говорю, чтобы предупредить превратное мнение, будто адвентисты седьмого дня — это какая-то организация крайних взглядов. Пусть Бог нас удержит от крайностей и экспериментов. Пусть никто не предлагает крайних мер относительно того, что мы должны есть и что пить. Господь дал свет. Пусть народ наш примет этот свет и идет за ним. Необходимо знать Бога и Иисуса Христа. Это знание и есть вечная жизнь».

Слава Господу нашему за то, что поручения по оздоровлению, представляемые адвентистским движением, находят сегодня отзвук среди людей, вне зависимости от их мировоззрения. Все чаще научный мир, занимающийся этой проблематикой, начинает признавать правильность оздоровительных идей, провозглашенных адвентистским движением во всем мире.

***Система питания
по диетологу
Ваерланду и
доктору Бирхер-
Беннеру***

Среди диетологов-реформаторов тридцатых годов нашего столетия наиболее нетрадиционным был Бирхер-Беннер, врач из Швейцарии, создатель метода лечения вегетарианской диетой — сырыми овощами и фруктами, а также молоком и молокопродуктами. Его интересная теория питания основана на явлении фотосинтеза.

Он обратил внимание на то, что зеленые части растений являются источником энергетических процессов, и энергия эта растениями частично используется, а частично накапливается в сложных химических соединениях (таких, как белки, жиры и углеводы), содержащихся в листьях, корнях, клубнях, семенах и плодах. Организм человека и животных не способен аккумулировать непосредственно солнечную энергию и вынужден черпать ее косвенным путем из растительной пищи. Исходя из этого положения, Бирхер-Беннер утверждал, что для сохранения здоровья необходимо использовать как можно большее количество солнечной энергии, скрытой в растениях. Он считал, что половина той пищи, которую мы принимаем ежедневно, должна состоять из растений в сыром виде, так как при кулинарной обработке под воздействием высокой температуры эти продукты утрачивают питательные свойства. В своей санатории в Цюрихе Бирхер-Беннер, чтобы оздоровить пациентов, все усилия направлял на выяснение причин болезней, а саму болезнь рассматривал как второстепенный вопрос. Бирхер-Беннер доказал [об этом он пишет в своей книге «Enmhrungskrankheiten» («Болезни, вызванные неправильным питанием», 1931), созданной на основе писем тысяч вылеченных людей, а также на основе собственного врачебного опыта], что причиной очень многих распространенных болезней являются ошибки в питании. Он пришел к выводу, что слишком большое потребление кислотообразующих продуктов (белковая и мучная пища) при недостатке щелочеобразующей пищи с ее витаминами и минеральными солями (овощи, фрукты) является причиной различных недугов. В этом случае организм утрачивает свое биологическое кислотно-щелочное равновесие (правильное соотношение щелочеобразующей пищи с кислотообразующей должно быть 1:2 в пользу щелочеобразующей). Лечение диетой всегда начиналось, несмотря на характер болезни, с нескольких постных дней, когда больному давали только маленькие порции свежих фруктовых и овощных соков, постепенно, в течение нескольких недель их увеличивая, затем присоединяя к ним салат из сырых овощей и фрукты, а также миндальное молочко, которое обладает такими же ценными свойствами, как и молоко животных. После этого пациент переходил на обычную вегетарианскую диету с большим количеством салатов из свежих овощей, фруктов, ржаного хлеба, вареных вегетарианских блюд, животного молока и молочных продуктов. Не маловажно и то, что большое значение Бирхер-Беннер придавал

психическому состоянию больного.

Через некоторое время выдающиеся достижения Бирхер-Беннера в области лечения больных стали известны во всем мире. Его уже знали не только как исцелителя тысяч больных людей, но и как революционера в области медицины. Однако, несмотря на это, он стал объектом постоянных нападков со стороны коллег по профессии, которые, завидуя его славе и достижениям в терапии, считали его шарлатаном, использующим ненаучные методы. Нападкам подвергалась прежде всего его теория калорийности, ибо он считал, что нельзя в калориях определить энергетическую ценность пищи, так как при экспериментах пища сгорала в калориметре мгновенно и при высокой температуре. Зато в живом организме условия сгорания иные, происходят сложные превращения.

Источником жизни, по Бирхер-Беннеру, является именно то солнце, та энергия, которая скрыта в растениях и переходит при их потреблении в наш организм. Он также доказал непригодность существовавшей тогда теории калорийности и на таком примере: шлифованный рис, рафинированный сахар или мука являются высококалорийной пищей, но, лишённые собственных витаминов, они просто вредны для здоровья. Только в настоящее время «жиз-неактивная» диета Бирхер-Беннера признана научным миром.

Система питания шведского диетолога Аре Ваерланда (1876— 1955) основана на принципах, схожих с провозглашенными Бирхер-Беннером, и она нашла в Швеции полмиллиона горячих сторонников. Учение Аре Ваерланда утверждает, что человеку наиболее свойственна растительная пища. Все болезни, считал Ваерланд, так же, как и Бирхер-Беннер, это, как правило, результат отравлений при неправильном питании. По его мнению, организм не переносит скоплений гнилостных микробов. Они размножаются в огромных количествах в результате поглощения пищи животного происхождения. Зато организм требует бактерий брожения, имеющих благоприятные условия развития во время распада растительных продуктов. Главные компоненты диеты Ваерланда — свежие овощи, фрукты, зеленые листья овощей, каши, приготовленные из четырех видов зерна, а также молоко в любом виде.

Необходимое количество жидкости для организма могут обеспечить минеральная вода, травяные настои и овощные отвары. Пища, согласно Ваерланду, должна расти на естественной почве. Это значит, что не должны применяться ни искусственные удобрения, ни отравляющие химические средства для уничтожения вредителей. Кто решится на диету Ваерланда, тот должен отказаться от мяса любого вида, рыбы, яиц, кофе, чая, какао, алкоголя и табака. Аре Ваерланд отвергает также рафинированный сахар, так как в итоге процесса «облагораживания» сахар получает много химических добавок, и кроме того он лишен витаминов и минеральных солей. Ваерланд советует потреблять соль очень умеренно, зато обильно приправлять пищу луком и чесноком. Система питания Ваерланда опирается на 8 правил:

1) день начинать с «эликсира здоровья», представляющего собой поллитра овощного отвара (выпивается только жидкость, в которой варились картофель, морковь, корни сельдерея, корни петрушки — без соли);

2) утром следует принять холодный или контрастный душ, то есть тепло-холодный, согласно методу священника С. Кнейпа (см. раздел «Водолечение по методу Винченца Присница и Себастьяна Кнейпа»), затем необходимо растереться жесткой и сухой щеткой; после этого немного утренней зарядки, быстрая прогулка или короткая пробежка на свежем воздухе;

3) завтрак легкоперевариваемый, а именно: простокваша с добавлением лактозы (молочного сахара), измельченного лука, двух столовых ложек молотого льняного семени, двух столовых ложек пшеничных отрубей и одной чайной ложечки измельченной в порошок сушеной крапивы. После этого — сочные фрукты: яблоки, груши, ягоды и т. д.;

4) следует воздерживаться от свежих фруктов в соединении с хлебом, с пищей, приготовленной из зерна, с картофелем, овощами, в том числе и листовыми, так как такое сочетание вызывает вздутие живота и повышенную ферментацию в кишечнике;

5) во время еды пищу не запивать, ибо таким образом разбавляются пищеварительные соки желудка, что затрудняет его работу;

б) нужно следить за хорошим настроением во время еды, исключить любые неприятные мысли, сосредоточить внимание на тщательном пережевывании пищи;

7) обед (его можно совместить с ужином) должен состоять из смеси «Польза» с добавлением яблочного мусса или какого-нибудь компота, сухофруктов, а также молока. Любые другие дополнения нежелательны;

8) правилом должно быть чередование продуктов. Если, например, во время обеда была зерновая пища, то ужин должен состоять из свежих овощей, овощных салатов, фруктов, картофеля, молока или наоборот.

Число единомышленников Аре Ваерланда растет с каждым годом, так как люди чувствуют на себе благотворное влияние этой диеты. Она так же, как и система Бирхер-Беннера, совершенно «бессознательно» и самостоятельно опирается на древние, испытанные веками библейские принципы, которые являются «дорогой к благочестивой жизни».

Язвенная болезнь

желудка и

двенадцатиперстной

кишки (пониженная

кислотность)

Недомогания и заболевания желудочно-кишечного тракта, в частности желудка, стали, особенно в последнее время, важной общественной проблемой. Сотни тысяч часов посвящаются лечению этих заболеваний, а промышленность ежегодно теряет миллионы рабочих часов. К сожалению, люди недооценивают роль и значение органов пищеварения в организме и не видят, что источник функциональных расстройств желудка и кишечника надо искать в неправильном питании и дурном образе жизни.

Высококалорийная пища, чрезмерное потребление жиров и мяса, односторонняя диета, лишенная салатов из свежих овощей, фруктов и соков, торопливое и небрежное пережевывание пищи, злоупотребление алкоголем, табаком и кофе часто являются причиной болезней и страданий. И психический фактор играет немаловажную роль. Независимо от имеющихся по этому вопросу мнений неоспоримым является то, что как физические, так и психические процессы, происходящие в организме, составляют функциональную целостность. Это значит, что психические и физические функции связаны между собой так тесно, что вторжение в одну из этих сфер потянуло бы за собой, безусловно, изменения в другой сфере. Это находит свое подтверждение в жизни.

Первыми сигналами неправильного функционирования желудочно-кишечного тракта являются вздутие живота, отрыжка, тошнота, изжога, отсутствие аппетита. В таких случаях чаще всего применяются медикаментозные средства для их ликвидации. Но люди не задумываются об источнике возникновения неприятных ощущений, и они повторяются все чаще и чаще. Таким образом, возникают патологические изменения в организме и трудноизлечимые болезни.

С точки зрения биологии эти страдания связаны с общим заболеванием организма, а значит, с нарушенным обменом веществ. Методы лечения химическими препаратами с целью нейтрализации кислот и восстановления в организме щелочно-кислотного равновесия не дают результатов. Часто рекомендуемое врачами слепое применение однообразной молочно-кашеотварной диеты, содержащей очень мало витаминов, минеральных компонентов и стимулирующих веществ для активизации перистальтики кишечника, в большинстве случаев усугубляет болезнь. Диетические ошибки не однажды приводили к острому воспалению слизистой оболочки желудка, язвам и даже опухолям. Поэтому надо также обращать внимание на укрепление всего организма (с особым учетом нервной системы) через соответствующее питание, богатое минеральными солями, витаминами и микроэлементами, участвующими в биохимических процессах.

Значит, диета должна состоять прежде всего из растительных продуктов: свежих фруктовых соков, шпината, овощных соков, супов и растительных приправ, меда и т. д. Во время лечения необходимо исключить из меню животные жиры (кроме свежего сливочного масла в небольших количествах), мясо, рыбу, яйца; зато усиленно вводить витамины С и В, особенно в виде дрожжей (10—15 г свежих дрожжей залить стаканом кипятка, хорошо размешать и через 5—10 минут пить).

Общие диетические принципы при любых недомоганиях пищеварительного тракта

можно сформулировать так: есть мало, регулярно, медленно. Пищу тщательно пережевывать, помня, что она должна перед проглатыванием хорошо смешаться со слюной. Необходимо также позаботиться о состоянии зубов. Поваренная соль почти не влияет на выделение соляной кислоты желудочными железами, зато горечи, содержащиеся в травах, оказывают регулирующее действие на выделение желудочного сока и его правильный состав (И. П. Павлов). Гимнастика, умело применяемые дыхательные упражнения также дают порой хорошие результаты. Но лучше всего с целью стимуляции пищеварительных желез на

Диета полупостная некоторое время — от 5 до 30 дней — рекомендуем полупостную пищу.

Утром выпить один-два стакана теплого отвара «Утреннего напитка» без добавления льняного семени или фруктово-травяной чай по следующему рецепту:

плоды смородины черной (Fruct. Ribis nigri) — 25 г

плоды шиповника (Fruct. Rosae) — 25 г

цветки бузины черной (Flor. Sambuci nigrae) — 25 г

листья брусники (Fol. Vitis idaeae) — 25 г

Способ приготовления: 3—4 столовые ложки смеси залить одним литром холодной воды, настаивать 10 часов (можно всю ночь), затем довести до кипения и отставить на 10 минут. Пить в течение дня через полчаса после каждого приема пищи.

Завтрак: простокваша не очень кислая комнатной температуры с добавлением пшеничных отрубей или кукурузных хлопьев. Или тертое яблоко с добавлением чайной ложки глюкозы (или меда). Рекомендуются также измельченная крапива, травяной чай.

Обед: по выбору — «Гурман» (способ приготовления см. в разделе «Польза») или картофельное пюре со сливочным маслом, свежие соки из моркови либо свежей крапивы и одуванчика, разбавленные отваром из овощей, однодневная простокваша, травяной чай.

Ужин: по выбору — молочный суп (0,5 л кипяченого молока, разбавленного водой 1:1) с добавлением 2—3 столовых ложек пшеничных отрубей и кукурузных хлопьев, пшеничные сухари, сливочное масло. Или картофельное пюре. Или отварной на воде рис. В качестве добавки — яблочный мусс, травяной чай.

В первый день полупостной диеты утром выпить 0,5 л теплой воды с растворенными в ней двумя чайными ложками горькой соли (сульфат магния) — купить в аптеке. Это количество выпивается маленькими глотками в течение 20 минут. Обычно через 2 часа наступает очищение кишечника. При постоянном запоре применяются полулитровые клизмы: утром и вечером (из настоя ромашки). Эти клизмы следует применять вплоть до урегулирования стула: до 2—3 испражнений в сутки.

Рекомендуются гимнастические упражнения, утром растирание всего тела сухой щеткой. Растирание надо начинать со стоп.

Через три недели полупостной диеты разрешается есть хрустящие хлебцы, их следует тщательно пережевывать, хорошо смешивая со слюной. Позволяется употреблять вареный протертый шпинат, молодой зеленый салат, а также цикорий. Через месяц — свежие салаты из корнеплодов, картофельное пюре, приправленное брусникой. Следует увеличить потребление фруктовых и овощных соков, но по-прежнему воздерживаться от кислых фруктов и лука. Спустя 5 месяцев включить в диету «Пользу» и ржаной хлеб. В случае язвы желудка или двенадцатиперстной кишки в диету включается сок из черной смородины как в натуральном виде, так и в киселе и в отваре. С профилактической целью рекомендуется применять обычную молочно-овощную диету.

Превосходным средством при любых недугах и расстройствах пищеварения, застарелых и трудноизлечимых, является аир. Народная медицина рекомендует курильщикам, чтобы отвыкнуть от вредной привычки, жевать корневище аира. Результаты, как говорят, превосходны. Аир приносит двойную пользу: помогает искоренить дурную привычку и активизирует выделение пищеварительных соков желудка; кроме этого, он является великолепным средством при диспепсиях, язвах пищеварительного тракта и кровавых испражнениях. Чай из аира готовится так. Резаные корневища заливают холодной

водой и настаивают, так как кипячение или сильное подогревание уничтожают целебные компоненты. В стакан воды положить столовую ложку размельченных корневищ и оставить на ночь. Утром слегка подогреть, поставив стакан в теплую воду. Пить по глотку до и после еды, то есть 6 глотков ежедневно, не больше⁶⁹.

Польский врач А. Чурчак-Шайова из города Бельско-Бяла в шестидесятых годах применяла в 122 случаях при язве желудка и двенадцатиперстной кишки корневища айра + цветки ромашки + корень окопника, получив в 50 % при язвах желудка и в 42 % при язвах двенадцатиперстной кишки заживление язвенных ниш, что было видно на рентгеновских снимках после трех-пяти недель приема вышеуказанных трав.

Можно также приготовить ароматическую настойку: *50 г корневища айра и 5 г гвоздики залить 1 л красного сухого вина, поставить в теплое место на 10 дней и периодически взбалтывать. Пить 3 раза в день по столовой ложке до и после еды.*

Другим хорошим тонизирующим, широко действующим средством является дягиль. Он тонизирует сосудисто-двигательные центры, мочевую систему и органы пищеварения, лечит гастропатию любого происхождения, диспепсию с недостаточным выделением желудочного сока. Дягиль рекомендуется также при хронических отравлениях никотином, алкоголем и т.д. Его прописывают при нервном истощении, чтобы поднять жизненный тонус. Дягиль — и это показали новейшие научные исследования — может смело конкурировать с широко разрекламированным, вывезенным из Азии корнем жизни — знаменитым женьшенем, то есть он является его отечественным заменителем. Молодые ростки и черешки дягиля с прикорневыми листиками используются для ароматизации и украшения пирогов и тортов, а свежие корни и корневища, также, как и молодые листья, можно использовать в виде добавки к свежим овощным салатам.

Чай из дягиля приготавливается в виде настоев (с применением кипятка либо холодной воды). Принимать 3—4 недели по 2 стакана в день.

Чай из травы золототысячника также хорошо влияет на выделение желудочного сока:

1 столовую ложку травы залить стаканом холодной воды, настаивать 6—8 часов. Пить 3 раза в день перед едой по 1 стакану. Этот богатый горечью настой значительно усиливает выделение желудочного сока.

При недостаточном выделении пищеварительных соков и общей атонии желудочно-кишечного тракта хороший результат дает использование волчеца кудрявого. Как общетонизирующее средство он находит применение при хронических заболеваниях, истощающих организм. Готовить так: 1 столовую ложку травы волчеца кудрявого настаивать несколько часов в стакане холодной воды, подогреть. Пить 3—4 раза в день по 1 стакану перед едой⁵⁹.

Народная медицина рекомендует еще один рецепт:

20 г корня волчеца кудрявого залить 1 л красного сухого вина.

Настаивать 10 дней, периодически взбалтывая.

Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке до и после еды.

Хорошо помогает свежий салат из 5—7 листьев настурции, приправленный чайной ложечкой натертого хрена, несколькими каплями оливкового масла и 2—3 столовыми ложками простокваши. Есть 2—3 раза в день. Успешно лечит пониженную кислотность желудка.

Смесь соков из свежих листьев подорожника и одуванчика, назначают при гастритах с пониженной кислотностью. Эта смесь рекомендуется также больным, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки с нормальной или пониженной кислотностью (противопоказана при повышенной кислотности)⁶⁹.

Свежий сок из капусты — превосходное средство, заживляющее язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, так как он содержит противоязвенный витамин U. Сок принимают также с хорошим результатом при гастритах с пониженной кислотностью, колитах и атонии кишечника¹⁷. Лечение начинается с одного стакана сырого сока, выпиваемого глотками в течение дня за полчаса до еды. Следует еженедельно увеличивать дозу сока на один стакан, доведя в течение месяца количество сока до 4—5 стаканов в день. Затем

количество выпиваемого сока аналогичным же образом уменьшается, и завершается лечение одним стаканом в день.

Свежий сок так называемой кислицы обыкновенной, или заячьей, рекомендуется при подозрении на опухоль. Каждый час принимать 3—5 капель сока, разбавленного травяным чаем, состоящим из настоя свежей или сушеной травы крапивы и ноготков лекарственных. Такой чай следует пить глотками в течение дня (каждый час). Одновременно прикладывать к области желудка частые теплые компрессы из травы хвоща^{69*}

Для активизации перистальтики кишечника в случае нерегулярного и твердого стула рекомендуется перед сном пить отвар травяного сбора «Normosan» фирмы «Гербаполь». В состав этого сбора входит:

кора крушины ломкой (Cort. Frangulae) — 45 г
корневища пырея ползучего (Rhiz. Agropyri) — 25 г
плоды фенхеля обыкновенного (Sem. Foeniculi) — Юг
листья мяты перечной (Fol. Menthae pip.) — Юг
плоды тмина обыкновенного (Frud. Carvi) — Юг

Все это залить стаканом холодной воды. Поставить на огонь и вскипятить. Накрывать крышкой, через 10 минут процедить и выпить, лучше всего на ночь.

Язвенная болезнь

желудка и

двенадцатиперстной

кишки (повышенная

кислотность)

Чтобы процесс пищеварения проходил нормально, весь желудочно-кишечный тракт должен взаимодействовать гармонично. Вид и качество выделяемых соков и пищеварительных ферментов зависят от состава принимаемой пищи, а весь процесс пищеварения тесно связан с правильной деятельностью нервной системы. Поэтому при любом лечении заболеваний органов пищеварения необходимо

кроме соответствующих диетических и фитотерапевтических предписаний принимать во внимание нервное состояние человека. Нарушения нервной системы могут возникать по разным причинам, в том числе в результате злоупотребления табаком, алкоголем и в меньшей степени чаем и кофе, поскольку все вместе эти стимуляторы раздражают нервную систему.

Согласно взглядам сторонников так называемой психосоматической медицины, причиной язвенной болезни могут быть эмоциональные факторы, стрессы, состояние подавленности⁴². Необходимо поэтому прежде всего обеспечить спокойные условия жизни, ограничить физические и нервные нагрузки, составить соответствующую диету и отрегулировать пищеварение, следить, чтобы в пище было достаточное количество витаминов и минеральных солей. Самой подходящей диетой является немясная, молочная, овощно-фруктовая.

Нужно обратить внимание на тщательное пережевывание пищи.

При острых состояниях (кровотечение и боли) рекомендуются строгие разгрузочные дни, во время которых больной принимает глотками только отвар № 1 (см. главу «Утренний напиток») и отвар № 2 (способ приготовления см. ниже), травяной чай, свежий морковный сок. Целесообразно также смешивать фруктовые соки с льняным молочком (свежемолотое семя льна залить кипятком и настоять).

После прекращения локальных раздражений и болей можно осторожно перейти на свежую овощную и фруктовую диету, хорошо размельченную, тщательно пережевываемую, например, в течение дня съесть несколько вареных протертых картофелин и других овощей. Пищу необходимо хорошо размельчить и тщательно пережевывать. Завершается лечение полноценной вегетарианской диетой с широким ассортиментом разных овощей и фруктов. Можно один день в неделю питаться только свежими овощами и фруктами.

Больной принимает ежедневно 1,5—2,5 л жидкости в виде «Утреннего напитка» и отвара сваренного в мундире картофеля. В первый день утром выпивается (при запоре) 0,75 л теплой воды с растворенными в

*Строгие
разгрузочные дни*

* Не все терапевты согласны с применением при злокачественных опухолях термических процедур, в том числе теплых компрессов. Поэтому рекомендуем проконсультироваться с врачом.

ней двумя чайными ложками горькой соли (сульфата магния); пить в течение 20 минут. Приблизительно через 2 часа наступает опорожнение кишечника.

Приготовление отваров. Отвар № 1 (см. «Утренний напиток»). Отвар № 2: 0,5 кг картофеля хорошо вымыть, неочищенный нарезать ломтиками, залить 1,5 л воды и варить без соли 15—20 минут под крышкой. Воду сцедить в посуду, картофель не употреблять.

Отвар № 1 и № 2 смешать и поставить в холодное место. Вышеуказанную смесь больной должен принимать в течение 5—7 дней каждые 2 часа, с 8 до 20 часов в количестве 0,75 стакана отвара + 0,25 стакана морковного сока. В 14 и 18 часов дополнительно выпить 0,5 — 1 стакан не очень кислой простокваши комнатной температуры.

После окончания разгрузочных дней два дня — осторожная переходная диета перед обычной молочно-вегетарианской.

Утром: 250 мл отвара № 1 и № 2 в равных частях, через полчаса — 300 мл отвара из ягод черники: 2 столовые ложки сушеных ягод черники замочить в 1 л воды и поставить на ночь, утром варить примерно 20 минут.

Завтрак: 0,75 стакана простокваши (не очень кислой) и 0,25 стакана морковного сока или же 3 столовые ложки (1 глоток) свежего неразбавленного сока травы крапивы, тысячелистника, одуванчика. Соки из этих трав можно пить по выбору, но лучше всего смешать их. Через полчаса — травяной чай (подобрать по характеру самочувствия). **Обед:** 2—3 картофелины, сваренные в мундире, очистить и размять, добавить немного свежего сливочного масла. Морковный сок или же сок из трав (как на завтрак), простокваша, сухари или хрустящие хлебцы, кукурузные хлопья. **Ужин:** сваренный на воде рис и яблочный мусс или картофельное пюре, простокваша, сливочное масло, хрустящие хлебцы, сухари, свежий творог.

Перед сном: травяной чай или отвар из ягод черники. Утром и вечером полулитровая клизма из настоя цветков ромашки (1 столовая ложка цветков на 0,5 л кипятка).

Рекомендуются легкие гимнастические упражнения и растирание всего тела сухой щеткой.

Внимание! Не соединяйте свежие фрукты с сырыми овощами. Не надо также есть свежие фрукты вместе с зерновыми продуктами. Со свежими овощами или фруктами можно употреблять лишь простоквашу (но ни в коем случае не свежее молоко!). Овощи и фрукты следует тщательно смешивать со слюной, чтобы они не вызывали вздутия и несварения.

При лечении язвенной болезни нельзя не учитывать состояния нервной системы, поэтому рекомендуется травяной сбор «Nervosol» фирмы «Гербаполь». В него входит:

корень валерианы лекарственной (Rad. Valerianae) — 30 г

листья мяты перечной (Fol. Menthae pip.) — 10 г

листья Melissa лекарственной (Fol. Melissae) — 10 г

цветки ромашки аптечной (Flor. Chamomillae) — 10 г

корзинки тысячелистника обыкновенного (Flor. Millefolii) — 5 г

Столовую ложку трав залить кипятком и вскипятить. Накрывать крышкой на 15—20 минут, процедить и выпить. Заваривать и пить 2 раза в день: натощак и перед сном. Кроме того можно воспользоваться сбором трав из раздела «Успокаивающие травы».

Рецепт лекарства из трав, действующих болеутоляюще и противоспазматически:

корень алтея лекарственного (Rad. Althaeae) — 30 г

корень окопника лекарственного (Rad. Symphyti) — 20 г

корень валерианы лекарственной (Rad. Valerianae) — 20 г

мох исландский (слоевище) (Lien. Islandicus) — 20 г

Еще один рецепт лекарства, имеющего те же свойства:

корень солодки голой (Rad. Glycyrrhizae) — 20 г

кора крушины ломкой (Cori. Frangulae) — 60 г

трава ланчатки гусиной (серебристой) (Hb. Anserinae) — 10 г

листья Melissa лекарственной (Fol. Melissae) — 10 г

1 столовую ложку смеси залить на ночь двумя стаканами воды комнатной температуры. Затем кипятить под крышкой на маленьком огне 3—5 минут. Спустя 10—15

минут отцедить и влить в термос. Пить по 1/2—1 стакану до еды.

Профессор Мушинский рекомендует при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки такой рецепт:

корень арники горной (Rad. Arnicae) — 20 г

корень одуванчика лекарственного (Rad. Taraxaci) — 60 г

трава чистотела большого (Hb. Chelidonii) — 20 г

Способ приготовления и применения такой же, как и в предыдущем рецепте.

Эффективными при болезнях органов пищеварения являются листья малины и ежевики (рецепт широко применяется в Германии). Две части привянувших листьев ежевики и одну часть таких же листьев малины смять, сбрызнуть водой, завернуть в салфетку и положить в теплое место на 2—3 дня. Благодаря ферментации появляется запах розы. Увядавшие листья (в темном и проветриваемом помещении) этот запах теряют, но вторично он появляется после заваривания чая (в плотно закрытой посуде).

При опухолях полезным чаем является настой цветков ноготков. Это растение считается прекрасным противораковым лекарством¹⁷. Пить 3—4 раза в день по 1 стакану за полчаса до еды.

Изжога часто бывает следствием гастрита, повышенной кислотности и других заболеваний. Хорошим средством против этого может быть сок сырого картофеля, принимаемый 3—4 раза в день по 0,25—0,5 стакана. Это рекомендация народной медицины при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Уже в начале лечения улучшается общее самочувствие больных, затихают боли, прекращаются отрыжка, изжога, тошнота и рвота.

Гликоалкалоид картофеля является вспомогательным противоопухолевым и противогрибковым средством, он играет определенную роль также в лечении периферической и центральной нервной системы¹⁷.

Свежие соки из крапивы, тысячелистника и одуванчика полезны при лечении опухолей желудочно-кишечного тракта. Один глоток этого сока (можно пить по выбору, но лучше смешать), потребляемый каждый час, улучшает общее состояние больного. Уже после непродолжительного лечения проходят тошнота и рвота, а желудок начинает удерживать принятую пищу.

Рекомендуется 3 раза в неделю (через день) водолечение, особенно укрепляющее весь организм, — теплые ванны с настоем чабреца: 200 г свежей или сушеной травы настаивать 18—20 часов в одном ведре воды, затем настоем подогреть, влить в ванну и дополнить теплой водой. Воды в ванне должно быть только по грудь, т. е. не выше области сердца. Время пребывания — 20 минут. После ванны тело не вытирать, надеть банный халат и лечь в постель на 1 час⁶⁹. Водолечение продолжать, пока не улучшится самочувствие.

Ожирение

Нарушение равновесия между процессами усвоения пищи и ее сгорания, дисбаланс между количеством принятой пищи и расходом энергии, например, при малоподвижном образе жизни, приводит к ожирению.

Люди, не работающие физически, не занимающиеся спортом и имеющие превосходный аппетит, расходуют слишком мало энергии, и поэтому в их тканях в избыточных количествах откладывается жир.

Ожирение появляется и у перекармливаемых детей, что нередко влечет за собой возникновение сахарного диабета.

Изучая причины возникновения болезней, следует также принимать во внимание нервно-психические переживания, вызывающие у некоторых людей повышенный аппетит, тягу к чрезмерному и избыточному калориями питанию.

Значительно реже ожирение становится болезнью вследствие неправильной работы желез внутренней секреции: гипофиза, половых желез, щитовидной железы. Свыше 90 % случаев ожирения лечатся изменением способа питания и образа жизни, если это стимулирует обмен веществ и дает возможность избавиться от излишков жира.

В лечении всех видов ожирения главное — добрая воля самого человека, соответствующе подобранная система питания, травяные чаи, а также водные процедуры.

Фруктово-овощно-молочная диета снижает кислотность организма и восстанавливает его щелочно-кислотное равновесие, что в свою очередь влечет восстановление осмотического давления в тканях. Строгий запрет на потребление сладостей, сахара, меда, шоколада, блюд из пшеничной муки должен соблюдаться, необходимо также серьезно ограничить потребление жиров. Благодаря применению различных односторонних «чудо-лечений», предполагающих, например, использование в большом количестве мяса, рыбы, яиц, можно добиться некоторого снижения массы тела, но одновременно повредить организму. Чрезмерное количество белка и холестерина, полученное организмом, оказывает отрицательное влияние на систему кровообращения и пищеварения.

Наиэффективнейшим и безошибочным средством избавления от излишка веса является пост, а затем твердое решение уменьшить потребление пищи. Но прежде чем приступить к курсу похудения, следует обязательно обратиться за советом к врачу. Вот, например, один из вариантов лечебной диеты.

*Постная диета от
5 до 7 дней*

Утром: 1 стакан травяного чая от ожирения (рецепт см. ниже).

Завтрак: 0,5 л морковного сока, спустя 30 минут 0,5 л «Утреннего напитка», через 2 часа 1 стакан травяного чая.

Обед: как завтрак, но без травяного чая.

Ужин: 1 стакан «Утреннего напитка».

При запорах утром и вечером полулитровая клизма из настоя цветков ромашки (1 столовая ложка на 0,5 л кипятка).

После окончания постной диеты — 2 дня осторожной «полупостной» диеты.

Затем перейти на обычную вегетарианскую диету. **Утром:** в любом количестве «Утренний напиток», морковный сок, спустя 1 час стакан травяного чая. **Обед:** картофель отварной в мундире, протокваша, морковный сок или каша из гречневого продела, сваренная на воде, со свежим сливочным маслом, яблочный мусс, травяной чай.

Ужин: как обед, или агар-агар (компонент морских водорослей): 1 столовую ложку агара залить стаканом воды, кипятить 10—15 минут, пить теплым. Желателен также морковный сок или «Утренний напиток».

Предлагаем рецепт прекрасного чая от ожирения:

фукус пузырчатый (Fucus vesiculosus) — 40 г

корень бузины черной (Rod. Sambuci nigrae) — 20 г

кора крушины ломкой (Cort. Frangulae) — 15 г

плоды жостера слабительного (Fruct. Rhamni) — 15 г

трава дымянки лекарственной (Hb. Fumariae) — 10 г

2—4 столовые ложки трав залить 1 л кипятка и настаивать ночь. Утром подогреть, процедить. Пить согласно вышеуказанным рекомендациям.

Из физиотерапевтических процедур рекомендуется: не сразу вставать с постели после пробуждения; гимнастику или физические работы выполнять на свежем воздухе, заниматься плаванием и туризмом.

Диетико-фитотерапевтическое лечение в соединении с водолечением вызывает за короткое время необходимую потерю массы тела. Рекомендуется ежедневная горячая травяная ванна с настоем чабреца (см. предыдущий раздел), с последующим после нее холодным душем или ополаскиванием тела холодной водой с добавлением уксуса. Обливание холодной водой нижних и верхних конечностей (см. главу «Водолечение по методу Винченца Присница и Себастьяна Кнейпа»).

Если ожирение связано с сахарным диабетом, худеть следует постепенно, под строгим контролем врача.

Как показали исследования последних лет, низкое содержание растительного волокна в диете может наравне с прочим стать причиной возникновения сахарного диабета, способствующего также болезням сердца и кровеносных сосудов.

Внимание! Горячую ванну могут принимать люди со здоровым сердцем, если у них нет проблем с кровообращением.

Сахарный диабет

Сахарный диабет относится к так называемым болезням

цивилизации, связанным с нарушением обмена веществ. Клинические исследования показали, что человек должен получать пищу с большим содержанием растительных волокон. Важное значение имеет здесь клетчатка (целлюлоза), гемицеллюлоза и агар-агар, получаемый из морских водорослей. Целлюлоза и гемицеллюлоза составляют структурную часть растений. Они способны всасывать воду, набухая в желудочно-кишечном тракте. При этом растительные волокна раздражают стенки кишечника, усиливая перистальтику и тем самым ускоряя удаление из организма пищевых остатков и продуктов обмена веществ.

Многочисленные исследования, проведенные в некоторых районах Африки, показали, что примитивным племенам, потребляющим пищу, богатую растительными волокнами, но совсем незначительное количество рафинированного сахара, сахарный диабет просто неизвестен. Наблюдения, проведенные во время второй мировой войны в Великобритании, выявили, что увеличение содержания клетчатки в пище (например, при добавлении отрубей в хлеб) явно уменьшило количество заболеваний сахарным диабетом и способствовало улучшению здоровья.

При сахарном диабете рекомендуется прекрасный чай, снижающий уровень сахара в крови и стимулирующий работу поджелудочной железы.

Рецепт:

корневища гравилата городского (Rhiz. Gei urbani) — 30 г

листья черники (Fol. Myrtilli) — 10 г

листья ежевики (Fol. Rubifruticosi) — 10 г

трава лапчатки гусиной (серебристой) (Hb. Anserinae) — 30 г

сухие стручки фасоли (Pericarpium Phaseoli) — 20 г

Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка на 10—15 минут. Настой пить 3 раза в день по одному стакану после еды.

Листья черники следует собирать перед плодоношением. Тогда они обладают максимальным свойством снижать уровень сахара в крови и заодно лечить поджелудочную железу.

Рекомендуется также пить разбавленный водой (в пропорции 1:1) сок из черной смородины 3 раза в день по одному стакану до еды.

Больным сахарным диабетом следует пить сок свежих огурцов, содержащий в своем составе сходные с инсулином вещества, прекрасно снижающие содержание сахара в крови. Кроме того, сок свежих огурцов очень хорошо воспринимается больными⁶⁰.

Рекомендуется также пить разбавленный водой сок квашеной капусты, сок из корней сельдерея + моркови, есть лук, чеснок, спаржу и лук-порей. Все это благоприятствует работе поджелудочной железы, поддерживает углеводный обмен в организме⁶⁰

Ревматизм и артрит

Ревматические болезни — это комплекс заболеваний, проявляющихся как затяжные нелокализованные боли изменчивого характера и интенсивности. Острый суставной ревматизм является болезнью, вызванной непосредственно заражением бактериями, а хронические и деформирующие артриты связаны с иными причинами, например, дисфункцией яичников, атонией или гипертонией. Общей характеристикой всех видов ревматических болезней являются изменения в организме человека, локализованные прежде всего в соединительной ткани отдельных органов. Так как ревматические и артритные недуги являются болезнями всего организма, то лечение состоит в том, чтобы восстановить его нормальное биохимическое состояние. Еще Гиппократ утверждал, что ревматическая болезнь обусловлена обменом веществ. Он нашел зависимость возникновения и хода каждой болезни от степени нагрузки организма вредными для него продуктами обмена веществ. Их образованию способствует чрезмерное потребление мяса, рыбы, яиц, жиров, а задержке — недостаточное выведение шлаков.

Проведенные до сих пор исследования позволили обнаружить целый ряд вредных соединений в крови и моче больных людей, например, повышенное содержание мочевой кислоты, креатина, аммиака и других. Мочевая кислота, хотя и образуется при пуриновом обмене, но ее избыток, выделяющийся в ткани, является патологией и способствует

возникновению различных болезней (Dr. Bircher-Benner. «Harnsaure als ein Faktor bei der Entstehung von Krankheiten»). Затвердевшие ткани свидетельствуют о заторможенности в работе организма и чрезмерной нагрузке соединительной ткани, что становится причиной ее перерождения.

Доктор Бирхер-Беннер доказал, что возможности выведения мочевой кислоты из организма через кишечник и кожу колеблются в границах 0,3—0,5 г ежедневно.

Частой ошибкой, с точки зрения биолого-медицинской терапии, является одностороннее локальное лечение путем натирания, диатермии, ванн, компрессов и т. д. Тот же общепринятый в химиотерапии метод лечения салициловыми средствами представляет собой типичную картину борьбы с признаками болезни, а не с ее причинами.

В конечном итоге хорошие результаты в лечении ревматических болезней дают лишь натуральные растительные средства, ибо только они могут биологическим способом улучшить нарушенный обмен веществ. Они также являются — благодаря содержанию витаминов и минеральных солей — дополнением к нашей чаще всего однобокой диете и оказывают организму должную помощь при удалении вредных продуктов обмена веществ.

Немало людей страдают ревматическими болезнями и артритом. Первоисточником этих болезней могут стать ошибки в питании. Изменив систему питания, начав лечение целебными травами и применяя гидротерапию, можно облегчить страдания или полностью вылечиться. Следует потреблять пищу, богатую щелочами, но исключить из меню поваренную соль, яйца, мясо, рыбу и любые стимулирующие продукты: кофе, чай, алкоголь, сладости, шоколад, табак.

По причине «перекисления» организма людям, страдающим ревматизмом, нельзя есть обычный хлеб, только специально испеченный. Вот способ его приготовления: отварной в мундире картофель растереть и смешать с пшеничной мукой грубого помола, дробленным пшеничным зерном или пшеничными отрубями, чтобы придать тесту соответствующую консистенцию, и добавить немного натертой свежей моркови. Тесто раскатать, нарезать тонкими кружками и запечь на сковородке без жира.

С момента, когда признаки болезни исчезнут, можно вернуться к диетическому хлебу, активизирующему перистальтику кишечника, желателен с отрубями, который продается в магазинах, и к свежим фруктам, потребление которых запрещено при обостренных состояниях. Еще раз напоминаем: не следует есть хлеб одновременно с фруктами. Исключение может составить яблоко, но это зависит от особенностей организма человека, и каждый должен испытать сам на себе последствия такого сочетания.

Схема диеты, применяемой при ревматизме (обостренное состояние)

Утром: «Утренний напиток».

Завтрак: простокваша с отрубями или с молотым льняным семенем (по выбору), лактозой (молочным сахаром), измельченной в порошок сушеной крапивой, молотыми плодами шиповника, затем свежие овощные или фруктовые соки; или же 1—2 сырые натертые картофелины, сваренные в 0,75 л кипящей воды (варить 1—2 минуты, сняв с огня, добавить 1 стакан морковного сока). В одном и другом случае спустя 1—2 часа выпить чай из хвоща, настоенный в течение 15—20 минут, или другой противоревматический чай (рецепт см. ниже).

Обед: салат из свежих овощей (исключая лук, хрен, лук-порей); много отварного в мундире картофеля; простокваша, творог, сливочное масло; свежие овощные или фруктовые соки, особенно из корней сельдерея и моркови, «хлеб для ревматиков». Спустя 1—2 часа выпить травяной чай.

Ужин: такой же, как обед, или для разнообразия съесть «Гурман» (см. раздел «Польза») — высококалорийное диетическое блюдо, приправленное брусникой, яблочный мусс, свежее молоко. Запрещается потребление обычного хлеба и каш. Через 1—2 часа выпить травяной чай.

Чай, применяемый при деформированном суставном ревматизме:

плоды шиповника (Fruct. Rosae) — 50 г

плоды смородины черной (Fruct. Ribisnigri) — 15 г

цветки таволги вязолистной (Flor. Filipendulae ulmariae) — 15 г

кора ивы белой (Cort. Salicis) — 20 г

плоды можжевельника обыкновенного (Fruct. Juniper!) — 20 г

листья березы белой (Fol. Betulae) — 30 г

2—3 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, накрыть и настаивать ночь. Утром подогреть, пить теплым, согласно вышеуказанным рекомендациям.

Чай, применяемый при ревматизме, артрите:

листья березы белой (Fol. Betulae) — 30 г

трава хвоща полевого (Hb. Equiseti) — 20 г

трава тысячелистника обыкновенного (Hb. Millefolii) — 10 г

трава золотой розги (золотарника) (Hb. Solidaginis virg.) — 10 г

листья крапивы двудомной (Fol. Urticae) — 10 г

плоды можжевельника обыкновенного (Fruct. Juniperi) — 10 г

корень стальника колючего (Rad. Ononidis) — 10 г

2—3 столовые ложки смеси залить 1 л кипятка, накрыть и настаивать ночь. Утром подогреть, пить теплым, согласно вышеуказанным рекомендациям.

Кнейп рекомендует при ревматических заболеваниях пить чай из первоцвета и пырея. Пить следует довольно долго по 1—2 стакана. Первоцвет и пырей обладают очищающим кровь свойством и успешно помогают при удалении из организма токсичных продуктов обмена веществ.

Очень эффективное лекарство — медовая настойка алоэ (см. раздел «Алоэ — лечебный кактус») или препарат из алоэ, применяемый в виде уколов «Биостимин».

Успешно лечит ревматизм также разбавленный водой (в пропорции 1:1) сок из черной смородины, принимаемый после еды, — 3 стакана в день.

Широкое применение имеет и физиотерапия. Рекомендуются горячая ванна (до температуры 40 °С) с добавлением черной горчицы, ванны с солью и хвойные, сауна, торфяные компрессы и компрессы из глины.

Ванны: 250 г горчицы черной смолоть, положить в полотняный мешочек и опустить в ванну с горячей водой. В ванне любой формы и объема уровень воды не должен достигать области сердца. Находиться в воде надо 15—20 минут, после чего лечь в постель на 1 час, пропотеть. Затем тело вытереть салфеткой, смоченной в холодной воде с добавлением уксуса.

Приготавливая соляную ванну с температурой воды 37-40°С, необходимо добавить в воду около 1 кг поваренной соли.

Хвойная ванна делается следующим образом: 1 кг хвойных веток (можно с шишками) кипятят в 3 л воды 5 минут, после чего отвар настаивают под крышкой 15—20 минут, затем вливают в ванну. Температура воды 36—39°С.

Ванны с отваром из пшеничных отрубей и овсяной соломы (в равных частях) тоже часто дают хорошие результаты. Для этого надо в большой кастрюле залить водой отруби и солому, кипятить 10 минут и, процедив через сито, вылить жидкость в горячую ванну. Ванны принимать 2—3 раза в неделю (через день). Компрессы из глины или торфа следует накладывать непосредственно на больное место. Для этой цели глина разжижается при помощи травяного настоя тимьяна или воды. Толщина наложенного месива 1—2 см. Накрыть салфеткой и шерстяной тряпочкой. Снять спустя 1—2 часа, кожу смазать кремом. Можно в глину добавить 1/12 весовую часть молотой горчицы. Очень помогает закутывание всего тела в свежие березовые листья. Для этого листья, лучше всего майские, разложить толстым слоем на простыню и обмотаться ею так, чтобы листья касались всего тела. Накрыться одеялом и сверху периной и так лежать примерно 1 час. Затем вытереть тело салфеткой, смоченной в воде с уксусом, и еще некоторое время оставаться в кровати.

Втирание янтарной настойки (см. раздел «Гайна янтаря») или воды, настоянной на хрене, также приносит облегчение. Приготовить эту воду можно, залив стаканом холодной воды 1 столовую ложку натертого хрена. Настаивать 2—3 часа, затем процедить и натирать этой водой больное место.

Русские для аналогичных натираний применяют смесь: 1 часть керосина и 3 части жира

или глицерина. Французы используют с хорошим результатом скипидар, камфорный и нашатырный спирт в равных частях.

Повышенная и пониженная функции щитовидной железы

Причину болезней щитовидной железы прежде всего следует искать в расстройстве нервной системы и нарушенном обмене веществ. Различаются два вида болезней этой железы:

- 1) гиперфункция — в частности, Базедова болезнь;
- 2) гипопункция — иначе говоря, зоб.

Гиперфункция щитовидной железы проявляется в беспокойстве, сильном сердцебиении, дрожании рук, повышенной чувствительности к солнечному свету. Правильный диагноз затруднен ввиду сходных симптомов при так называемой «вегето-сосудистой дистонии». Поэтому следует опираться на лабораторные исследования.

Так как этой болезни сопутствует недостаток витамина А, хорошие результаты дает лечение морковью. Пить 3 раза в день по одному стакану сока, хорошо смешивая со слюной каждый глоток.

Рекомендуется также пища, содержащая витамины В (дрожжи) и Е (ржаной хлеб, овсянка, пророщенная пшеница, отруби), сок из крапивы и одуванчика. Применять обычную вегетарианскую диету, только при гипопункции щитовидной железы к «Утреннему напитку» следует добавить 1 столовую ложку агар-агара (в нем много йода) или съесть немного морской капусты.

Схема обычной диеты

Утром: 0,5 л «Утреннего напитка», затем душ, растирание тела сухой щеткой, гимнастика, прогулка.

Завтрак: простокваша, подслащенная медом или молочным сахаром (лактозой) с добавлением молотого льняного семени, отрубей или пророщенной пшеницы. Можно также добавить лук, измельченную в порошок сушеную траву, например, крапиву. Свежие фрукты, травяной чай.

Обед: салат из свежих овощей, зеленый салат, приправленный растительным маслом и простоквашей; простокваша с картофелем, сваренным в мундире; винегрет; овощные соки, **овощные супы, травяной чай.**

Ужин: «Польза» или «Гурман»; ржаной хлеб, сливочное масло, творог, лук, чеснок, растительные приправы и т. д., травяной чай. **Внимание!** При запоре после ужина — клизма. На ранних стадиях гипер- или гипопункции щитовидной железы можно применять 4 раза в неделю холодное ополаскивание верхней части тела (по Кнейпу) и 2 раза в неделю принимать теплую ванну для ног или всего тела в отваре из хвои и почек сосны и корней валерианы (для ванны 500 г этой смеси кипятить 15 минут). После ванны — холодный душ.

При неврозах сердца и беспокойствах применяйте 1—2-минутное холодное ополаскивание предплечий (см. главу «Водолечение по методу Винченца Присница и Себастьяна Кнейпа»).

Хороший результат дает питье настоя из трав по следующему рецепту:

цветки лаванды лекарственной (Flor. Lavandulae) — 20 г

листья мяты перечной (Fol. Menthae pip.) — 20 г

корень валерианы лекарственной (Rad. Valerianae) — 30 г цветки ромашки аптечной (Flor. Chamomillae) — 30 г

1—2 столовые ложки этого сбора залить 0,5 л кипятка, спустя 2—3 часа подогреть, пить 2—3 раза в день по одному стакану.

На гипопункцию щитовидной железы могут указывать такие симптомы, как постоянное чувство усталости, сонливость, головные боли и головокружение, частые простуды, физическая и психическая вялость, половое бессилие, запоры. Внешние признаки: сухая кожа, хрупкие ногти, ломкие редкие волосы, так называемые «мешки» под глазами. В связи с тем, что гипопункции щитовидной железы сопутствует недостаток в организме йода и витамина А, рекомендуются морские купания, диета и травяной чай, содержащие эти недостающие компоненты.

Большую пользу приносит лечение соком жерухи лекарственной, содержащей

витамины А, Е, йод, и моркови.

Глубокое плоскание горла несколько раз в течение дня отваром подмаренника цепкого или подмаренника настоящего с добавлением мальвы лесной вызывает, как говорят, атрофию зоба. Во время полоскания следует время от времени выпивать глоток отвара⁶⁹.

Мария Требэн рекомендует также компрессы из этих трав (лучше всего свежих) с добавлением ячменной муки (целые зерна или крупу смолоть в кофемолке). Полезны и холодные компрессы из глины — ее надо разжижать в отваре указанных трав. Это приносит большое облегчение.

Лечение, при котором следует полежать в кровати, состоит из применения двухчасовых компрессов из хвоща, а также четырехчасовых компрессов из «шведских трав» (см. главу «Практические советы из Божьей аптеки», раздел «"Шведские травы" — универсальное лекарство»). Кроме этого, 3 раза в день надо пить травяной чай с добавлением одной чайной ложки «шведских трав» за полчаса до еды и 0,5 чайной ложки после еды. Вот его рецепт:

льнаное семя (Sem. Lini) — 50 г

фукус пузырчатый (Fucus vesiculosus) — 60 г

плоды шиповника (Fruct. Rosae) — 20 г

травя вероники лекарственной (Hb. Veronicae) — 20г

мох исландский (Lien, Islandicus) — 20г

листья грецкого ореха (Fol. Juglandis) — 20 г

травя иссопа лекарственного (Hb. Hyssopi) — 20 г

корень мальвы лесной (Rad. Malvae) — 60 г

травя подмаренника цепкого или настоящего (Hb. Galium aparine verum) — 50 г.

1—2 столовые ложки смеси надо заварить в 0,5 л кипятка.

Следует избегать психических стрессов и чрезмерных физических нагрузок. Не надо есть пищу животного происхождения; следует отказаться от любых специй и стимуляторов: кофе, чая, алкоголя, курения и т. д.

Эксперименты с лечением морской водой, проведенные немецкими учеными⁶¹, доказали, что этот метод дает очень хорошие результаты (йод) при гипофункции щитовидной железы, сахарном диабете, болезнях желудочно-кишечного тракта, аллергических заболеваниях, болезнях кожи, нарушенном обмене веществ.

Во время лечения нужно пить 3—4 раза в день медленными маленькими глотками по одному стакану (150—200 г) морской воды, наполовину разбавленной пресной водой. В зависимости от привычки ее можно пить теплой или холодной. Лечение должно длиться 3—4 месяца. Морскую воду для лечебных целей необходимо брать в открытом море в 50—60 км от берега.

Нарушенный обмен веществ — болезнь нашей цивилизации

Отсутствие хищных клыков, свойственных плотоядным животным, без всякого сомнения, свидетельствует о том, что человек по природе своей является травоядным существом. Работы К.Функа, Менделя, Осборна, Хопкинса неопровержимо доказывают, что человеку для нормальной жизнедеятельности необходимы наряду с белками, углеводами и жирами так называемые микроэлементы, хлорофилл (зеленые листья растений), каротин (овощи, травы), флавоны, дубильные вещества и т. д. Все это — компоненты овощей, зелени, фруктов, приправ и большинства целебных трав. Отсюда напрашивается неопровержимый вывод, что вышеназванные компоненты должны содержать необходимые для организма соединения, являясь дополнением к нашей повседневной диете.

Листья и сочные побеги растений являются той чудесной лабораторией, в которой растение при помощи солнечной энергии строит из нескольких самых простейших неорганических соединений бесконечное множество соединений органических, необходимых не только для растения, но и для нашего организма, изначально ориентированного на растительную пищу.

Состав же минеральных солей в мясной пище отличается от состава солей, содержащихся в растениях. Кроме того, наш организм неспособен полностью «сжигать» и использовать животные белки, в результате чего в организме образуются вредные продукты

обмена веществ (см. труды Мушинского, Бирхер-Беннера, Ваерланда). Так как в нашем организме печень является фильтром, очищающим перевариваемые в желудочно-кишечном тракте питательные соки, то она обычно становится первой жертвой слишком одностороннего и неправильного питания. Когда печеночный фильтр окажется уже не в состоянии задерживать и нейтрализовать вредные продукты обмена веществ, они начинают проникать в общее кровообращение, отравляя поочередно сердце, суставы и почки. Таким образом, возникает длинная цепь недугов и страданий, называемых болезнями обмена веществ.

Фактором, вызывающим дисбаланс обмена веществ, является нарушение равновесия кислот и щелочей в организме, которое может привести к задержке продуктов полного или частичного распада, особенно белка, и к накоплению в отдельных клетках токсических веществ (Гурский).

В. Робертс установил, что в человеческом организме существует определенный ритм в обмене веществ. Согласно проведенным им экспериментам кислоты доминируют в организме примерно с 11 до 23 часов, но с 23 до 11 решающий перевес имеют щелочи, причем наибольшая их интенсивность проявляется около 9 часов. Сбой этой цикличности вызывает нарушение обмена веществ, препятствует накоплению клеточно-созидательных и энергетических соединений, изменяет баланс минеральных солей и витаминов в крови, в конечном счете вызывает снижение сопротивляемости организма и т. д. Вот почему правильное питание имеет огромное влияние на ход обмена веществ. Потребление излишнего количества продуктов или слишком калорийной пищи, особенно если не принимается во внимание надлежащее количество витаминов и минеральных солей, приводит к самым различным заболеваниям (Гурский).

Характер болезней, время их протекания, симптомы — все это зависит от конституции организма и многих других факторов. Показателями развития того или иного заболевания могут быть: увеличение содержания сахара в крови, значительное увеличение массы тела, боли в суставах, костях, мышцах, неврозы, бессонница или, наоборот, сонливость, дисфункция желез внутренней секреции и т. д.

Малоподвижный образ жизни также вызывает замедление обмена веществ. Работа или гимнастика на свежем воздухе во многих случаях становится превосходным лекарством от нарушений обмена веществ. Гидротерапия также является замечательным вспомогательным средством. При чрезмерном закислении организма (пот резко кислый с неприятным запахом) рекомендуется, кроме диеты и трав, 2—3 еженедельные ванны с добавлением 1—3 брикетов хвойного экстракта (купить в аптеке) или отвара из хвои (рецепт его приготовления см. в разделе «Ревматизм и артрит»), что в значительной степени ускорит лечение.

Для этой цели также используются:

корневища аира обыкновенного — (Rhiz- Calami) — 150 г

трава тимьяна обыкновенного (Hb. Thymi) — 150 г

семена горчицы белой (Sens. Sinapis) — 50 г

Смесь кипятить полчаса, после чего отвар добавить в ванну.

Ванны из отвара овсяной соломы и трухи сена также дают хорошие результаты при болях ревматического типа (500 г кипятить полчаса)⁷¹.

Во всех болезненных случаях, вызванных нарушением обмена веществ, рекомендуется диета, скудная солью, белком, жирами. Следует перейти на растительную пищу, салаты из свежих овощей, фрукты, овощи, молочные продукты (исключить из рациона сыр и снизить количество творога и сливочного масла), а также на хлеб и блюда из цельного зерна.

Предлагаем прекрасный рецепт выпечки хлеба из цельного молотого зерна:

100 г дрожжей, 300 г крупчатой муки или 150 г крупчатки +

150 г муки грубого помола, 150 г овсяных хлопьев,

150 г пшеничных отрубей, 100 г ячневой крупы,

1 столовая ложка соли, 1—2 столовые ложки сахара, молоко.

Из дрожжей, сахара, примерно половины стакана молока и нескольких ложек муки сделать закваску и поставить в теплое место для брожения. Затем добавить остальные компоненты, и хорошо замесить тесто (оно не должно быть слишком крутым). Дать тесту

подойти, затем поместить его в высокие узкие формы, смазав их предварительно растительным маслом и обсыпав отрубями. Пусть тесто подходит дальше — до 3/4 объема формы. Печь на медленном огне в духовке или же чудо-печке (подогрев снизу) примерно 45 минут.

Рецепт приготовления домашнего ирландского хлеба:

1,25 кг пшеничной Муки грубого помола, 30 г дрожжей,

1 столовая ложка соли, 1, 25 л теплой воды,

55 г растопленного маргарина.

Муку всыпать в посуду и добавить растворенные в воде дрожжи, соль и маргарин. Замешивать тесто примерно 15 минут, накрыть его влажной салфеткой и поставить на 1—1,5 часа, чтобы подошло. Сформовать три круглые буханочки и положить их на смазанный растительным маслом противень, дважды наискось слегка нажать сверху. Печь 15 минут при температуре 220 °С. Затем 20—25 минут — при температуре 190 °С. За 10 минут до окончания выпечки смочить верх молоком, чтобы образовалась блестящая хрустящая корочка.

Соответствующая диета должна быть малокалорийной (35— 40 кал на 1 кг массы тела) и малосольной. Свежие фрукты, овощные салаты, картофель отварной в мундире должны трехкратно превышать каши и мучные блюда. Это необходимо не только для поддержания низкой калорийности питания, но и прежде всего для снижения кислотности организма и восстановления его минерального равновесия. В нейтрализованном от кислот организме осмотическое давление в тканях возвращается к норме. Абсолютный отказ от сладостей, а также очень серьезное ограничение жиров и мучных блюд следует соблюдать неукоснительно.

Порой при переходе на такой вид питания ухудшается самочувствие человека. Некоторые ученые (Ваерланд, Требэн) утверждают, что это признак очищения организма и что через некоторое время наступит хорошее состояние и чувство легкости.

Опухолевые заболевания В последние годы эксперты из разных регионов мира пытаются составлять перечни основных «достижений» современной цивилизации, которые являются причиной преждевременных смертей. Последовательность смертельных болезней XX века такова¹⁹:

—склероз и его последствия в виде инфарктов и инсультов у людей все более молодого возраста;

—опухолевые болезни, появляющиеся все чаще у молодых людей; наибольший процент рака у женщин приходится на половые органы и молочные железы (30,5 и 18,2 %), у мужчин — на желудок и пищеварительный тракт;

—профессиональные заболевания;

—аллергические болезни и болезни обмена веществ (ожирение, каменная болезнь и т. д.);

—язва желудка и двенадцатиперстной кишки;

—неврозы, психические болезни, наркомания, алкоголизм и преступность среди молодежи.

В Польше опухолевые болезни занимают сегодня второе место среди причин смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Это значит, что на пять смертельных исходов в среднем один вызван опухолевой болезнью.

Что такое рак? Это название самой страшной болезни нашего века произошло от греческого *karkinos*, а в медицину ввел его сам Гиппократ. Название «рак» возникло, вероятно, от некоторого внешнего сходства расходящихся утолщений опухоли с клешнями рака. Еще опухоли называют «новообразованиями» — это название введено гистологами в XIX веке. В некоторых странах применяется общее латинское название «*tumor*» (опухоль), по-гречески «*onkos*». Отсюда — онкология.

Опухоли различают доброкачественные, или мягкие (английское определение *benign*, от латинского прилагательного *benignus*), и злокачественные (англ. *malignant*), что на языке врача означает фатальный исход для больного. Разделение опухолей на доброкачественные и злокачественные не стабильно, ибо все чаще встречаются случаи перерождения первоначально доброкачественной опухоли в злокачественную. В последнее время

исследователи все более склоняются к мысли, что опухолевые болезни — не локальные заболевания. Это общее заболевание организма, и его возникновению способствуют многие факторы как физического, так и психического свойства. Экологическое состояние окружающей среды также имеет большое влияние на распространение онкологических болезней.

Есть интересные наблюдения: у горожан опухоли появляются чаще, чем у сельчан; это подтверждает тезис об их стрессогенном характере и связи с загрязнением окружающей среды. Изменения воздействия какого-нибудь фактора окружающей среды вызывают в организме процесс адаптации, цель которого — сохранение равновесия (гомеостаз) внутренней среды, а течением этого процесса управляют нервная и гормональная системы. Отсюда влияние отдельных факторов на организм также следует рассматривать в связи с окружающей средой¹⁹. Стрессовая ситуация, разрушающая защитные силы организма, приводит к патологическим изменениям, особенно у людей с наиболее возбудимой нервной системой.

Но несмотря на настойчивые поиски причин возникновения рака, этиология новообразований до сих пор полностью не выяснена и не исследована. Одни утверждают, что причиной возникновения этой страшной болезни являются вирусы, другие видят причину в генах, наследственности или пониженной сопротивляемости организма. Однако, несмотря на расхождения во взглядах, есть данные, указывающие на существование непосредственной связи новообразований с системой питания. Психическое равновесие и экологические условия, как уже говорилось, также имеют огромное значение, что позволяет сформулировать следующий принцип: молекулярный мир клеток и жидкостей человеческого организма отражается в макроорганизме человеческих связей и находится с ним в обратной связи¹.

Следует особо подчеркнуть тот факт, что среди адвентистов седьмого дня опухолевые заболевания появляются значительно реже, чем у остального населения. Установлено, что заболеваемость раком у них примерно в 3—4 раза меньше, чем у людей, исповедующих иную религиозную доктрину. Многие ученые связывают низкую заболеваемость раком членов этой религиозной конфессии с воздержанием от разных возбуждающих средств — алкоголя, кофе, табака, наркотиков и с преимущественно вегетарианским питанием, а также с психической уравновешенностью, исходящей из строгого соблюдения библейских принципов.

Научное общество Академии наук в Вашингтоне опубликовало доклад, в котором утверждается, что существует связь между повседневным меню и случаями заболеваний раком. Это также согласуется с исследованиями, проведенными гематологической клиникой Медицинской академии в Кракове¹. По мнению американских и польских ученых, недостаток в пище таких биоэлементов, как, например, магний, селен, кальций и многих других, а также дефицит овощей и фруктов снижает функции защитных механизмов¹⁹.

Нью-йоркские ученые утверждают, что потребление большого количества жиров может активизировать опухолевые заболевания, и этот тезис подтверждают эксперименты, проведенные на животных.

Необходимо также избегать консервированных и копченых продуктов, любых острых приправ и стимуляторов, а также отказаться от табака и алкоголя. Зато наиболее полезными для здоровья, профилактическими средствами являются фрукты, овощи и зерновые продукты, особенно пророщенные, содержащие большое количество витаминов А и С. Правильно составленный пищевой рацион должен поставлять организму примерно 50—60% калорий из углеводов, 25—30% из жиров, а также примерно 10—15% из белка¹⁹.

В лечении доброкачественных опухолей серьезную пользу приписывают растительным лекарственным средствам в сочетании с диетой; как указывает опыт даже минувших столетий, некоторые растения обладают явными противоопухолевыми свойствами. В старой литературе XVIII и XIX веков можно найти многочисленные описания успешного лечения опухолей кожи и внутренних органов. К сожалению, в большинстве случаев тогдашние методы лечения этих болезней травами были окружены тайной. Поэтому мы обладаем самыми скудными сведениями, касающимися дозировки и составов этих лечебных средств. Тем не менее известно, что к противоопухолевым растениям следует отнести лук, чеснок, чистотел, дягиль,

волнец кудрявый, листья черники, цветки ноготков, крапиву, лопух, руту, болиголов крапчатый, одуванчик, клевер красный, можжевельник, а также березовый гриб, или чагу (*Inonotus obliquus*), как ее называют в странах СНГ, лиственничную губку (трутовик лекарственный) (*Agaricus albus*) и молодую кору дуба обыкновенного (Подбельский).

Здесь необходимо вспомнить и о польских исследованиях, проведенных с препаратами березового гриба — чаги, которые, как говорят, дали много интересного материала. Чага и лиственничная губка (трутовик лекарственный) являются традиционными народными лекарствами, применяемыми в лечении раковой болезни. Народные врачеватели используют отвар лиственничной губки при опухолевых заболеваниях желудочно-кишечного тракта и печени⁵⁰. Противораковым лекарством в народной медицине в странах СНГ является также отвар из чаги. Клинические исследования неопровержимо доказали, что продолжительное применение водной вытяжки, извлеченной из этого нароста, может продлить жизнь больных раком, даже несмотря на запущенность болезни. Уменьшение развития метастаз, а также явная приостановка роста опухолевой ткани — результат успешного воздействия вытяжки из чаги, применяемой в официальной медицине в странах СНГ.

Народный рецепт приготовления противоопухолевого чая, испытанного с хорошим результатом, состоит из 2 столовых ложек натертой на овощной терке чаги, 2 столовых ложек травы хвоща, 1,5 литра воды (порция на 2 дня), сюда же добавить 1 столовую ложку травы чистотела, 1 столовую ложку крапивы, 1 столовую ложку ноготков. Кипятить под крышкой 15—20 минут. 3/4 л этого чая пить в течение дня.

Через 6 недель сделать 10-дневный перерыв, употребляя исключительно отвар из березового гриба (*2 столовые ложки натертого гриба залить 0,5 л холодной воды. Кипятить под крышкой на маленьком огне 15 минут. Пить небольшими глотками в течение дня*), после чего вновь вернуться к чаю, предложенному выше. Повторить цикл лечения до ощутимого улучшения самочувствия и прекращения симптомов болезни.

Исходя из результатов исследований авторитетнейших американских медиков, к группе менее сильно действующих противораковых растений можно отнести тысячелистник, пастушью сумку, клевер красный, тыкву, живокость, хвощ, гречиху, зверобой, ромашку, чабрец и ряд других.

Медицина, опирающаяся на естественные средства, при заболеваниях гортани рекомендует полоскания горла теплым отваром мальвы лесной. Для этого следует приготовить следующий суточный рацион: 50 г травы (цветки + листья) залить холодной водой 2,5 л, настаивать ночь, утром слегка подогреть и влить в термос. Пить в течение дня 4 стакана настоя медленно, маленькими глотками. Остальное использовать для полоскания горла. Из оставшихся после настоя трав сделать теплые компрессы на горло, добавляя в них ячменную муку. Компрессы применять на ночь⁶⁹. Для усиления воздействия можно добавить подмаренник настоящий или подмаренник цепкий. Из подмаренника приготавливается также мазь для натирания опухолей, состоящая из тщательно смешанного сока этого растения с несоленым сливочным маслом⁶⁹. Чай из подмаренника настоящего рекомендуется пить при опухолях кожи и языка.

Своим удивительным действием на организм славится аир обыкновенный. Он растет по берегам различных водоемов, в канавах и на болотах. Уже в древности аир считался растением, продлевающим жизнь. Госпожа Требэн утверждает, что при помощи аира можно вылечить почти все болезни желудочно-кишечного тракта вместе с заболеваниями печени, селезенки, желчного пузыря и поджелудочной железы, так как он стимулирует выделение пищеварительных соков и улучшает кровообращение, а это в естественной последовательности способствует ликвидации нарушения обмена веществ и возвращает организму утраченное биологическое равновесие.

жать в постели. Кроме того, при сильных недомоганиях на низ живота кладется компресс из «шведских трав», или примочки из чуть тепловатого травяного месива из хвоща, или холодные компрессы из глины. Кнейп утверждает, что уже через 1—2 дня кровотечение прекращается. Рекомендуется также продолжительное время применять сбор трав «Vagosan» фирмы «Гербаполь» для орошения (внутреннего спринцевания) попеременно с

вышеуказанными видами лечения. «Vagosan» состоит из:

травы горца птичьего (Hb. Polygon!) — 10 г
коры дуба обыкновенного (Cort. Quercus) — 10 г
цветков ромашки аптечной (Flor. Chamomillae) — 25 г
листьев шалфея лекарственного (Fol. Salviae) — 20 г
листьев крапивы двудомной (Fol. Urticae) — 10 г
цветков ноготков лекарственных (Flor. Calendulae) — 25 г

Стаканом холодной воды залить 1 столовую ложку смеси, накрыть и поставить на ночь. Утром довести до кипения и на медленном огне кипятить 5 минут. Снять с огня и теплым использовать для спринцевания влагалища.

Оперативное лечение состоит в частичном или полном удалении матки и яичников, в зависимости от состояния больной. Полное удаление может явиться причиной появления гипертонии, головокружения, прилива крови к голове и т. д. (это происходит даже в том случае, если остаются яичники)⁷¹. После такой операции запрещается поднимать и носить тяжести, нельзя курить, потреблять алкоголь, кофе, пряности. Диета должна быть молочно-вегетарианская с большим количеством свежих фруктов и овощей.

Питье 1,5—2 л травяного настоя переносится в любом случае легко, так как несколько глотков жидкости, принимаемые каждые 15 минут, хорошо поглощаются и усваиваются организмом.

При параличе половины лица и глаза можно достичь улучшения состояния больного с помощью регулярных и непрерывных компрессов из «воды алоэ» (см. «Алоэ — лечебный кактус») и примочек из травяного месива свежего хвоща и подорожника. Внутрь рекомендуется противоопухолевый настой (рецепт см. выше). Через 10—14 дней ощутимо улучшается состояние здоровья.

Развитие рака груди (молочной железы) в первой клинической стадии — до 3 см — было приостановлено благодаря применению «крапивного меда» (пчелиные ферменты + сок крапивы), к которому, кроме обычного сока крапивы, были добавлены измельченные в миксере листья крапивы и листья ореха грецкого.

Пастор Фельке, прозванный «пастором глины» (Lehmpastor) при всякого рода недомоганиях рекомендует компрессы из глины*. При локализованных нарывах и наростах на груди и при увеличенных молочных железах он советует каждые 2—3 часа накладывать холодные компрессы из глиняного месива. Как только прорвется нарыв, следует применять теплые компрессы из глины (глину развести в отваре из хвоща полевого), а также теплые компрессы из семени льна или семени пажитника сеного. После «очищения» раны вернуться к холодным компрессам из глины, разбавленной настоем хвоща. Применять глину можно даже при болях, вплоть до заживления раны.

Рекомендуются и компрессы из распрямленных листьев са-войской капусты попеременно с компрессами из глины.

Кашица из натертой моркови в народной медицине прикладывается как болеутоляющее, противовоспалительное средство, лечащее труднозаживающие раны, нарывы, язвы и геморрой. Павлицкий в «Медицине для народа» (Вильнюс, 1885) писал: «Припарка из моркови при раке. Очистите свежую морковь, натрите ее на терке, кашицу нагрейте, приложите к больному месту и накройте теплым платочком. Припарка эта оказалась успешной даже при злокачественных язвах, она смягчала боль, уменьшала нагноение и зловоние. Ее надо несколько раз менять, а язву всегда обмывать травяным чаем».

Существуют доказательства, что цветки ноготков затормаживают болезненные процессы при злокачественных опухолях¹⁷, а вытяжка из руты пахучей, применяемая внутрь и наружно, тормозит развитие опухолевых клеток кожи. Но соблюдайте осторожность: некоторые пациенты могут страдать повышенной чувствительностью к препаратам руты.

* Для этого выкопать в лесу или в поле (на глубине 70—100 см) обычную глину, но лучше всего зеленую. Если глину рекомендуют принимать внутрь, то ее следует купить в аптеке и у нас, и за границей, в частности, в Германии.

В народной медицине применяется трава руты (компрессы, мази и т. д.) при опухоли заднего прохода, груди (молочной железы) и кожи. Вытяжка из свежей травы руты (Intractum Rutaе фирмы «Гербаполь») оказывает действие, свойственное этому растению. Дозу из 20—30 капель на рюмку воды можно принимать 3 раза в день.

Врач Подбельский, лечащий при помощи микроэлементов, описывает случай излечения рака, когда применялась настойка из алоэ и микроэлементы.

В журнале «Врачебное дело» (июнь, 1960) Аминев, профессор хирургии Самарского медицинского института, предложил новый способ лечения полипов толстой кишки, желудка и бородавок (папиллом) мочевого пузыря при помощи чистотела. Применяется свежая, растертая в ступе трава в количестве 15—50 г на 0,5 л воды, охлажденной до температуры тела (доза довольно сильная). За два часа до лечебной клизмы делается клизма обычная, очищающая толстую кишку. Больной должен удерживать содержимое лечебной клизмы примерно 30 минут, после этого опорожниться. Профессор А. Аминев пишет: «Эксперимент выявил, что после второй, третьей лечебной клизмы (проделанной один раз в двое суток) удаляется большая часть распадающихся полипов. После четвертой клизмы полипы обычно не остаются в кишке, что подтверждает контрольная ректоманоскопия и рентгенография». Автор полагает, что папилломы мочевого пузыря тоже могут быть излечены подобным образом. Профессор приходит к выводу, что разрушительному воздействию чистотела подвергаются также полипы желудка. С этой целью он давал внутрь 30—50 г свежей травы чистотела, растертого в кашицу, в половине стакана чуть подщелоченной кипяченой воды комнатной температуры. Однако же потребление чрезмерного количества чистотела может вызвать кровоточащее воспаление слизистой оболочки желудка и кишечника с последующим сильным нарушением кровеносно-сосудистой системы. Поэтому дозу в 50 г травы в день на взрослого человека с массой тела 80 кг не следует превышать. Чистотел доступен почти в течение всего года, поскольку зеленым он сохраняется под снегом.

И сок одуванчика обладает хорошими свойствами, задерживающими развитие опухолей. В лечебных целях его следует пить 3 раза в день по 0,5 стакана (разбавить теплой водой или травяным чаем, например, из крапивы или цветков ромашки, в соотношении 1:1). Принимать 4—6 недель за полчаса до еды медленными маленькими глотками.

Согласно теории Аре Ваерланда, рак образуется тогда, когда токсины, отравляющие организм, достигли определенной концентрации. А швейцарский ученый И. Штрибель обнаружил нарушения кальциево-магниевого обмена у больных с разными типами опухолей. Кроме того, исследования, проведенные в Краковской медицинской академии, выявили, что у больных лейкемией понижен уровень магния и кальция в моче. На опыте с крысами было доказано, что неразборчивость в еде вполне может спровоцировать лимфосаркому и лейкемию.

Вот почему больные раком должны применять многоцикличный пост, чтобы очистить организм от токсинов, а также восполнить недостающие микроэлементы свежими овощами и фруктами. Пост состоит из следующих циклов: неделя поста, неделя обычной вегетарианской диеты, две недели поста, две недели обычной вегетарианской диеты. Затем еще четыре недели поста. В первом цикле во время поста пьют свежие соки. Во втором цикле: 1 неделю пьют минеральную воду, 1 неделю — свежие соки. Во время 4-недельного поста также пьют свежие соки⁸².

Рецепт поста на соках

Больной должен ежедневно принимать 2—2,5 л жидкости, из них: *утром* 0,5 л отвара из овощей. *Затрап, обед, ужин* по выбору: свежие соки из зеленых листьев (одуванчика, крапивы и проч.) и соки из моркови, корней сельдерея, корней петрушки. Соки необходимо разбавить отваром из овощей в таком соотношении: 3 части сока + 1 часть отвара. Утром и днем обязательно пить травяной чай.

При болезнях сердца или почек необходимо принимать за один раз немного жидкости, но зато пить чаще.

Если больному из-за старости или слабого сердца трудно поститься, ему рекомендуется полупостная диета. Результат будет тот же, только его нужно ждать дольше.

Меню для больных, постная диета

Утром: овощной отвар «Утренний напиток».

1-й завтрак: простокваша с фруктами (коктейль), отруби, семя льна, лактоза, глюкоза или мед, пророщенная пшеница, измельченная в порошок сушеная крапива. Все компоненты добавить в коктейль в любом количестве.

2-й завтрак: травяной чай.

Обед: разные свежие овощи (салаты), свежие соки (разбавить), много лука (необходимо проверить реакцию организма), картофель, сваренный в мундире, простокваша, потом 1 кусочек ржаного хлеба со сливочным маслом и творогом или брынзой. **Полдник:** травяной чай.

Ужин: такой же, как и обед, или «Гурман» (1 столовая ложка пророщенной и крупно смолотой пшеницы, 2 столовые ложки пшеничных отрубей, 2—3 раскрошенных плода инжира, 2 столовые ложки изюма. Все это варить в 0,5 л воды 5 минут, добавить 2 столовые ложки молотого семени льна). «Гурман» может быть подан со свежим молоком, яблочным компотом, брусникой, с ржаным хлебом со сливочным маслом и творогом. В перерывах между постами один раз в день, вечером, обязательно ставить клизму из 0,5 л настоя ромашки.

Строгий пост следует окончить следующим образом:

1-й день после поста:

Утром: овощной отвар «Утренний напиток».

Завтрак: только простокваша, медленно выпитая.

Обед: картофель отварной в мундире очистить, размять вилкой, съесть и запить компотом из брусники.

Ужин: такой же, как обед, или «Утренний напиток». Между приемами пищи пить только травяной чай; свежие овощные соки пить исключительно во время основных блюд.

2-й день после поста:

Осторожно перейти на обычную молочно-вегетарианскую диету.

Последние исследования свидетельствуют, что химиотерапия в онкологии должна применяться лишь в тех случаях, когда иные лечебные методы уже исчерпаны, так как почти все химические лекарства токсичны по отношению к кровеносной системе, а также половым клеткам. На ранних стадиях болезни хорошие результаты порой дает даже оперативное вмешательство. Применяя врачебную терминологию, можно сказать, что обнаружение опухоли на одну клиническую стадию раньше увеличивает шанс излечения больного в среднем на 25 %. Сегодня примерно третья часть всех больных онкологическими заболеваниями и свыше 50 % больных, лечившихся оперативным путем, спасены. Но следует помнить о том, что даже после оперативного вмешательства нередко случаются рецидивы. Чтобы противостоять этим рецидивам, чтобы помочь организму в преодолении этой страшной и опасной болезни, наконец, чтобы удержать организм в биологическом равновесии, являющемся гарантом здоровья, следует воспользоваться предложенными в этой книге рекомендациями.

Часть IV

Практические советы из Божьей аптеки

Люди прибегают к помощи трав, когда в этом есть необходимость. Одни используют их для исцеления больных, другие — для улучшения своей внешности. Многовековой опыт показал, что не только дикорастущие травы, но также овощи, растительные приправы, улучшающие вкус пищи, обладают многими лечебными свойствами. Очевидно, отсюда пошло выражение: «Нашим лекарством должно быть наше питание, а питание должно стать лекарством». Поэтому путь к здоровью ведет прежде всего на кухню и в кладовую. «Покажи мне свои запасы продуктов, и я тебе скажу, какое у тебя здоровье». Такова поговорка, и в ней таится большая народная мудрость. Словом, при правильном питании, необходимом для улучшения здоровья и хороших функциональных способностей организма, следует отдавать предпочтение натуральным продуктам, в которых еще действуют их собственные ферменты или фитогормоны, очень похожие на гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции животных и человека.

Наука доказала, что лекарственные растения наряду с питательными веществами содержат витамины и минеральные соединения, такие, как кальций, калий, фосфор, сера, магний, кремний и многие другие. В зависимости от вида растения в его химическом составе рядом с большим ассортиментом витаминов имеется также некоторое количество крахмала, сахара, белка, жиров, эфирных масел, гликозидов, дубильных и смолистых веществ, горечей и т. д. А благодаря содержанию многих микроэлементов лекарственные растения являются одним из источников минеральных веществ.

Проводимые учеными наблюдения свидетельствуют, что эти свойства растений можно использовать для улучшения общего состояния здоровья. Правда, они воздействуют медленно, но зато очень эффективно и не дают побочных явлений, как некоторые химические препараты. Кроме того, их трудно передозировать, они хорошо поглощаются организмом и редко вызывают аллергию. Но и здесь должен соблюдаться главный принцип: в лечении естественными средствами всегда следует пользоваться указаниями компетентных людей, так как незнание воздействия некоторых растений может привести к очень серьезным для здоровья последствиям и даже смерти. Так, следует соблюдать осторожность, например, при приеме внутрь арники, потому что ее избыток может вызвать сильное воспаление желудочно-кишечного тракта. Равно как чрезмерное применение омелы — прекрасного, очень эффективного средства при высоком кровяном давлении — может вызвать нарушение зрения. Не в меру потребляемый всеми популярный зверобой, особенно в виде спиртовой настойки, повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Гиперицин, содержащийся в нем, вызывает такой солнечный удар у человека, пребывающего, например, на пляже, что только немедленная помощь врача может спасти его от тяжелой болезни и даже смерти.

Следовательно, возникает вопрос, полезны ли травы при любых болезнях и недомоганиях? Так вот, безусловно, они полезны там, где имеют место хронические заболевания, а также при беременности женщин, где любая химия абсолютно нежелательна.

Полезны травы и детям, особенно восприимчивым к разного рода воспалениям, и пожилым людям, у которых появляются всевозможные катары, гастриты, склерозы, недуги сердца и печени. Но там, где необходима экстренная помощь — в случае укуса змеи или бешеной собаки, при острых отравлениях или заражении крови, — вмешаться должна химия. Наверное, где-то в природе существует растение, которое обладает эффективными свойствами в лечении подобных состояний, но оно еще не открыто. Хотя в последнее время все больше либо забытых, либо новых растений заносится в травники, над которыми непрерывно работают ученые. Это подтверждает и народная немецкая поговорка: «In Gottes Apotheke ist für jede Krankheit ein Kraut gewachsen» — «В Божьей аптеке растут травы от любой болезни».

Поэтому можно утверждать, что история человечества является одновременно историей его дружбы с растениями. В то время, как растительный мир мог бы существовать без животных и человека, человечеству без растительного царства был бы подписан смертный приговор. Человек ведь всю свою жизнь связан с растениями. Не случайно, что содержащиеся в растениях вещества обладают особым воздействием на живые клетки и ткани человека и, кроме того, находятся в удивительной гармонии с соединениями, системами в человеческом организме, а потому способны вернуть ему функциональное равновесие, то есть здоровье.

В природе ничего нет случайного, бессмысленного, и это наводит нас на некоторые размышления. Любой предмет на этом свете имеет создателя, который данную вещь задумал, выполнил, и она отражает его стремление и творческий замысел. Тогда почему этот принцип нельзя применить, говоря о сотворении мира? Природа претворила в жизнь идею, идею ее Творца. Но какой силой должен обладать Тот, Кто поместил в растения лишь крупицу Своей творческой силы? Поистине, нас приводит в изумление Творец, наделивший маленький цветочек или листик такой целительной силой! А ведь это действительно так! И в этом убеждают нас древние археологические находки, где на камне высечены, на глиняных табличках выдавлены, на папирусах записаны сведения для грядущих поколений о том, что существует Творец Вселенной. Вот старая запись II века до новой эры, запечатленная на папирусе:

*«От Высшего идет исцеление,
как от царя получаешь подарки...»*

Или:

*«Он создал из земли лекарства,
а умный человек не будет пренебрегать ими.
Ими лечат и боль снимают,
из них аптекарь приготавливает лекарства,
чтобы не кончилось Его действие,*

*и жизнь, данная Им,
была бы на всей земле без болезней.
Сын, в болезни своей не отворачивайся от Него,
а молись на Него, и Он исцелит тебя».*

Божья аптека открыта перед нами. Воспользуемся приглашением и предписаниями Творца неба и земли, ибо, как говорит Всевышний: «Я Господь, целитель твой» (Исх. 15:26).

«Шведские травы» Его оригинальный рецепт состоит из 11 трав, и он найден среди письменного наследия известного шведского доктора Самста. Этот знаменитый врач умер на 104-м году жизни, да и то в результате падения с коня во время прогулки. Его родители, бабушка и дедушка также были долгожителями. Из личных записей, сделанных Самстом, мы узнаем о поразительном воздействии на организм «шведских трав». Можно даже утверждать, что нет таких недугов, которые бы они не вылечили, или, по крайней мере, не улучшили бы состояние больного. Состав трав может быть кроме того исходной базой во время лечения любой болезни, что подтвердили специальные лабораторные исследования.

— универсальное лекарство Из старых записей, передаваемых из поколения в поколение, извлечены все случаи применения тинктуры (настойки), способ приготовления см. дальше в этом же разделе) «шведских трав». Вот выдержки из них⁶⁹:

Из старых записей, передаваемых из поколения в поколение, извлечены все случаи применения тинктуры (настойки), способ приготовления см. дальше в этом же разделе) «шведских трав». Вот выдержки из них⁶⁹:

1) увлажненная в тинктуре льняная салфетка, часто прикладываемая на макушку головы, укрепляет память и улучшает работу мозга; эффективно действует при головокружениях и головных болях;

2)помогает при слабом зрении, при покраснениях и воспалениях глаз, когда видимость расплывчата. В таком случае увлажняют веки тинктурой или на закрытые глаза (предварительно намазать веки кремом или растительным маслом) накладывают увлажненную в тинктуре льняную салфетку. Это предупреждает также образование глаукомы;

3)излечивает любого вида прыщи и экземы, образующиеся где-либо на теле;

4)успокаивает зубную боль, если разбавленной водой тинктурой (столовая ложка) полоскать полость рта, чуть-чуть задерживая жидкость во рту;

5)при болях в горле и при воспалении миндалин нужно утром, в обед и вечером взять в рот несколько капель тинктуры и, смешав ее со слюной, медленно проглотить. Наверняка пройдут недуги и спадет температура;

6)при болях в желудке и коликах нужно взять 1 столовую ложку тинктуры, медленно ее проглотить, и вы сразу почувствуете облегчение;

7)тинктура исцеляет при вздутиях, болезнях желудочно-кишечного тракта, кишечника, запорах и болях в желчном пузыре. Нужно пить ежедневно, утром и вечером, по одной чайной ложечке, а вечером на больное место делать компресс;

8)водянка исчезнет, если 6 недель подряд, утром и вечером, принимать по одной столовой ложке тинктуры, разбавленной белым сухим вином;

9)при болях или шуме в ухе нужно смочить ватку в тинктуре и положить ее в ухо — говорят, это даже возвращает слух;

10)во время беременности в последние 14 недель перед родами принимать утром и вечером по одной столовой ложке тинктуры, и роды будут легкими;

11)если у молодой матери застой молока и воспалилась грудь, нужно наложить на грудь влажные компрессы из «шведских трав». Это наверняка поможет;

12)следы от ветряной оспы исчезнут быстрее, если смочить тинктурой струпья;

13)избавиться от ленточных глистов и других паразитов желудочно-кишечного тракта у детей и у взрослых можно, если приложить к пупку смоченную в тинктуре салфетку и компресс менять по мере высыхания;

14)желтуха исчезнет очень быстро, если принимать 2 раза в день по одной столовой ложке тинктуры и делать компрессы на область печени;

15)помогает при геморрое. Нужно приложить к больному месту увлажненную в тинктуре ватку и принять перед сном одну столовую ложку этого лекарства — тогда прекратятся мучительный зуд и жжение;

16) депрессия и меланхолия исчезнут, голова перестанет болеть, если принимать 3 раза в день по одной столовой ложке тинктуры и смачивать ею виски и макушку головы;

17) тинктура устраняет расстройство пищеварения, головокружение и повышенную температуру; вскоре температура тела возвращается к норме, а пульс становится нормальным;

18) хороших результатов можно достигнуть при опухолевых болезнях, бородавках, гниющих ранах с «диким мясом». Нужно промыть рану белым сухим вином, затем приложить льняную салфетку, смоченную в тинктуре. Пройдут боли, исчезнет «дикое мясо», и рана начнет заживать;

19) смоченная в тинктуре и быстро приложенная на место травмы салфетка сразу же дает хорошие результаты — лечит любые колотые, рваные раны или раны от удара, успокаивает боль;

20) все послеоперационные следы или следы после травмы исчезнут, если смачивать их тинктурой в течение 6 недель подряд по несколько раз в день;

21) ожоги от кипятка, жира или огня заживают быстро и не образуют пузырей, если применять тинктуру сразу же после случившегося. Если пузыри уже появились, они вскоре исчезнут при их постоянном смачивании тинктурой;

22) тинктура приносит большую пользу при травматических шишках и подкожных кровоизлияниях. Нужно на больное место прикладывать льняную салфетку, смоченную в тинктуре;

23) ревматические боли исчезнут, если утром и вечером принимать по одной столовой ложке тинктуры и делать компрессы на больное место;

24) смоченная в тинктуре салфетка, приложенная на ночь на обмороженное место, приносит большое облегчение;

25) болезненные мозоли отпадут сами собой или смягчатся до такой степени, что их можно будет снять с легкостью, если 3 дня подряд к ним прикладывать ватку, смоченную в тинктуре, поддерживая больное место во влажном состоянии;

26) при чуме и других заразных болезнях частое, в течение дня, потребление тинктуры излечивает чумные язвы даже тогда, когда трудно глотать пищу;

27) кто страдает бессонницей, пусть принимает тинктуру на ночь и делает себе компрессы на область сердца, предварительно разбавив тинктуру водой;

28) кто принимает тинктуру утром и вечером, не нуждается ни в каких других лекарствах, так как «шведские травы» укрепляют организм, освежают кровь и успокаивают нервы.

Одним словом, «шведские травы» положительно влияют на любые заболевания, тело становится упругим и сохраняется таким до глубокой старости, а лицо остается молодожавым и красивым. Все это поведала нам старинная запись.

Существует также видоизмененный и расширенный рецепт «шведских трав», рекомендуемый Марией Требэн. Он состоит из большого количества трав и ныне применяется очень эффективно. Вот его состав*:

Aloeferox — 26 г

Rhizoma Rfiei — 18 г

Theriak venezian — 18 г

Commiphora — 13 г

Rhiz- Zedoariae — 9 г

Terra sigulata Fer — 5 г

Radix Gentianae — 7 г

Radix Angelicae — 7 г

Carlina vulgaris — 4 г

* «Шведские травы» можно купить в аптеках Австрии, Швеции, Германии в виде готового сбора под названием «Schwedenkrauter». Появились они и в аптеках нашей страны в сухом виде и в виде настойки. Большинство этих трав произрастает исключительно в странах Южной Америки и по этой причине мы не приводим их названия на русском языке.

Cinnamon camph. — 2z

Rhiz. Tormentillae — 2 z

Rhiz. Galangae — 2 z

Fung. Larids — 5 z

Crocus Saiivus — 2 z

Flores Myristicaefragr. — 2 z

Cassia angustifolia — 2 z

Rhiz. Calami—18 z

Fruc. Myristicaefragr. — 35 z

Способ приготовления тинктуры. Травы следует растереть в ступке, всыпать в бутылку из темного стекла и залить 1,25 л водки крепостью 38—40°. Плотнo закрыть, поставить в теплое место и несколько раз в день взбалтывать. Спустя 10 дней жидкость слить в другую посуду, а травы залить повторно 1,25 л водки. Вновь поставить в теплое место и несколько раз в день взбалтывать. Через 10 дней слить жидкую часть, а травы отжать через один слой марли. Смешать оба экстракта, профильтровать через 2—3 слоя марли и влить в бутылки из темного стекла. Тинктуру хранить в темном прохладном месте; она пригодна к употреблению в течение нескольких лет.

Способ применения тинктуры согласно старым записям. С целью профилактики рекомендуется пить утром и вечером одну чайную ложечку тинктуры, разбавленной в стакане воды комнатной температуры. При разного рода недомоганиях — 3 чайные ложечки ежедневно. В случае серьезного заболевания 2—3 столовые ложки этого лекарства пить ежедневно следующим образом: каждую ложку тинктуры перед принятием разбавить 0,5 стакана воды, разделить жидкость на 2 части и пить ее за полчаса до и спустя полчаса после каждого приема пищи.

Компрессы

Место, на которое мы собираемся поставить компресс из «шведских трав», должно быть всегда предварительно смазано — лучше всего мазью окопника или мазью из ноготков (см. раздел «Ноготки лекарственные»). Затем надо смочить кусочек ваты или льняную салфетку в тинктуре и приложить к больному месту. С целью поддержания должной влажности положить на компресс клеенку (компрессную) или пергаментную бумагу и забинтовать. Спустя 2—4 часа снять компресс и припудрить это место детской присыпкой. Если больной не страдает повышенной чувствительностью, компресс можно оставить на ночь, но в случае раздражения кожи необходимо сократить время его воздействия или вообще прервать лечение на некоторое время, либо активно применять мазь окопника или ноготков. Люди с повышенной чувствительностью кожи не должны пользоваться при наложении компресса клеенкой или пергаментной бумагой. И в любом случае нельзя забывать о смазывании раздраженных участков кожи мазью вокруг раны.

Эффективность действия этого просто поразительного лекарства можно подкрепить множеством примеров.

Корова боднула женщину в бедро. Удар был очень сильным и оставил огромных размеров кровоподтек. После применения «шведских трав» и мази из ноготков боль прошла буквально через несколько минут, а после двухнедельного лечения не осталось даже и следа от такого серьезного удара.

Падение с лестницы, при котором была повреждена большая берцовая кость, счастливо закончилось после применения компрессов. Травмы такого типа всегда очень серьезны, в большинстве случаев возникают осложнения. И здесь помогли «шведские травы», а также мазь окопника. Через три недели нога была здорова, обошлось без осложнений.

«Шведские травы» являются настоящим эликсиром здоровья, незаменимым в путешествиях. Для некоторых людей изменение привычного ритма жизни и питания неблагоприятно влияет на самочувствие, в этом случае «шведские травы» совершают чудеса. Следует 0,5 чайной ложечки тинктуры разбавить водой, натереть виски, лоб, веки и места за ушами, а остальное выпить. Моментально наступает значительное облегчение, проходит усталость и исчезает чувство тяжести в области желудка.

Хорошие оздоровительные результаты достигнуты при гнойном воспалении челюсти и плохо заживающих ранах, а также при укусах насекомыми. «Шведские травы» совершают чудеса даже при отслойке сетчатки глаза. Ежедневные часовые компрессы на закрытые веки очень помогают, укрепляя зрение и защищая от угрожающей слепоты.

«Шведские травы» помогают даже при онкологических болезнях. Молодая женщина, мать пятерых детей, страдала опухолью толстой кишки, и врачи не давали ей надежды на выздоровление. Женщина начала самостоятельно прикладывать компрессы из настоя «шведских трав» к области сигмовидной кишки, принимала также внутрь тинктуру, разводя ее водной вытяжкой из корневищ аира, настоя цветков ноготков, листьев крапивы и травы тысячелистника (см. раздел «Опухолевые заболевания»). Она выпивала 2 литра этой смеси в течение дня. Вскоре состояние ее здоровья улучшилось настолько, что она могла самостоятельно вести хозяйство и заниматься детьми.

Как говорит старая запись доктора Самста, «шведские травы» якобы возвращают даже слух. 80-летняя женщина испытывала большие трудности в общении, ибо плохо слышала. Но вот она начала усердно смазывать ухо камфорным маслом и увлажнять его тинктурой, стараясь ввести мизинец, смоченный в тинктуре, как можно глубже в ушную раковину. Увлажняла она также веки, виски, лоб и места за ушами. Через некоторое время к ней вернулся слух, а лицо приобрело свежий и молодежавый вид.

Внимание! Принимая внутрь «шведские травы», следует всегда разбавлять их кипяченой водой комнатной температуры.

При наружном применении перед компрессом необходимо обязательно смазывать кожу, а после его снятия припудривать ее лечебной или детской присыпкой. Тинктура для компресса вообще не разбавляется.

Прополис и его применение Прополис является продуктом естественного происхождения и обладает сильным бактерицидным действием. В его состав входит целая гамма ценных микроэлементов, образуя вместе с витаминами, протеинами и гликозидами весьма полезный компонент для нашего организма.

О чудодейственных лечебных свойствах прополиса ходят просто фантастические легенды. Многие врачи воочию убедились, что прополис улучшает зрение, лечит воспалительные состояния желудочно-кишечного тракта, снимает нервные напряжения, улучшает самочувствие, память, физическое состояние, помогает при любых ожогах кожи, пролежнях, варикозных изъязвлениях, нарывах и экземах. Одним словом, является чудо-препаратом!

Передаваемые из рук в руки рецепты домашнего приготовления лекарства на основе прополиса, купленного прямо у пчеловодов или на рынке, внушают доверие. Для внутреннего употребления рекомендуется готовить прополис на молоке и на спирту, а также прополисную водно-спиртовую эмульсию.

1. Прополис на молоке рекомендуется прежде всего детям, пожилым людям и всем тем, кто желает провести 4—6-недельный курс как в профилактических, так и в терапевтических целях. Прополис на молоке применяется при астме, бронхитах и депрессиях. *Способ приготовления (5 %—10 %)*. В стакан (200 мл) кипящего цельного молока, постепенно помешивая, добавить 10—20 г тщательно размельченного прополиса. Мешать примерно 10 минут деревянной ложкой, затем сцедить через сложенную вчетверо марлю в стеклянную банку. Во время остывания на поверхности молока образуется слой воска, который следует удалить. Таким образом мы получаем готовый продукт для потребления. Это пяти- или десятипроцентный прополис. Хранить его следует в холодильнике. Принимать 2—3 раза в день по одной столовой ложке через полчаса-час после еды.

2. Прополис на спирту является исходным компонентом для разного рода лекарств. Лекарства, приготовленные на его основе, используются прежде всего при любого вида язвах, нарывах, гноящихся ранах, пролежнях, при воспалениях горла и ушей, ангине и простудах.

Способ приготовления (20 %). В 0,5 л 95%-процентного спирта добавить 100 г размельченного прополиса и бутылку из темного стекла закупорить. Поставить на 10—14

дней в теплое и темное место. Встряхивать несколько раз в течение дня. На дно осядут разные примеси, а сама жидкость будет прозрачной, коричнево-золотистого цвета со специфическим запахом смолы. Спустя 14 дней уже готовую настойку сцедить в бутылку из темного стекла, так как для лечебных целей употребляется жидкость без осадка. Хранить в темном месте.

При ангине принимать 3—4 раза в день по 30—40 капель после еды. Перед этим следует прополоскать горло настоем шалфея. Капли спиртовой настойки прополиса хорошо смешать со слюной и медленно проглотить, после чего не есть и не пить в течение 1—2 часов.

3. Прополисной водно-спиртовой 0,2-процентной эмульсией излечивают кожные пятнистые сыпи, ею промывают гнойные раны, применяют ее при простудах, воспалениях слизистых оболочек, насморках, используют для компрессов.

Способ приготовления (0,2 %). Смешать 10 мл 20-процентного спиртового раствора прополиса с 1 л кипяченой охлажденной воды. Полученная эмульсия имеет молочно-кремовый цвет.

При воспалениях слизистых оболочек носа водно-спиртовая эмульсия прополиса приносит ощутимое облегчение. При насморке несколько раз в день закапывают в нос по 3—4 капли.

Для наружного применения рекомендуется **прополисная мазь**. Она используется при любого вида ожогах, обморожениях, ранах, нарывах, язвах, геморрое, варикозных узлах, пролежнях.

Способ приготовления мази (10%—15%). 70 г вазелина (или эвцерина) и 20 г ланолина растопить в эмалированной посуде, добавить 10—15 г прополиса и поставить в большую посуду с горячей водой. Мешать примерно 10 минут деревянной ложкой или стеклянной (медицинской) палочкой. Процедить через двойную марлю в стеклянную баночку: когда остынет, мазь будет готова.

Мазь накладывает 2 раза в день тонким слоем, больное место затем накрывается четырьмя слоями марли и забинтовывается.

Во всем мире больницы не могут справиться с пролежнями и стафилококками. Прополис является тем лекарством, которое решило эту проблему. Поразительные результаты дает и лечение прополисом костной и хрящевой ткани. Прополис одновременно восстанавливает ее, дезинфицирует и даже восполняет костные потери! Процесс окостенения происходит ровно, и кость равномерно насыщается солями кальция и фосфора, при этом не проявляется никаких побочных действий.

Исходя из собственного опыта и информации из литературы, практиками предпринята попытка лечения препаратами прополиса разных заболеваний, которые не поддавались лечению общепринятыми методами. Описанные здесь клинические случаи подтверждены добросовестными исследованиями, проходившими под строгим контролем.

1. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки с приступами, длящимися много лет, и с частыми рецидивами. Применялись капли прополиса на настое семени льна. Боли прекратились непосредственно после применения лекарства, результаты излечения подтвердились через 3—5 недель. Рецидивов не было.

2. Геморрой, продолжавшийся много лет и сопровождавшийся периодическими кровотечениями. Применялась прополисная мазь на эвцерине, медицинские свечи на масле какао. Сразу же появилось чувство облегчения. Излечение наступило через 1—3 недели.

3. Варикозное расширение вен голени, тыльной стороны стопы с изъязвлениями. Применялся прополис на спирту. Пропитанная в 20-процентном спиртовом растворе прополиса, затем стерильно высушенная, льняная салфетка прикладывалась на раны, предварительно промытые 0,2-процентной водно-спиртовой эмульсией прополиса. Раны бинтовались. Применялась также суспензия прополиса на линомаге (см. ниже) и мазь. Излечение произошло спустя 3—10 недель.

4. Эрозия шейки матки, существовавшая несколько лет. Проведен гинекологический и бактериологический контроль, лечение проводилось шариками из прополиса на масле какао. После 10—14 дней лечения подтвердилось зарубцевание эрозии и явное уменьшение степени бактериального загрязнения.

5. Послеоперационная фистула после удаления аппендикса. 12 месяцев проводилось лечение общепринятыми методами, но безуспешно. На излечение же препаратами прополиса потребовалось примерно 4 недели. Фистула обрабатывалась спиртовым раствором прополиса, применялась суспензия на линомаге, мазь на эвцерине. Внутри принимались капли прополиса с настоем семени льна.

6. Гноящиеся ранки по всей полости рта после облучения. Вначале лечения проводилось полоскание полости рта водно-спиртовой эмульсией прополиса, затем смазывание ранок прополисной суспензией на линомаге. Полное излечение произошло через 6 недель.

7. При гнойниках, угрях, прыщах, околоногтевой стафилококковой инфекции, грибковых заболеваниях применялись спиртовые растворы и мази.

8. Гнойное воспаление миндалин. Проводилось смазывание и полоскание разными концентрациями прополиса. Выздоровление наступало в течение трех дней.

9. Глубокие пролежни у лежачих больных лечились спиртовым раствором, суспензией на линомаге, мазью на эвцерине. Получен быстрый результат очищения и затягивания ран. Полное излечение происходило в течение 3—6 недель в зависимости от общего состояния больных, глубины и протяженности пролежней.

Из вышесказанного следует, что для излечения трудных заболеваний прополис является эффективным лекарством, особенно там, где антибиотики не оправдывают надежд. Прополис применяется и в стоматологии, например, при заживлении ткани в области больного зуба. Наступает полное восстановление ткани.

При трудноизлечимых воспалениях ушей, а также воспалениях горла на бактериальном фоне (особенно на фоне золотистого стафилококка), при нарывах, гнойниках и фистулах прополис является неоценимым терапевтическим средством.

Получены также хорошие результаты в геронтологии. После месячного лечения экстрактом прополиса у восьмидесятилетних стариков улучшилась память. Тесты по этому поводу были проведены в санатории в Быстро-Шленске (Польша). Предварительные результаты настраивают на хорошие перспективы в этой области медицины.

Известно, что прополис — прекрасное лечебное средство, но, собственно говоря, до сих пор не выяснено, что является причиной его такого многогранного действия. Выдвинуты предварительные предположения, что прополис стимулирует в клетках синтез нуклеиновых кислот и синтез протеина. При помощи электронного микроскопа «прослежено», что механизм полезного действия прополиса состоит, вероятно, в физиологическом стимулировании белкового обмена в органах. Однако что же все-таки такое столь пропагандируемый в последнее время прополис? Производителями его являются пчелы. Приготавливают они его из растительных соков, из клейких веществ листовых или хвойных деревьев, добавляют цветочную пыльцу и собственную «слюну», вырабатывая, таким образом, великолепное бактерицидное лекарство.

Пчелам необходим клей для «шпаклевки» своего жилища. Именно этот пчелиный клей, то есть прополис, также защищает пчел от болезней и помогает поддерживать санитарное состояние улья: любые пришельцы убиваются и тщательно «бальзамируются», чтобы не занести в «дом» инфекцию через разложение непрошенных гостей. Одна пчелиная семья не вырабатывает более 300 г прополиса в сезон. И цена его довольно высока.

Хотя прополис не является панацеей, но тем не менее радиус его действия достаточно широк, и средством этим стоит воспользоваться. Наверняка оно не повредит. Правда, у некоторых больных бывают аллергические реакции на прополис, но это случается очень редко, причем чаще всего в локальных воспаленных очагах при смазывании прополисом кожи. Однако в медицинской литературе не обнаружено данных о повышенной чувствительности к прополису при его внутреннем употреблении.

Внимание! «Гербаполь» производит прополисные капли и мазь под названием: «Пропопан» и «Линомаг».

Тайна янтаря

О янтаре во «Всеобщей энциклопедии» помещена лишь небольшая запись, которая гласит: «Янтарь — ископаемая смола хвойных деревьев третичного периода;

цвет преимущественно желтый, иногда содержит остатки насекомых и растений; его находят в основном у берегов Балтийского моря; используется для изготовления ювелирных изделий, украшений».

О лечебных свойствах янтаря энциклопедия умалчивает. А ведь в последние годы много стало известно о его замечательных лечебных свойствах. Римские, греческие и египетские купцы, чтобы приобрести польский янтарь, совершали невероятно трудные путешествия на берега Балтийского моря. До недавнего времени считалось, что из золотистого янтаря наши предки изготавливали только красивые украшения для богатых дам, но археологические раскопки древних поселений и находки в местах захоронений не подтверждают этого — археологи редко наталкивались на янтарные украшения. Зато им встречались кусочки янтаря, заключенные под кожу египетских мумий. Может быть, они были дополнительным средством, предохраняющим останки от разложения?

Новейшие археологические исследования приоткрыли завесу тайны янтаря. Подтвердилось, что походы по «янтарным путям» к Балтийскому морю не ставили задачу добычи янтаря исключительно для декоративных целей. Пожалуй, янтарь считался в некотором роде панацеей от многих недугов. Из древних записей известно, что из него готовили различные лекарства. Египтяне называли янтарь «камнем жизни и здоровья», а прекрасные римлянки считали, что контакт с янтарем гарантирует им вечно нестареющую внешность.

Сегодня мы знаем, что янтарь «излучает» отрицательные ионы, благотворно воздействующие на человеческий организм. Хотя официальная медицина, опираясь на химический анализ янтаря, кроме углерода, водорода, кислорода, терпена и смолы, не нашла в нем ничего необычного и отвергает его целительные свойства, необходимо помнить, что никакой анализ ни в одном химическом соединении не сумеет обнаружить того неуловимого, флюидного, что данное соединение в себе содержит.

Уже сама редчайшая сопротивляемость янтаря разрушительному воздействию морской воды с ее солью и непрерывным движением, свидетельствует о его необычной стойкости: пролежав в морском песке тысячи лет, янтарь сохраняет свой прекрасный блеск и аромат, несмотря на то, что это растительный продукт.

В благотворном влиянии янтаря на организм можно убедиться лично. Во время эпидемии гриппа вы обезопасите себя, выпивая ежедневно утром стакан чая, в который добавлено 3 капли янтарной настойки (рецепт см. ниже), а натирание этой настойкой спины и груди успешно снижает температуру при субфебрильных состояниях и приносит облегчение при воспалениях легких и бронхов. На основе многочисленных позитивных результатов при лечении янтарем установлено также, что некоторые недомогания, например, ослабление сердечной мышцы, аритмия, головные боли и т. д., сразу же уменьшаются при натирании больных мест янтарной настойкой или — при отсутствии таковой — обычным кусочком янтаря.

При усталости или головных болях надо натереть затылок, запястья и виски кусочком янтаря в месте, где ощущается пульс, а одна капля янтарной настойки, втертая в запястье, бодрит и улучшает общее самочувствие.

При астме следует принимать несколько капель янтарной настойки, разбавленной небольшим количеством воды комнатной температуры или травяным чаем.

Рецепт чая, рекомендуемый при заболевании астмой:

трава золототысячника обыкновенного (Hb. Centaurii) — 25 г

кора крушины (Cort. Frangulae) — 25 г

трава зверобоя продырявленного (Hb. Hyperici) — 25 г

корень валерианы лекарственной (Rad. Valerianae) — 25 г

Одну столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды и настаивать ночь. Утром процедить, а сбор, вновь залив 0,5 стакана холодной воды, прокипятить 3—5 минут под крышкой на медленном огне. Отцедить. Холодную и горячую жидкость перемешать. Молва утверждает, что янтарь обладает противоопухолевыми свойствами. Застраховаться от этой болезни можно, как говорят, нося на шее разнообразные янтарные украшения, через которые

преломляются лучи света и проникают сквозь кожу внутрь организма.

Способ приготовления янтарной настойки. Для этого пригоден только «сырой» янтарь, неотшлифованный, неоплавленный и не обработанный каким-нибудь другим способом. Перед использованием для приготовления настойки его следует раскрошить молотком или раздробить в ступе. Затем 50 г янтаря залить 0,5 л спирта 96 %-го, настаивать в теплом месте, часто встряхивая. Через 2 недели настойка готова для использования. Янтарь не растворяется в спирте, однако выделяет в него вещества, которые окрашивают спирт в желтый цвет и обладают целительной силой.

Алоэ — лечебный кактус Алоэ колючее (*Aloe ferox*) неправильно назван кактусом, он относится к растениям семейства лилейных. Он растет в южных странах, в сухом и горячем климате, в основном в саваннах Африки, на Аравийском полуострове, на Антильских островах, в Мексике и в районе Средиземного моря. Лечебные свойства высушенного сока алоэ, названного сабуром, известны были уже свыше 3300 лет назад — им пользовались индийцы, греки, римляне. В Европу это средство привезли арабы. Выпаренный, сгущенный и затвердевший сок — сабур — применяется внутрь при атонических запорах, когда отсутствуют позывы к испражнению. Это часто бывает у людей пожилого возраста и у полных. В таком случае помогают препараты «Гербаполя» в виде экстрактов, настойки, драже: «*Extr. Aloes sicc*», «*Tinct. Aloes*», «*Alax*».

Свежие листья 3—5-летнего алоэ служат для получения водных вытяжек, содержащих так называемые биогенные стимуляторы. Химические свойства этих веществ еще тщательно не изучены, но, введенные в организм человека в виде сока, мякоти или препаратов, они активизируют все его ткани, великолепно регенерируя их после изнурительной болезни. Под влиянием этих биогенных стимуляторов в отдельных тканях улучшается обмен веществ и одновременно происходит восстановление в них нарушенного равновесия".

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

Алоэ для инъекций «Гербаполь» производит в виде препарата «Биостимин». Уколы чаще всего делаются в период выздоровления после хирургического вмешательства и продолжительной болезни или при нервных истощениях.

Домашний способ приготовления и использования настойки алоэ очень прост. Следует взять 4—5-летнее растение. Перед срезанием не следует поливать его 2 недели, затем мокрой ваткой очистить от пыли, срезать и положить в темное, холодное и проветриваемое место на 5 дней, чтобы активизировать образование биостимуляторов в растении.

Способ приготовления медовой настойки алоэ.

500 г листьев или растения целиком смолоть в мясорубке, добавить 500 г пчелиного меда в жидком виде и бутылку красного сухого вина (0,5л).

Смесь влить в бутылку из темного стекла, хорошо закупорить и поставить на 5 дней в холодное место. После этого лекарство готово к употреблению.

Принимают его следующим образом:

Первая неделя — 3 раза в день по одной чайной ложке за час до еды.

Вторая неделя — 3 раза в день по одной столовой ложке за час до еды.

Лечение продолжается 2 недели. Однако лучших результатов можно достигнуть при употреблении лекарства в течение 1—2 месяцев. Такие же дозы настойки алоэ применяются при туберкулезе легких, язвах желудка, запорах.

В настоящее время повсеместно используются водные вытяжки из биостимулирующих листьев алоэ при многих глазных болезнях, таких, как помутнение хрусталика и стекловидного тела, изменения соединительной ткани, конъюнктивит, перерождение роговицы и сетчатки, атрофия зрительного нерва (Филатов). Установлено, что водный экстракт алоэ действует бактерицидно и бактериостатически.

В народной медицине алоэ применяют внутрь при невралгиях, головных болях, туберкулезе легких, ревматизме и воспалении седалищного нерва, а наружно — при плохо

заживающих ранах, при ожогах, в том числе и рентгеновских, кроме того, при аллергических и гнойных сыпях, укусах паразитов, воспалении слизистой оболочки полости рта, насморках и воспалениях околоносовых пазух (закапывание, промывание). К нарывам, язвам или порезам можно непосредственно прикладывать листья алоэ. К ране прикладывается свежая мякоть. Тинктура применяется для смазывания экземы.

Внимание! Не надо применять дозы чистого алоэ больше, чем 0,5—1 г в день на человека, так как избыток лекарства может вызвать раздражение кишечника, а у беременных женщин — выкидыш.

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

Кнейп советует больным применять алоэ и его препараты в разных сочетаниях в зависимости от заболевания. Он гарантирует хорошие результаты³⁶.

При запорах можно использовать такой состав:

1 лист алоэ (или щепотку сабура),

1 столовая ложка цветков бузины черной (Flor. Sambuci nigrae),

1 чайная ложечка семян пажитника сенного (Sem. Foenigraeci),

1 чайная ложечка семян фенхеля обыкновенного (Sem. Foeniculi).

Компоненты залить двумя стаканами кипятка, настоять 15—20 минут, пить в течение двух дней по одному стакану. Испражнение наступает спустя 12—30 часов, в большом количестве.

При заболеваниях глаз используйте «воду алоэ», для чего 1 свежий лист алоэ вымыть, измельчить (или 1 щепотку сабура — купить в аптеке), залить одним стаканом горячей воды и на медленном огне кипятить 5—10 минут. Затем процедить через марлю. «Водой алоэ» комнатной температуры промывают глаза 3—4 раза в день, лучше всего при помощи медицинской рюмки для промывания глаз. Не следует отказываться от промывания из-за легкого пощипывания или даже жжения глаз во время процедуры.

«Вода алоэ» применяется и при гнойных, зловонных, плохо заживающих ранах. В этом случае следует увлажнить ею льняную салфеточку и приложить к ране.

Кнейп рекомендует сабур в качестве присыпки. Этим порошком густо присыпаются язвенные места или нарывы раз в день. Порошкообразный сабур имеет антисептические и подсушивающие свойства. Под возникшей корочкой очень быстро обновляется кожа.

При глаукоме, помутнении стекловидного тела глаза, перерождении роговицы и сетчатки и т. д. Кнейп рекомендует для промывания глаз 3 вида разной воды: воду алоэ, квасцовую воду, медовую воду.

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

Второй этап — это использование «квасцовой воды» для промывания глаз 3—4 раза в день.

Квасцы обладают очищающими и едкими свойствами: 2 щепотки (на кончике ножа) порошка квасцов залить одним стаканом воды. Квасцы покупают либо в аптеке в порошке, либо в аптекарских магазинах в виде штифтика. Квасцовый штифтик применяется также для остановки кровотечения при порезах во время бритья.

«Медовой водой» заканчивается лечение. Она обладает свойствами как расширяющими кровеносные сосуды, так и антисептическими. Для этого надо 0,5 столовой ложки меда кипятить 5 минут в 0,25 л воды. Глаза промывать 3—5 раз в день.

Вышеназванные 3 вида воды можно применять отдельно по дням или же неделям, в зависимости от реакции глаз на лечение.

При желтухе рекомендуется 2 раза в день пить по одной столовой ложке настойки алоэ (рецепт дан выше).

А вот еще один рецепт: размельченный лист алоэ кипятить примерно 5 минут в 0,25 л воды с добавлением одной чайной ложки меда. Принимать малыми дозами в течение дня. Это помогает при повышенной температуре, особенно когда появились пузырьки на небе. Вода эта также пригодна для промывания глаз при жжении.

Лист алоэ в соединении с чайной ложечкой сухой полыни, прокипяченный примерно 5 минут в 0,25 л воды, применяется при водянке. Пить в течение дня малыми дозами³⁶.

Травы, применяемые при болезнях сердца

По мере развития цивилизации болезни системы кровообращения угрожающе растут. Как показывает статистика, каждый третий человек умирает из-за нарушений кровообращения, но редко кто знает, в чем заключается истинная причина этой болезни.

Так вот, стрессы, переутомления, спешка, все большее потребление стимуляторов, таких, как алкоголь, кофе, табак, и неправильное питание (слишком много жиров, мяса, яиц и поваренной соли) являются причиной многих заболеваний, и прежде всего системы кровообращения. Вследствие неправильного выведения из организма токсичных продуктов обмена веществ наступает так называемое самоотравление организма, а это в свою очередь ведет к нарушению кровоснабжения некоторых органов и конечностей.

Причиной гипертонической болезни могут стать заболевания почек, склероз, напряженное состояние центральной нервной системы и др. Но все эти заболевания имеют общую основу: нарушенный обмен веществ из-за неправильного образа жизни и неправильного питания.

Поэтому необходимо исключить из рациона пищу и напитки, вредные для здоровья, уменьшить количество продуктов большой калорийности и перейти на вегетарианскую диету с потреблением соков, фруктов, салатов из свежих овощей и зелени. В тяжелых случаях овощные соки и фрукты облегчают и ускоряют лечение. Кроме того, урегулирование пищеварения, в частности, стула — важный фактор при лечении нарушения системы кровообращения. Порой приносят пользу рекомендуемые врачом дыхательные и легкие гимнастические упражнения.

Гидротерапия также имеет большое значение. Исключительно полезное средство — холодное обливание верхних конечностей согласно методу Кнейпа (см. главу «Водолечение по методу Винченца Присница и Себастьяна Кнейпа»). Такие обливания очень помогают при различных недугах системы кровообращения, а также при бессонницах, плохом самочувствии и усталости. Применяемые продолжительное время, они удивительным образом улучшают состояние здоровья больного, и подчас недуги совершенно проходят.

Наряду с диетой и гидротерапией следует также активно включить фитотерапию. Основными лекарствами при болезнях кровообращения являются сердечные гликозиды, содержащиеся в некоторых растениях, например, наперстянке, адонисе весеннем, ландыше, листьях олеандра, семенах строфанта и других.

При невротическом расстройстве системы кровообращения, а также в климактерическом возрасте рекомендуется пить сбор трав в следующем составе:

листья Melissa лекарственной (Fol. Melissae) — 20 г

листья розмарина лекарственного (Fol. Rosmarini) — 20 г

корень валерианы лекарственной (Rad. Valerianae) — 30 г

трава зверобоя продырявленного (Hb. Hyperici) — 30 г

Одну столовую ложку смеси залить двумя стаканами холодной воды и оставить на ночь. Утром подогреть. Пить маленькими глотками в течение дня.

Чай, понижающий артериальное давление крови, а также положительно влияющий на общее нервное состояние, включает в себя:

корень валерианы лекарственной (Rad. Valerianae) — 20 г

цветки и плоды боярышника (Flor. et Fruct. Crataegi) — 20 г

трава тысячелистника обыкновенного (Hb. Millefolii) — 30 г

корневища аира обыкновенного (Rhiz. Calami) — 10 г

корень раувольфии змеиной или листья барвинка (Rad. Rauwolfiae или Fol. Vincae) - 20 г

Одну столовую ложку смеси залить двумя стаканами кипятка. Хорошо закрыть, оставить на ночь, утром подогреть. Пить 2 раза в день по стакану.

Вытяжки из семян моркови и укропа могут найти практическое применение в лечении заболеваний кровообращения и в особенности в легких формах коронарной болезни.

Приготавливаются настои из расчета 0,5—1 столовой ложки размельченных семян на стакан кипятка. Такой настой выпивается по 0,5 стакана 2—3 раза в день после еды⁵⁹. Настои из семян укропа и моркови можно пить отдельно, а можно и смешать их.

Народное предписание рекомендует взять мешочек с семенами горчицы и носить около сердца, это предохраняет от инфаркта. Горчичное лечение желательно при любых недугах, связанных с пищеварением, например, кислая отрыжка, боли в желудке, изжога, гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени и желчного пузыря, запоры, катар кишок, глистные заболевания. Горчица также рекомендуется при всех болезнях, вызванных кишечным самоотравлением, при головокружении и головных болях, сердечных недомоганиях, усталости. Трижды в день за час до еды нужно съесть одну чайную ложку размельченных семян горчицы белой, запивая несколькими глотками воды. В последующие дни эту дозу следует увеличить, можно до трех чайных ложек три раза в день — вплоть до появления легкого поноса. Такой дозы следует придерживаться по крайней мере одну неделю, после чего вернуться к исходной дозе, т. е. принимать семена до трех раз в день по одной чайной ложке. Это лечение можно продолжать несколько недель.

Свежие соки из одуванчика и тысячелистника регулируют циркуляцию крови. Одну рюмку сока, разбавленного травяным чаем, водой или пахтой, пьют три раза в день.

Из других растительных препаратов для сердечников следует назвать принимаемые в капельных дозах «Neocardin» и «Cardiol» производства «Гербаполь».

В состав «Cardiolu С» входит настойка из горицвета (адониса), ландыша, боярышника, корней валерианы с добавлением вытяжки из зародыша колы. Этот препарат действует успокаивающе в случаях невроза, а также поднимает артериальное давление. Принимается по 20—30 капель 2—4 раза в день.

«Neocardin» содержит смесь настоек боярышника, ландыша, валерианы, омелы и шиповника. Понижает кровяное давление и лечит функциональное расстройство сердца на невротическом фоне. Дневная доза составляет 20—40 капель.

В своей книге «Так лечит Бог» доктор Готтфрид Герцк привел рецепт «сердечного вина», позаимствованный из рецептуры монахини Хильдегарди фон Бинген. Она жила в 1098—1179 годах и оставила после себя множество рецептов из трав, среди которых имеется и способ приготовления «сердечного вина». Оно очень помогает при стенокардии, успокаивает сердцебиение и укрепляет сердечную мышцу.

Рецепт «Сердечного вина»:

10 стеблей зеленой петрушки вместе с листьями положить в 1 литр красного сухого вина, добавить 1—2 столовые ложки виноградного уксуса и кипятить 10 минут.

Добавить 300 г пчелиного меда и кипятить 4 минуты.

Тотчас же отцедить в чистые бутылки из темного стекла и закупорить.

При сердечных недомоганиях и нервных состояниях пить по 2—3 столовые ложки в день.

Хорошим профилактическим средством, предохраняющим от инфаркта, является ежедневное потребление одного ядра горького миндаля. Благодаря содержанию цианида он оказывает благотворное влияние на поддержание нормального тонуса кровеносных сосудов'

**Травы,
применяемые при
болезнях печени и
желчных путей**

В последние годы довольно распространенными стали заболевания желчных путей и печени.

Печень — это важнейший орган человека, выполняющий одновременно функцию накопителя пищевого материала организма (гликогена), в то же время это высокоточная химическая лаборатория, находящаяся между двумя системами: пищеварения и кровообращения.

Нарушение работы этого сложного механизма является причиной многих болезней, из которых прежде всего следует назвать заболевания желудочно-кишечного тракта и органов кровообращения, особенно сердца, ибо существует взаимосвязь между деятельностью печени, пищеварительных и кровеносных органов. Продолжительное недоедание, неправильное

однообразное или слишком обильное, богатое жирами и белками питание, злоупотребление алкоголем, острыми приправами и стимулирующими продуктами, солью, так же как и торопливое пережевывание пищи непосредственно влияют на нарушение деятельности печени и желчного пузыря. Все это тормозит образование желчи, вызывает нарушение ее оттока и длительные застои, приводящие к образованию кристаллических сгустков, иначе говоря — камней.

Печень называют фильтром крови, потому что она берет из крови и химически перерабатывает питательные вещества, поступившие из органов пищеварения. В печени также происходит нейтрализация ядов, находящихся в организме, которые в виде безвредных соединений удаляются вместе с мочой. Печеночные клетки вырабатывают желчь, стекающую в желчный пузырь, где она сгущается. Во время переваривания пищи желчь стекает в двенадцатиперстную кишку, принимая участие в эмульгировании пищевых жиров.

Раннее распознавание и лечение функциональных нарушений печени и желчных путей позволяет избежать осложнений со стороны желудочно-кишечного тракта. Растительные средства, диета и гидротерапия играют при этом очень важную роль. Чтобы избежать заболеваний, рекомендуется пить настой из трав, составленный одним из авторов этой книги Я. Шульцем. В него входят:

листья вахты трилистной (Fol. Menyanthidis) — 25 г

кора крушины ломкой (Cort. Frangulae) — 100 г

плоды можжевельника обыкновенного (Fruct. Juniperi) — 50 г

трава тысячелистника обыкновенного (Hb. Millefolii) — 50 г

трава горца птичьего (Hb. Polygon!) — 50 г

листья крапивы двудомной (Fol. Urticae) — 50 г

трава золототысячника обыкновенного (Hb. Centaurii) — 25 г

трава хвоща полевого (Hb. Equiseti) — 50 г

корень одуванчика лекарственного (Rad. Taraxaci) — 50 г

Способ приготовления: 4 столовые ложки смеси залить тремя стаканами кипятка, закрыть и оставить на ночь. Утром подогреть на очень маленьком огне, не доводя до кипения, примерно 10—15 минут.

Пить 3 раза в день за полчаса до еды. Терапевтическое воздействие этого сбора хорошо проверено и необыкновенно результативно.

Потребление свежих соков из трав положительно влияет на обмен веществ, одновременно снабжая организм ценными витаминами и минеральными солями. О таком лечении следует помнить особенно весной.

Как показали современные исследования, трава и корень одуванчика, кроме минеральных солей, содержат фолиевую кислоту, причисляемую к кроветворным витаминам. Недостаток этого витамина влечет за собой злокачественную анемию, а она всегда связана с недостаточностью и расстройством функции печени. Так вот, в лечении (и излечении!) этой опасной болезни поразительными свойствами обладает сок из всего растения одуванчика, собранного в солнечный день перед цветением (см. в разделе «Травы необыкновенной силы» — «Одуванчик лекарственный»). Этот сок убивает бактерии и тормозит развитие опухолей.

Сок редьки черной в народной медицине применяется как желчегонное средство и растворяющее желчные камни (за исключением нерастворимых, когда помочь может только операция), срок лечения — 6 недель. После проведения клинических и фармакологических исследований подтвердилось, как права народная медицина, рекомендующая лечить заболевания печени и желчных путей черной редькой. Лечение начинается утром: надо натощак выпить 100 мл сока черной редьки, увеличивая дозу в течение 3 недель и доводя ее до 400 мл в день. В течение следующих 3 недель доза уменьшается до первоначальной — 100 мл.

Таким же эффективным средством является оливковое масло. Оно ускоряет размельчение камней в желчном пузыре. Ежедневно перед сном нужно выпить столовую ложку оливкового масла и сразу же — сок из целого лимона, смешанный с оливковым маслом (50 мл). Применять 7—9 дней. Во время лечения соблюдать строгую диету, исключая из меню

острые блюда, мясо, яйца, а также пищу, вызывающую вздутие живота.

Способ «изгнания» более мелких камней или песка из желчного пузыря состоит в следующем: 3 дня подряд утром натощак следует пить 100—200 мл оливкового масла. Это лечение не следует применять при остром воспалении желчного пузыря. Это относится к предыдущему и последующему лечению. Камни или песок можно удалить и таким образом: растереть желток яйца с одной чайной ложечкой сахара, одной чайной ложечкой лимонного сока и одной чайной ложечкой коньяка. Постепенно добавить 150 мл оливкового масла. Эту микстуру выпить маленькими глотками в течение получаса. Затем лечь на один час на правый бок. Камни должны выходить безболезненно в кишечник и удаляться вместе с калом⁶⁹. Другим эффективным средством при тяжелых печеночных нарушениях является вино из чистотела. Найти это растение можно на развалинах и около домов, а характерным отличием чистотела является оранжевый млечный сок, выделяющийся из растения, когда его сорвешь. Эта трава остается зеленой даже под снегом.

Для приготовления лекарства из чистотела следует 30 г свежей травы вместе с корнями вымачивать 2—3 часа в 0,5 л белого сухого вина, затем настой отжать, процедить и пить маленькими глотками в течение дня. Это вино помогает при желтухе⁶⁹.

При печеночных коликах и желчных камнях полезно «травяное вино». Вот его рецепт:

корень и корневища бедренца-камнеломки (Rad. Pimpinellae) — 20 г

листья плюща обыкновенного (Fol. Hederæ) — 20 г

шишки хмеля обыкновенного (Strobili lupuli) — 20 г

листья мяты перечной (Fol. Menthaepiperitæ) — 20 г

трава или корень полыни горькой (Hb. et Rad, Artemisæ absinthii) — 20 г

трава репешка обыкновенного (lib. Agrimonie) — 20 г

Три столовые ложки смеси залить одним литром красного сухого вина или яблочного сула (сока). Довести до кипения и влить в термос. Пить 8—9 раз теплым в течение дня, по одной столовой ложке этого вина.

Эффективное лечение при печеночных недугах и циррозе состоит из теплых компрессов из травы хвоща и «шведских трав». Компрессы из «шведских трав» следует применять 4 часа в день, а компрессы из хвоща — 2 раза в день по 2 часа и на ночь; ставить на область печени. Для компрессов из хвоща используется вся трава. Нужно вскипятить воду в кастрюле, над ее паром в ситечке подвесить траву и кастрюлю накрыть. Спустя некоторое время вынуть теплый хвощ, положить в марлю и в теплом состоянии приложить к больному месту. Накрыть шерстяным одеялом и подушкой, сохраняя компресс теплым как можно дольше.

При заболеваниях печени и желчного пузыря необходима диета. Питание должно быть богато щелочами. Поэтому очень важно введение в диету соков, отваров из овощей и трав, изобилующих щелочами, например, морковного сока, сока красной свеклы, одуванчика лекарственного.

Следует также широко вводить в меню фрукты и фруктовые соки, избегая гороха и фасоли, вспучивающих живот. Необходимо полностью исключить алкогольные напитки, кофе, острые приправы (кроме хрена), избегать мяса, рыбы и яиц. Белок можно восполнять простоквашей и творогом — источниками аминокислот и кальция. Из жиров позволено в маленьких количествах свежее сливочное масло, а также соевое, оливковое, подсолнечное и другие растительные масла. Но при остром воспалении желчного пузыря нельзя вообще потреблять никаких жиров. Некоторые больные питаются мучными продуктами (пшеничная мука, каши) и компотом. Это неверно, ибо подобная диета не может восстановить истощенных болезнью и отчасти разрушенных тканей. Необходимо есть пищу, состоящую из полноценных зерновых продуктов (отрубей, ржаной муки), свежих овощей и фруктов, способствующих оздоровлению болезненных тканей.

Травы, Почки совершают огромную работу, поскольку почечные **применяемые при** клубочки ежедневно фильтруют 100—120 л жидкости, из которой только **болезнях почек и** 1 л выводится в виде мочи, остальная же всасывается обратно. Моча **мочевого пузыря** переправляется мочеточником в мочевой пузырь, выполняющий роль

цистерны. Потребление большого количества жидкости влияет на частоту ее выведения.

Нарушение в деятельности почек может быть вызвано отравлением невыведенных из организма продуктов обмена веществ, например, мочевиной, мочевой кислотой и т. д. Среди наиболее часто встречающихся болезней мочевых органов назовем:

1) острое воспаление почек, часто вызываемое инфекционными заболеваниями, простудой, переохлаждением тела и т. д.;

2) хроническое воспаление почек как следствие неизлеченного острого воспаления, простуды в период выздоровления,

чрезмерного потребления алкогольных напитков и т. д. Моча в таких случаях бывает обычно мутная, темно-красного оттенка, содержит белок, эритроциты;

3) нефриты (неспецифическое воспаление почек) — возникают вследствие повреждения почечных клубочков и канальцев;

4) воспаление почечных лоханок и мочевого пузыря;

5) каменная болезнь мочевыводящих путей, почечных лоханок и мочевого пузыря. В моче образуются осадки, состоящие из разных солей, чаще всего кальция, которые локализуются в виде камней в мочеточнике и лоханках, мочевом пузыре, т. е. практически во всей мочевой системе;

6) воспаления мочевого пузыря — характеризуются сильными позывами к мочеиспусканию, появляющимися каждые несколько минут, зачастую резкой болью при мочеиспускании, а также повышенной температурой.

Болезни мочевой системы расстраивают нормальный ход жизненных процессов всего организма и выводят его из биологического равновесия.

Почкам принадлежит также дополнительная функция регуляции кровяного давления. И поэтому нужно помочь организму выводить мочу, поставив ему нераздражающие и безвредные дезинфицирующие средства в виде травяных чаев. Вот старый немецкий рецепт такого чая:

корень петрушки (Rad. Petroselinii) — 25 г

корень стальника колючего (Rad. Ononidis) — 25 г

корень солодки голой (Rad. Glycyrrhizae) — 25 г

плоды можжевельника обыкновенного (Fruct. Juniper!) — 25 г

Две столовые ложки смеси кипятить полчаса в 1 л воды. Выпивать два стакана за полчаса до завтрака, в течение дня — следующие два стакана²⁰.

Рецепт более эффективно действующего чая таков:

листья березы белой (Fol. Betulae) — 30 г

трава хвоща полевого (Hb. Equiseti) — 20 г

корень окопника лекарственного (Rad. Symphyti) — 20 г

трава золотой розги (золотарника) (Hb. Solidaginisvirg.) — 10 г

трава тысячелистника обыкновенного (Hb. Millefolii) — 10 г

корень солодки голой (Rad. Glycyrrhizae) — 10 г

Две столовые ложки смеси залить 1 л холодной воды и кипятить 15 минут. Пить 1—3 раза в день⁵⁹.

Чай, нейтрализующий токсичные продукты распада бактерий, богатый дубильными веществами и слизистыми соединениями, рекомендуется при острых воспалениях почек и мочевого пузыря. Вот его состав:

трава зверобоя продырявленного (Hb. Hyperici) — 40 г

семена льна обыкновенного (Sem. Lini) — 40 г

корень окопника лекарственного (Rad. Symphyti) — 40 г

корневища лапчатки прямостоячей (Rhiz. Tormentillae) — 20 г

цветки пижмы обыкновенной (Flor. Tanacetii) — 10 г

Утром столовую ложку смеси залить стаканом теплой воды, вечером подогреть до кипения, процедить, выпить чай горячим перед сном⁷¹.

При каменной болезни, вызванной избытком щавелевой кислоты, определенный эффект дает принятие в течение дня 1,5 л настоя из трав, приготовленного по следующему

рецепту:

трава горца птичьего (Hb. Polygon!) — 120 г

трава чистотела большого (Hb. Chelidonii) — 20 г

цветки тысячелистника обыкновенного (Flor. Millefolii) — 20 г

Шесть набранных с верхом столовых ложек смеси залить на ночь 6 стаканами теплой воды, утром подогреть, не доводя до кипения, отставить на 15 минут, процедить, принимать столовыми ложками в течение дня⁷¹.

Перед сном следует выпить стакан какого-нибудь травяного чая, активизирующего перистальтику кишечника.

В случае удачного лечения в моче появляется большое количество осадков, а через 6—8 недель лечения выходят камни. Позыв к мочеиспусканию, раздражение пузыря — признак продвижения камней к пузырю. Урологи рекомендуют способ, предупреждающий почечнокаменную болезнь, а также изгоняющий камни. Это так называемое «промывающее лечение». Оно заключается в суточном принятии 1,5—2,5 л травяного чая, минеральной воды (подобрать в аптеке). При этом суточное выделение мочи составляет примерно 2 л.

Травяной сбор, рекомендуемый при мочекишечной каменной болезни:

кукурузные рыльца (Stigm. Maydis) — 30 г

трава чистотела большого (Hb. Chelidonii) — 30 г

трава золотой розги (золотарника) (Hb. Solidaginis virg.) — 30 г

семена остро-пестро (Sem. Cardii mariae) — 20 г

кора барбариса обыкновенного (Cort. Berberidis) — 20 г

Приготовить отвар из одной столовой ложки смеси на стакан воды, кипятить примерно 10 минут, пить 3 раза в день.

Перед сном можно выпить стакан травяного чая, регулирующего стул⁷¹.

Травяной сбор, рекомендуемый при фосфатной и углекислой каменной болезни:

трава фиалки трехцветной (Hb. Violae tricol.) — 30 г

трава хвоща полевого (Hb. Equiseti) — 30 г

трава горца птичьего (Hb. Polygoni) — 25 г

трава зверобоя продырявленного (Hb. Hyperici) — 25 г

корень одуванчика лекарственного (Rad. Taraxaci) — 25 г

корень окопника лекарственного (Rad. Symphyti) — 25 г

Приготовить отвар из одной столовой ложки смеси на один стакан воды, кипятить примерно 10—15 минут, затем отставить на полчаса. Пить теплым 3—4 раза в день⁷¹.

Перед сном выпить стакан травяного чая, регулирующего стул. Применение лечебной диеты, несомненно, оказывает положительное влияние на ход болезни и ускоряет процесс выздоровления. Наибольшее значение в лечении всех видов болезней мочевых органов имеет вегетарианская диета, поскольку она нейтрализует отравляющие продукты обмена веществ и делает возможным их быстрое удаление из организма.

Однако применение одной и той же диеты при любых заболеваниях почек недопустимо, так как выбор диеты зависит от функционального состояния почек, от содержания хлорида, мочевины, белков, кровяных шариков в моче больного. Например, при остром воспалении почек применение молочной диеты нежелательно, поскольку молоко содержит слишком много соли и белка. Прежде всего следует в течение 5—7 дней поголодать (по Ваерланду). В это время больной принимает только жидкое питание в виде отвара из картофеля — 0,5 л, чай из хвоща, крапивы и одуванчика (1 л). Очень полезно «грушевое лечение». Его применяют во время упомянутого выше голодания. Можно есть сладкие сочные груши в неограниченном количестве. Голоданию должно предшествовать очищение кишечника с помощью горькой соли, по 2 чайные ложки на стакан теплой воды, а также клизмы из настоя цветков ромашки.

После 5—7 дней голодания — полупустная диета, затем — вегетарианская. В зависимости от наличия белка в моче можно дополнить диету творогом, простоквашей, сывороткой, чтобы не допустить его дефицита в организме. После голодания можно включить отвар из плодов шиповника, настой из травы горца птичьего и листьев березы. Весьма

полезны в этот период свежие соки из листьев крапивы — одна столовая ложка и жерухи лекарственной — две столовые ложки; смешать с одним стаканом отвара из корней петрушки. Это прекрасно стимулирует обмен веществ и функцию почек.

Немногие знают, что декоративная, растущая обычно в палисадниках настурция, разводимая также на клумбах и балконах, обладает поразительными лечебными свойствами. Это подтвердили научные исследования последних лет. Итак, салат из нескольких свежих листьев настурции — 10—20 г, слегка приправленный оливковым маслом с лимоном, потребляемый ежедневно, за очень короткое время излечивает заболевания мочевых путей, вызванные бактериями⁵.

Мочекислые камни можно растворить при помощи лимона или сока красной смородины. В этом случае выпивается 3 раза в день по полстакана сока красной смородины или съедается 1 стакан целой ягоды.

Во время лечения лимоном утром натощак медленно выпивается сок из шести лимонов. Больной должен остаться в постели, хорошо укрыться и пропотеть.

Почечные больные могут стимулировать выделение токсинов через кожу. Превосходным средством являются компрессы из савойской капусты. Несколько листьев раскатать бутылкой или деревянным валиком, удалить твердые части, подогреть над паром и приложить к области почек, предварительно смазав кожу жиром (кремом) или растительным маслом. Перевязать. Менять компрессы утром и вечером, в случае необходимости чаще. После каждой перевязки кожу вымыть, вытереть и смазать вновь.

Вскоре после наложения листьев выделяется биологическая жидкость и на коже появляются пузырьки с гноем. Это признак начинающегося процесса выздоровления. Листья, приобретающие коричневый цвет, указывают на ядовитый состав выделений.

При повышенном кровяном давлении и отечности применяются кровососные банки и даже кровопускание — удаляется примерно 200—400 мл крови для разгрузки почек. С успехом можно использовать гидротерапию, она способствует притоку крови к кожным сосудам и почкам и удалению токсинов через кожу.

Частичное или полное принятие ванны при температуре до 40°C, укутывание в простыню, смоченную в горячем настое из березовых листьев, а затем в одеяло или перину (см. главу «Водолечение по методу Винченца Присница и Себастьяна Кнейпа») вызывает сильное потоотделение, прекрасно разгружая почки. Но при водолечении нужно непременно учитывать состояние сердца и кровообращения.

Во время приступа почечных коликов большую помощь оказывают горячие сидячие ванны — 37—48°C в течение 40 минут, часто меняемые горячие компрессы на соответствующее место поясницы и живота или мокрое горячее укутывание от плеч до колен (см. главу «Водолечение по методу Винченца Присница и Себастьяна Кнейпа»).

Сидя в ванне, надо выпить 1 л горячего настоя из 10 г цветков липы. Мочу удерживать как можно дольше, чтобы выпустить ее при большом давлении. Повторять эту процедуру несколько раз.

При задержании мочи, пока есть отеки, не пить больше воды, чем обычно выделяется с мочой. Если состояние позволяет, следует стимулировать выделение токсинов через кожу, принимая теплые ванны — 35—36°C. Благотворны получасовые купания в настое из березовых листьев (2 раза в неделю), а также мокрое укутывание, стимулирующее выделение пота. Эту процедуру надо проделывать только лежа в постели в любое время дня и ночи. Как это делается, описано в главе «Водолечение по методу Винченца Присница и Себастьяна Кнейпа». При этом хороший эффект зачастую вызывается питьем утром натощак 1,5 л настоя трав по следующему рецепту:

травы золотой розги (золотарника) (Hb. Solidaginis virg.) — 20 г

травы фиалки трехцветной (Hb. Violae tricol.) — 20 г

травы чистотела большого (Hb. Chelidonii) — 20 г

листья березы белой (Fol. Betulae) — 20 г

Столовую ложку с верхом смеси залить 1,5 л кипятка, накрыть на 10 минут. Пить настоем горячим, натощак, маленькими глотками в течение получаса. По мере необходимости

процедуру можно повторить в последующие дни, если не появились отеки.

При воспалении мочевого пузыря, когда есть трудности с мочеиспусканием или ощущается постоянное болезненное давление на мочевой пузырь, прекрасным средством является сидение на пару. Для этого кирпич или камень сильно нагреть на огне, положить в эмалированное ведро и влить воду с уксусом (соотношение 1:1). Ягодицы, наружные половые органы и бедра смазать растительным маслом. Сесть на ведро, обернувшись кругом шерстяным одеялом. Спустя 10—15 минут встать, вытереться насухо полотенцем и сразу же лечь в постель. Недуг пройдет после 1—3 процедур.

Немного иная терапия для больных хроническими заболеваниями почек, в частности, нефритом. Лечение зависит от уровня мочевины в крови, а также от многих других лабораторных показаний. Обычно применяется растительно-молочная диета со значительным ограничением животного белка, острых блюд и соли. Следует остерегаться охлаждения нижних конечностей и низа живота. Нужно также отрегулировать пищеварение при помощи вегетарианской диеты, соответствующего травяного чая и лечебных минеральных вод.

Еще совсем недавно только 3% случаев заболевания мочевой системы можно было причислять к почечнокаменным болезням. Но уже после войны процент этот увеличился до 30%. Причиной считается изменение образа жизни с чрезмерным потреблением жиров. Во время войны в концентрационных лагерях, когда питание состояло из продуктов, скудных белками и жирами и пища была в основном жидкая, случаи почечнокаменной болезни были единичны⁶⁰.

Внимание! Домашний путеводитель по лечению лекарственными травами сообщает, что прием смеси, состоящей из стальника колючего и плодов можжевельника обыкновенного, на 100 % увеличивает выделение из организма хлора и азота.

Жаропонижающие травы

Врачи, применяющие в своей практике травы, не раз имели возможность убедиться в их полезном воздействии при простудах, лихорадочных состояниях или гриппе. Травы являются незаменимым лекарством, вызывающим потоотделение и понижающим температуру, что благоприятно влияет на дальнейший ход болезни. Многовековой опыт свидетельствует о том, что применение, например, при гриппе, таких потогонных средств, как отвар из сушеной малины, настой липового цвета, цветков дикой бузины и т. д. оказывает избирательное воздействие на терморегулирующий центр, вызывая понижение температуры тела, а также способствует удалению вместе с мочой и потом токсичных веществ. «При частых лихорадочных состояниях жаропонижающие фитотерапевтические средства улучшают самочувствие больного. При очень высокой температуре, угрожающей поражением мозговых центров и параличом сердечной мышцы, они порой спасают больному жизнь. Жаропонижающие средства стимулируют клетки нервной системы, вызывая расширение кожных сосудов, обильное выделение пота, а также отдачу воды из тканей в кровь» (проф. Супневский, «Фармакология»). К серьезным заболеваниям, вызванным поражением слизистых дыхательных путей, следует отнести грипп, поскольку это инфекционная, вирусная болезнь. Грипп — капельная инфекция (чихание, кашель), внешне проявляющаяся как серьезная простудная болезнь. Общая черта для тяжелых видов гриппа — это реакция нервной и сердечнососудистой системы: головные боли, рвота, помутнение сознания, ломота в конечностях. Принимая во внимание, что грипп — болезнь эпидемическая, часто дающая осложнения, нужно помнить, что он требует безотлагательного вмешательства врача.

Лечение гриппа и неосложненной ангины является прежде всего симптоматическим. Рекомендуются средства от кашля, потогонные и регулирующие стул, а также постельный режим, покой, хорошо проветриваемая комната. Во время жара следует принимать легкоперевариваемую пищу, совершенно исключая животный белок (он вызывает повышение температуры тела), который находится в молоке, мясе, яйцах, сыре. Зато следует как можно чаще пить мною жидкости в виде соков из свежих фруктов или овощей (например, 2 части моркови + 1 часть свеклы + 1 часть корней сельдерея). Все соки смешивать с кипяченой водой комнатной температуры в соотношении 1:1 и пить маленькими медленными глотками,

разбавляя сок слюной, чтобы не вызвать вздутия живота. Можно также пить подслащенные медом, разбавленные водой соки из черной смородины, малины, клюквы и черной бузины, чай с лимоном, воду с медом и жаропонижающие травяные сборы.

После того как температура спала, надо несколько дней есть вегетарианскую пищу с чесноком и луком, если организм их хорошо переносит. Рекомендуем рецепт напитка, помогающего при болезнях, сопровождаемых повышенной температурой:

цветки липы крупнолистной (Flor. Tiliae) — 20 г

цветки бузины черной (Flor. Sambuci nigrae) — 20 г

цветки ромашки аптечной (Flor. Chamomillae) — 10 г

кора ивы (Cort. Salicis) — 25 г

ягоды малины обыкновенной (Fruct. Rubi Idaei) — 25 г

Одну столовую ложку смеси залить одним стаканом кипятка. Накрыть крышкой и настаивать 10—15 минут. Напиток пить горячим по 0,5 стакана каждый час, соблюдая постельный режим.

«Гербаполь» производит готовый сбор под названием «Pygosan». Он обладает потогонным, мочегонным, противовоспалительным действием, снижает температуру и тем самым положительно влияет на дальнейший ход болезни. Его применяют не только при простудах, гриппе, насморке и лихорадочных состояниях, но и при ишиасе и мышечных болях.

Вот состав этого сбора:

Цветочные корзинки ромашки аптечной (Anthonium Chamomillae) — противовоспалительное средство, болеутоляющее, ветрогонное; ягоды малины обыкновенной (Fruct. Rubi Idaei) — средство, снижающее температуру, действующее потогонно; почки березы (Gemma Betulae) — средство, действующее мочегонно, дезинфицирующее, противоревматически; цветки бузины черной (Flor. Sambuci) — жаропонижающее и мочегонное средство; цветки липы крупнолистной (Flor. Tiliae) снижают температуру, действуют потогонно; кора ивы (Cort. Salicis) действует жаропонижающе и противоревматически; цветки таволги вязолистной (Flor. Ulmariae) обладают понижающими температуру и противоревматическими свойствами.

Одну столовую ложку этого сбора залить стаканом кипятка. Накрыть на 15 минут. Процедить и выпить. Пить 3—4 раза в день (каждый раз заваривая заново) горячим, пока не нормализуется температура и не улучшится самочувствие.

Травяные сборы обладают очень сильным как лечебным, так и профилактическим действием, более сильным, чем отдельные растения, особенно тогда, когда следует действовать энергично.

Натирание грудной клетки и спины смесью салицилового спирта, спирта камфорного и скипидара в равных частях разогревает организм и улучшает кровообращение.

Творят чудеса «янтарная настойка», «шведские травы», а также медицинские банки, особенно при воспалении легких.

Кнейп рекомендует при лихорадочных состояниях укутывание себя мокрым полотенцем от колен до подмышек, чтобы вызвать пот, снизить температуру, улучшить циркуляцию крови и удалить яды через расширенные поры кожи. Укутывание голени также способствует снижению температуры и применяется при гриппозных инфекциях, простудах, холодных стопах, начальных стадиях воспаления суставов. С техникой укутывания можно ознакомиться в главе «Водолечение по методу Винченца Присница и Себастьяна Кнейпа». При бессонницах и состояниях возбуждения очень помогает травяной успокаивающий сбор (см. раздел «Успокаивающие травы»). Следует позаботиться о регулярном стуле (снижает температуру), а в случае необходимости прибегнуть к клизме или травам, активизирующим перистальтику кишечника, таким, как алоэ (см. раздел «Алоэ — лечебный кактус»), или к уже готовым лекарствам.

Кровоостанавливающие травы

Во время войны и после нее, когда не доставало кровоостанавливающих лекарств, применялось очень распространенное старое народное средство — пастушья сумка.

Многие врачи подтверждают ее эффективное воздействие при маточных кровотечениях, а профессор Мушинский приводит такой факт: «Я сам столкнулся в деревне со случаем, когда было остановлено обильное маточное кровотечение после принятия

2—3 столовых ложек только что выжатого сока пастушьей сумки». Он утверждает, что кипячение травы уничтожает способность останавливать кровь, поэтому следует применять холодные вытяжки, но наиболее эффективные результаты дают спиртовые вытяжки из свежей травы или свежий сок⁵⁰.

Правда, при легочных кровотечениях пастушья сумка, как правило, не помогает.

Надо запомнить два рецепта:

1) сок из травы пастушьей сумки; принимать по одной чайной ложке каждые 3 часа;

2) трава пастушьей сумки — 40 г и трава горца перечного — 30 г; залить 0,5 л холодной воды, поставить на 4—5 часов, затем пить по 0,5 стакана каждые 2 часа.

Известный английский специалист по лечению лекарственными растениями Дж. Клос утверждает, что с легочным кровотечением можно легко справиться при помощи красного (стручкового) перца и гидротерапии. Больной, находясь в помещении с горячим паром (например, в парилке), одновременно принимает примерно 1 г перца (можно в виде спиртовой настойки), запивая 1—2 стаканами горячей воды³⁵.

Согласно доктору Калужиньскому, вытяжка из омелы (столовую ложку травы на стакан воды) является хорошим кровоостанавливающим средством, особенно при маточных опухолях. Водные вытяжки следует приготавливать с холодной водой. Однако наиболее эффективны лекарства из свежего растения, а также спиртовая вытяжка омелы или же свежий сок⁵⁰. Водная вытяжка приготавливается следующим образом: взять зеленую часть омелы — 20 г, залить 200 мл (один стакан) холодной воды, поставить на 4—5 часов. Пить по 3—4 столовые ложки в день.

Еще одна рекомендация: взять спиртовую вытяжку омелы 50 г и принимать по 25 капель 3 раза в день.

Хорошие результаты при геморроидальных (для сидячих ванн) и внутренних кровотечениях дают так называемые стабилизирующие спиртовые вытяжки из свежего растения конского каштана обыкновенного⁵⁰.

Спиртовую вытяжку из конского каштана обыкновенного — 20 г и спиртовую вытяжку из травы горца перечного — 20 г — смешать и принимать до еды по 30 капель 3 раза в день.

Внимание! Спиртовые вытяжки вышеназванных растений следует покупать в аптеках, потому что они требуют специального приготовления и могут быть произведены только в аптеках или на фармацевтических предприятиях.

Отвар из кожуры семян конского каштана используется при маточных кровотечениях, не связанных с новообразованиями (спринцевание)¹⁷.

Кнейп рекомендует при внутренних кровотечениях, кровавых рвотах и кровотечениях из носа свежий сок хвоща или его отвар. Он описывает случай остановки кровотечения в течение четырех минут³⁶.

В связи с трудной растворимостью содержащегося в хвоще кремнезема хвощ следует кипятить. Столовая ложка с верхом хвоща кипятится в двух стаканах воды, пока не выкипит половина объема. Пить следует 1—3 стакана ежедневно.

При кровотечениях из носа нужно втянуть в ноздри свежий сок хвоща или его отвар.

Свежий сок или спиртовую вытяжку из свежей травы тысячелистника применяют при болезнях желудочно-кишечного тракта: язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, геморроидальных, а также легочных кровотечениях.

Травы, применяемые при кровоточащих геморроидальных кровотечениях, используют следующим образом:

трава тысячелистника обыкновенного (*Hb. Millefolii*) — 100 г

трава горца перечного (*Hb. Hydropiperis*) — 50 г

кора конского каштана обыкновенного (*Cort. Hippocastani*) — 50 г

Залить 1 л холодной воды, поставить на 4—5 часов. Пить 3—4 стакана в день.

Можно также спиртовую вытяжку из травы тысячелистника обыкновенного (купить в

аптеке) пить по одной чайной ложечке на рюмку воды 3 раза в день.

Ягоды черной смородины рекомендуются при кровоточащих деснах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Способность крапивы останавливать кровь была известна еще Диоскориду, Плинию, а также другим ученым и врачам античного мира. Сегодня настой и сок из листьев крапивы применяют как средство, останавливающее кровотечение из носа, матки, легких, почек и кишечника¹⁷.

Внимание! При угрожающих кровотечениях следует обязательно обратиться за советом к врачу.

Травы противовоспалительные, дезинфицирующие и нейтрализующие действие яда

Цветки ромашки с незапамятных времен славятся как лекарство успокаивающее, дезинфицирующее и противовоспалительное. Настоем ромашки очень полезно поить младенцев. Он безвреден даже в больших дозах. Многостороннее действие ромашки известно было уже в древности.

Наружно ее применяют при плохо заживающих ранах, воспалениях кожи, глаз, полости рта и горла, зуде и ожогах. В этих случаях желательно одну столовую ложку ромашки залить стаканом кипятка и настоять, а затем пить 3 раза в день по одному стакану. Такой же настой применяется для клизмы. Очень полезны ромашковые ванны, примерно 200 г цветков на один прием, при экземах, прыщах, угрях и воспалениях кожи.

Распаривание лица и вдыхание ромашкового пара рекомендуется при прыщах, угрях, воспалении носовых пазух, насморке, катаре дыхательных путей. После такого лечения, конечно же, надо оставаться в теплом помещении.

Развитию различных воспалительных процессов полости рта, горла и гортани «помогает» слишком теплая одежда; курение, алкоголь и плохо проветриваемое помещение также вызывают изменение выделения слизи, которое, в свою очередь, способствует появлению хронического воспаления слизистых оболочек. Для предотвращения таких заболеваний имеет большое значение надлежащая дезинфекция полости рта. Особенно рекомендуется полоскание полости рта настоем травяного сбора, обладающего бактерицидным и противовоспалительным действием. В магазинах фирмы «Гербаполь» можно приобрести готовый сбор лекарственных трав под названием «Septosan», применяемый при острых и хронических воспалениях горла, полости рта, десен и миндалин, коклюше, ангине и всех гнойных состояниях полости рта. Этот сбор состоит из четырех трав — в равных частях, его дезинфицирующее действие было известно уже в древности.

Предлагаем этот сбор, чтобы в случае необходимости можно было бы самому подобрать травы и приготовить себе настой:

листья мяты перечной (Fol. Menthae piperitae)

листья шалфея лекарственного (Fol. Salviae)

трава тимьяна обыкновенного (Hb. Tifyml)

трава чабреца обыкновенного (Hb. Serpylli)

Готовить лекарство надо так: 1 столовую ложку сбора этих трав залить стаканом кипятка. Накрыть крышкой и поставить на 10—15 минут, процедить и полоскать полость рта и горло, пока не улучшится самочувствие.

Активные дезинфицирующие элементы этих трав, переходящие в водные настои и применяемые в таком составе, тормозят рост бактерий.

Компрессы из натертого на терке свежего картофеля применяют при лечении ожогов, воспалении век и даже при экземе. Паровые 10—15-минутные картофельные ингаляции (клубни варятся в мундире в небольшом количестве воды) применяются при инфекциях дыхательных путей и при сухом кашле. Прекрасными дезинфицирующими средствами являются кроме того «шведские травы» и прополис.

При воспалении дыхательных путей очень эффективен настой из корней девясила. Уже в III столетии до новой эры это растение пользовалось большой популярностью. Особенно

известна была настойка под названием «Vinum Enulatum» или «Potio Sancti Pauli». Предание гласит, что святой Павел советовал применять это лекарство при желудочных недугах. Оно славилось как своеобразная панацея от любых заразных болезней, включая чуму.

Способ приготовления вина из корней девясила:

корень девясила (Rad. Inulae) — 20 г

плоды аниса обыкновенного (Fruct. Anisi) — 20 г

трава золототысячника обыкновенного (Hb. Centaurii) — 20

трава зверобоя продырявленного (Hb. Hyperici) — 20 г

изюм — 50 г

Все смешать, настаивать 14 дней в 1,5 л красного сухого вина. Принимать по одной рюмке за полчаса до еды.

При болезни дыхательных путей рекомендуется настой из корней девясила: 1 чайную ложечку размельченных сухих корней за-

лить одним стаканом кипятка, накрыть и настаивать 15—20 минут, а затем добавить 1—2 столовые ложки меда.

Принимать глотками многократно в течение дня.

Известным средством при расстройствах пищеварения и болях в желудке является настойка из свежих зеленых грецких орехов, которая приготавливается следующим образом:

12—15 штук зеленых грецких орехов (недозревших, не имеющих еще твердой кожуры) мелко нарезать, положить в бутылку из темного стекла и залить 0,5 л водки.

Настаивать 14 дней, время от времени встряхивая.

При желудочных недомоганиях, болях пить одну рюмку этой настойки; в случае необходимости повторить процедуру. Боли пройдут очень быстро.

Дж. Клос, известный английский специалист по лечению лекарственными растениями, рекомендует при расстройствах пищеварения, пищевых отравлениях, ознобах на фоне отравлений принимать с горячей водой активированный уголь (древесный), обладающий свойством всасывать токсины, а также стакан горячей воды со щепоткой молотого красного (стручкового) перца³⁵.

Прекрасным дезинфицирующим, противовоспалительным и отхаркивающим средством служит лук с чесноком, нарезанные кружочками. Они складываются слоями попеременно с пчелиным медом в баночку, закрываются и ставятся в теплое место, например, на батарею на 2—3 часа для выделения сока. Сок этот пить столовыми ложками несколько раз в день. Даже самый изнурительный сухой кашель и воспаление горла можно вылечить этим способом за очень короткое время.

Из опыта народной медицины мы знаем, что некоторые травы обладают свойствами, нейтрализующими действие яда в организме. Так, например, корневища пырея применяются в медицине при лечении пищевых отравлений, это хорошее противоядие при лечении антибиотиками и другими химическими лекарствами. Способ приготовления лекарства таков: 1—2 столовые ложки корневищ пырея залить двумя стаканами горячей воды и кипятить 10—15 минут на маленьком огне, затем отцедить в термос. Пить по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день после еды.

Известными народными средствами, применяемыми для нейтрализации бактериальных токсинов и при катаральных состояниях, вызванных, в частности, отравлением, считаются корень и плоды дягиля, цветки язвенника, листья подорожника ланцето-листного, трава зверобоя, трава горца птичьего. Настои из этих трав готовятся так: 1 столовую ложку залить стаканом кипятка. Семена льна и плоды черники также действуют вяжуще на многие яды, образующиеся в организме человека при неправильном обмене веществ, и ускоряют их удаление через почки.

Укусы насекомых (осы, пчелы) лечат, накладывая на припухшие места растертые свежие листья подорожника большого или шалфея. Быстро и успешно помогают также холодные компрессы из глины или примочки из натертого сырого картофеля.

Травы, применяемые при геморрое Образованию геморроидальных узлов способствуют неправильный и малоподвижный образ жизни, неправильное питание, запоры, тяжелая или сидячая работа, употребление алкоголя и т. д.

Часто при испражнениях появляется боль, кровотечение, зуд, жжение в прямой кишке. Люди, подверженные геморрою, в большинстве своем не дают себе отчета в опасных последствиях, каковыми могут быть, например, трещины заднего прохода и рак прямой кишки. Даже в среде врачей не уделяется должного внимания геморрою, который является не просто локальной болезнью, а, безусловно, следствием нарушений в организме и в системе кровообращения.

Нередко неудачные результаты химиотерапии при лечении геморроидальных узлов заставляют докторов прибегнуть к хирургическому вмешательству. Но врачи с большим опытом и практикой делают операцию лишь в исключительных случаях — при очень развитых узлах. Они рекомендуют прежде всего консервативное лечение, прописывая растительные лекарства, способствующие устранению болезни, поскольку фитотерапия положительно влияет на восстановление нормального функционирования организма. Многолетние наблюдения показали, что излечение даже тяжелых состояний геморроя при соответствующем подборе растительных средств стимулирует циркуляцию крови, улучшает кровоснабжение всего организма, устраняет прилив крови к пораженным участкам прямой кишки. Уже после относительно короткого применения растительных средств — чая, медицинских свечей, отваров, клизм — можно заметить, как улучшается состояние больной слизистой оболочки кишки. При дальнейшем лечении исчезают набухшие узлы и образуются дряблые кожные складки, которые постепенно уменьшаются.

Фитотерапия геморроя по доктору Б. Фялковскому состоит из применения следующих растительных средств:

внутри — настой из трав (в виде чая) для питья, устраняющий нарушения в кровеносных сосудах;

наружно — отвар трав для сидячей ванны, устраняющий воспалительные процессы и разгоняющий излишки крови, накопившейся в узлах;

для введения в прямую кишку — травяной отвар в виде клизмы или вливания, который нормализует кровоснабжение слизистой оболочки, устраняет воспалительный процесс.

Применение этих средств и процедур одновременно, поочередно или частично зависит от решения врача. В некоторых случаях рекомендуют вводить в прямую кишку медицинские свечи (купить в аптеке). Как правило, растительные средства при геморрое одинаково полезны на всех стадиях болезни. Предлагаем специальный чай по следующему рецепту:

травяная пастушьей сумки (Hb. Bursae pastoris) — 10 г

листья малины обыкновенной (Fol. Rubi idaei) — 10 г

плоды лавра благородного (Fruct. Laurus nobil.) — 10 г

Одну столовую ложку смеси настаивать в одном стакане холодной воды 4—5 часов. Пить 2—3 раза в день по 0,5—1 стакану³⁵. Тепловатые клизмы из отвара дубовой коры и листьев малины применять, вводя жидкость в прямую кишку при помощи резиновой груши несколько раз в течение дня. Задерживать жидкость в кишке надо как можно дольше³⁵.

Вот рецепт еще одного чая, который поможет при геморрое:

травяная тысячелистника обыкновенного (Hb. Millefolii) — 10 г

кора крушины ломкой (Cort. Frangulae) — 10 г

корень солодки голой (Rad. Glycyrrhizae) — 10 г

плоды фенхеля обыкновенного (Sem. Foeniculi) — 10 г

листья Melissa лекарственной (Fol. Melissa) — 10 г

Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды. Настаивать 6 часов. Затем подогреть 10 минут, но не кипятить. Пить 2—3 раза в день⁷¹.

Кроме того, как уже говорилось выше, хорошие результаты при лечении геморроя дает вытяжка из конского каштана обыкновенного, принимать 3 раза в день по 25 капель в рюмке воды.

Предлагаем травяной сбор для клизм и компрессов, применяемый много лет при

разных состояниях геморроидальных узлов с очень хорошим терапевтическим результатом:

кора конского каштана обыкновенного (Cort. Hippocastani) — 30 г

корень щавеля прибрежного (Rad. Rumicis Hydrolapathi) — 10 г

корневища горца змеиного (змеевика) (Rhiz- Bistortae) — 10 г

корневища лапчатки прямостоячей (Rhiz. Tormentillae) — 30 г

корень окопника лекарственного (Rad. Symphyti) — 20 г

3 столовые ложки сбора настаивать 5—6 часов в 1 л холодной воды. Затем кипятить 10—15 минут. Использовать через полчаса. Для клизмы и компресса применять 0,5 л охлажденного отвара, компрессы менять каждые 20 минут.

Болезненное состояние при сильном набухании узлов моментально облегчает следующая процедура: надо лечь на живот, положить валик под нижнюю часть живота, таким образом приподнимая задний проход прямой кишки. 5 минут глубоко дышать, при каждом выдохе сильно втягивать задний проход. После этой процедуры при помощи клизмы сделать вливание в прямую кишку примерно одного стакана предложенного выше отвара температурой 25 °С. Задний проход смазать вазелином, жидкость задержать — за короткое время она впитывается кишкой.

При геморрое очень хорошие результаты дают прохладные сидячие ванны (по Кнейпу). Начинают их с температуры 30°С в течение 5—10 минут и, систематически снижая температуру, в последующие дни доводят ее до 18°С, сокращая время сидения в ванне до 1—3 минут. Применять ванны нужно ежедневно³⁶.

Болезненное состояние при сильном геморрое может облегчить отвар, приготовленный по такому рецепту:

трава горца птичьего (Hb. Polygonii) — 50 г

листья шалфея лекарственного (Fol. Salviae) — 50 г

цветки таволги вязолистной (Flor. Ulmariae) — 50 г

кора конского каштана обыкновенного (Cort. Hippocastani) — 100 г

кора дуба обыкновенного (Cort. Quercus) — 100 г

2—3 столовые ложки сбора залить 2,5 л холодной воды и кипятить на медленном огне примерно 10 минут. Отлить стакан отвара для клизмы, остальной применить для прохладной сидячей ванны — 25—30°С.

Как уже говорилось, геморрой не является локальной болезнью. Именно поэтому кроме использования трав нужно также соблюдать диету — перейти на овощи, фрукты, ржаной хлеб, простоквашу, творог. Ограничить до минимума жиры, мясо, рыбу, яйца, твердый сыр. При острых состояниях эти продукты вообще исключить и отказаться от алкоголя, табака, острых приправ, шоколада, какао. И обязательно займитесь спортом, прежде всего плаванием.

Травы, применяемые при поносах

Особо опасными типами поноса, когда необходимо немедленное вмешательство врача, являются инфекционные поносы при дизентерии, тифе или паратифе. Тем не менее всем надо знать основные принципы диететики в случаях расстройства пищеварения и травы, которые следует применять в зависимости от вида заболевания. Поносы вызываются главным образом потреблением некачественных продуктов, невымытых или испорченных фруктов, овощей, вместе с которыми в желудочно-кишечный тракт попадают чужеродные бактерии, не принадлежащие к нормальной микрофлоре желудочно-кишечного тракта. Или же поносам способствуют факторы, усиливающие процессы гниения и брожения в кишечнике. Нарушения равновесия желудочно-кишечного тракта вызывают понос в сопровождении спазматических болей, урчания, вздутия живота.

В случае появления в кале крови или гноя следует немедленно обратиться к врачу, который назначит противопоносные растительные средства. Поможет при поносах чай следующего состава:

корневища лапчатки прямостоячей (Rhiz- Tormentillae) — 40 г

листья и плоды черники (Fol. et Fruct. Myrtilli) — 20 г

кора дуба обыкновенного (Cort. Quercus) — 30 г

цветки ромашки аптечной (Flor. Chamomillae) — 10 г

3—4 столовые ложки сбора залить литром холодной воды и настаивать 4—5 часов. Затем кипятить 5—10 минут. Пить 3 раза в день по 0,5 стакана до еды.

При поносах соблюдается богатая витаминами диета, щадящая кишечник и не содержащая раздражающих продуктов. В ее состав входят: натуральный чай, травяной чай, черничный сок, кисели из черники, клюквы, черной смородины, желе из ягод. Приготавливая эти блюда, следует использовать только соки.

Если поносы с повышенной ферментацией, то стул имеет кислый запах. В таком случае следует ограничить потребление углеводов, т. е. каши и хлеб заменить на желе и творог.

При поносах с усиленным процессом гниения, наоборот, запрещается потребление белковой пищи, но рекомендуются углеводы: льняное семя, рис, сваренный на воде и перетертый через сито, отварная морковь, перетертая через сито, отвар из черники, кисель из клюквы, черной смородины (без семян).

Хорошие результаты при гнилостных катарах кишечника дает лечение свежими, только что натертыми вместе с кожурой кислыми яблоками — 4—6 раз в день. Обычно на третий день наступают явные признаки улучшения.

Слабительные травы

Толстая кишка внутри покрыта слизистой оболочкой; сама кишка не имеет пищеварительных желез, у нее есть только железы, выделяющие слизь, необходимую для смазки каловой массы. Мышцы независимо от нашего желания выполняют медленные перистальтические движения, передвигая таким способом каловые массы в направлении прямой кишки. Неправильный, малоподвижный образ жизни, неправильное питание — слишком много жиров, мяса, яиц, рыбы и слишком мало фруктов и овощей, а также индивидуальная восприимчивость к внутренним нервным раздражителям могут стать причиной функционального нарушения двигательной системы и иннервации кишечника, все это приводит к запорам или другим расстройствам. Следовательно, весь процесс пищеварения тесно связан с нормальной деятельностью нервной системы. Как чрезмерная полнота, переедание, так и плохое пережевывание пищи могут стать причиной запоров, которые со временем способны вызвать парез кишечника. Тогда каловые массы залегают в складках расширенных, слабо функционирующих кишок, способствуя медленному отравлению всего организма неудаленными токсичными веществами, образующимися в процессе обмена веществ.

При помощи соответствующе подобранных трав можно привести в действие всю пищеварительную систему и в особенности слизистые оболочки толстой кишки, что вызывает усиление перистальтики кишечника, а через него удаление каловой массы. Для этого предлагаем чай в следующем составе:

листья сенны (Fol. Sennae) — 10 г

кора крушины ломкой (Cort. Frangulae) — 20 г

цветки бузины черной (Flor. Sambuci) — 10 г

цветки ноготков лекарственных (Flor. Calendulae) — 10 г

корень солодки голой (Rad. Glycyrrhizae) — 20 г

трава зверобоя продырявленного (Hb. Hyperici) — 20 г

листья Melissa лекарственной (Fol. Melissae) — 50 г

Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 2 минуты, отставить на 10—15 минут. Пить по 0,5—1 стакану до завтрака, обеда и после ужина.

Этот чай регулирующие воздействует на все пищеварительные органы и нервную систему и позволяет улучшить работу кишечника.

Кнейп рекомендует мягко действующий порошок в следующем составе³⁶:

молотые плоды фенхеля обыкновенного (Sem. Foeniculi pulv.) — 2 столовые ложки,

молотые плоды можжевельника обыкновенного (Fruct. Juniperi pulv.) — 2 столовые ложки,

молотые семена пажитника сеного (Sem. Foenigraeci pulv.) — 1 столовая ложка,

алоэ в порошке (сабур) (Aloes pulv.) — 1 столовая ложка

Все компоненты хорошо смешать и хранить в сухом месте. Одну чайную ложку

порошка кипятить 10—15 минут в стакане воды. Пить перед сном. Это средство действует спустя 12—30 часов.

Второй рецепт Кнейпа состоит в том, что к вышеназванной смеси добавляется 3 столовые ложки молотого корня бузины травянистой, а также увеличивается доза можжевельника до трех столовых ложек. Такой состав трав дополнительно активизирует функцию мочевой системы и предупреждает водянку³⁶.

Успокаивающие травы

В наше время постоянной спешки и сильных стрессов довольно широко распространены различные заболевания нервной системы, и они, к сожалению, имеют тенденцию к возрастанию. Им наиболее подвержены люди с неустойчивой вегетативной системой, эмоционально реагирующие на окружающие раздражители.

Расстройства нервной системы очень разнообразны, и порой трудно поставить верный диагноз. Причины возникновения болезней нервной системы могут быть различны. Многие из них являются следствием психических переживаний, нарушений функции желез внутренней секреции (например, при климаксе у женщин), перенесенных отравлений, инфекционных заболеваний и т. д. Табак, алкоголь и кофе тоже могут вызвать расстройство нервной системы. Бывает, что серьезная органическая болезнь становится причиной страха, беспокойства или бессонницы. Устранение симптомов болезни часто зависит от устранения причин, ее вызывающих, а это требует консультации врача.

Любого вида неврозы, возбужденные состояния, нервные истощения, бессонницу, состояния тревоги, истерию можно успешно лечить соответствующе подобранными растительными средствами, содержащими многие биологически активные вещества, которые в свою очередь активизируют защитные силы организма. Хотя они воздействуют не так быстро, как химические лекарства, но зато обладают тем достоинством, что лечат, а не только снимают симптомы. Чрезмерное и постоянное применение синтетических лекарств отрицательно влияет на общее состояние здоровья, а иногда может возникнуть даже некоторая зависимость от применяемого лекарства — лекарствомания, что представляет дополнительную угрозу здоровью.

С давних времен в народной медицине люди прибегали к растениям, которые и до сегодняшнего дня первенствуют в сборах лекарственных трав, составленных известнейшими фитотерапевтами. К ним относятся валериана, шишки хмеля, цветки липы, цветки лаванды, корневища аира, трава зверобоя, корень дягиля и, наконец, известная еще в древнем Вавилоне мелисса, которой уже в те далекие времена приписывалась необыкновенная целительная сила, благодаря чему она слыла своеобразной панацеей. С XV века новой эры известна так называемая «Мелиссовая вода кармелитов» («Karmeliter Melissengeist»), она почти в неизменном составе производится и сегодня⁴⁵.

Успокаивающий сбор трав, особо рекомендуемый при бессоннице:

корень валерианы лекарственной (Rod. Valerianae) — 30 г

листья мяты перечной (Fol. Menthae piperitae) — 10 г

трава мелиссы лекарственной (Hb. Melissae) — 20 г

цветки лаванды лекарственной (Flor. Lavandulae) — 10 г

цветки гравилата городского (Flor. Gei urbani) — 10 г

листья первоцвета лекарственного (Fol. Primulae) — 10 г

трава зверобоя продырявленного (Hb. Hyperici) — 10 г

2—3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, отставить на 4 часа, затем половину отлить в другую посуду, остальное вскипятить и затем все слить вместе. Пить теплым 2—3 раза в день по стакану утром и перед сном.

А вот другой успокоительный сбор с добавлением дягиля (по своему воздействию он сходен с корнем женьшеня)⁷¹ и хмеля обыкновенного, тонизирующего органы пищеварения и мочевую систему, а также омелы, регулирующей кровообращение (снижающей давление):

корень валерианы лекарственной (Rod. Valerianae) — 20 г

трава мелиссы лекарственной (Hb. Melissae) — 20 г

шишки хмеля обыкновенного (Strobili lupuli) — 10 г

цветки вереска обыкновенного (Flor. Callunae) — 10 г

трава омелы (Hb. Visci) — 10 г

корень дягиля лекарственного (Rad. Archangelicae) — 20 г

цветки ромашки аптечной (Flor. Chamomillae) — 10 г

Способ приготовления и применения такой же, как и в предыдущем рецепте.

С незапамятных времен народная медицина использовала вытяжку из корневищ айра — вино из айра (см. ниже) — при разного рода нервных заболеваниях. Айр усиливает психическую устойчивость и «усмиряет» невралгию, а ванна с его отваром 300 г вместе с листьями действует благотворно и очень успокаивающе на нервную систему. Такая ванна с добавлением чабреца рекомендуется при бессонницах.

Диета для нервных людей должна быть легкоперевариваемой, излишне не отягощающей организм. Следует потреблять больше пищи, богатой витаминами, такой, как свежие овощи, фрукты, овощные и травяные соки, например, сок одуванчика. Необходимо до минимума ограничить потребление мяса, маринованных продуктов, острых приправ, жиров, отказаться от натурального кофе, алкоголя любых видов, а также табака. Нужно упорядочить время принятия пищи и сна, спать при открытом окне. Кнейп рекомендует ежедневное хождение босиком по росе и ежедневные, даже по несколько раз в день, холодные сидячие 1—2-минутные ванны (после этого сразу же в постель). Уже через несколько дней проходят нервные недуги, восстанавливается сон. Весьма хорошо излечивает нервные болезни вино из айра.

Способ приготовления вина из айра:

100 г свежих корневищ айра (или 25 г сушеных) мелко нарезать, залить литром красного сухого вина и поставить в теплое место на 3 недели. Время от времени встряхивать. После этого вино готово к употреблению.

Пить 6 раз в день по 0,5 рюмки (один глоток), то есть всегда за полчаса до и через полчаса после каждого приема пищи.

Это вино укрепляет и лечит нервную систему и органы пищеварения. Кто не выносит спиртного, может сделать водную вытяжку: столовую ложку сушеных корневищ айра (или 2 столовые ложки свежих) залить на ночь стаканом холодной воды, затем довести до кипения. Пить медленными глотками утром до еды и вечером перед сном по стакану. А сам айр использовать для полоскания волос (укрепляет луковицы и придает блеск) или же для ванны — укрепляет нервную систему, (см. раздел «Травы необыкновенной силы» — «Айр обыкновенный»).

Растительные приправы Наши приправы можно считать растительными лекарствами, ибо трудно установить между приправами и лекарствами четкую границу.

Приправы использовались человеком с древних времен. Их применяли для улучшения вкуса блюд, а кроме того они оказывали непосредственное влияние на процесс пищеварения. Так как приправы (как, например, чеснок, лук, майоран, сельдерей, петрушка, укроп, тмин и т. д.) содержат масла с сильным запахом, то они уже в полости рта вызывают усиленное слюноотделение, затем стимулируют выделение желчи и желудочных соков, активизируют работу печени, что улучшает пищеварение. Кроме того, некоторые приправы обладают бактерицидными (например, чеснок) и бактериостатическими свойствами, положительно и регулирующие влияющими на кишечную флору. Особенно важную роль играют приправы, добавленные в трудноперевариваемую, вызывающую вздутие пищу — такую, как горох, капуста, фасоль, жирное мясо и т. д.

Приправы содержат и некоторые витамины и минеральные соли в виде соединений, легко растворимых и усваиваемых человеческим организмом. Они также возбуждают аппетит, придавая привлекательный цвет пище. Ведь известно, что красный, оранжевый и желтый цвета действуют возбуждающе, обостряют ощущения и, стало быть, усиливают аппетит, а добавление к пище ароматических или острых приправ улучшает ее вкусовые достоинства и облегчает организму ее усвоение.

Лук лечит Уже за 4000 лет до новой эры лук был известен в Месопотамии и Персии, откуда он привезен в Египет и Грецию.

«В русском народном травнике» (1871 г.) лук характеризуется как средство против наиболее заразных болезней, в частности, чумы. Высокое содержание в нем фтора положительно и предохраняюще влияет на состояние зубной системы.

Взять луковицу, вырезать середину и в отверстие всыпать морскую соль. Вскоре соль растворится, и появится сок.

Сок из выжатого лука с растворенной в нем морской солью лечит бородавки. Лук прекрасно лечит кашель и любые предгриппозные состояния (см. раздел «Травы противовоспалительные, дезинфицирующие и нейтрализующие действие яда»).

В кулинарии лук используется свежим, вареным, жареным, консервированным (например, с грибами) и сушеным. Его сухая шелуха может быть применена для покраски шелка, шерсти, льна и хлопка, а также волос в золотисто-коричневый цвет. Для этого кипятится 30 г сухой шелухи лука в 200 мл воды и добавляется 5 г глицерина (примерно чайная ложка). Волосы необходимо предварительно вымыть и этим раствором ополаскивать их каждый день до получения желаемого цвета.

Лук содержит много ценных витаминов: А, В₁, В₂, В₆, С, Е и минеральные соли калия, фосфора, железа, кальция. Он бывает нескольких видов: лук репчатый, лук-порей, лук-шалот, лук-шнитт, лук душистый, лук многоярусный, лук медвежий, лук победный, лук поникающий, лук-батун.

Внимание! При гиперфункции щитовидной железы лук *Чеснок* — нежелателен.

*многосторонний
помощник*

Чеснок, как и лук, возделывают с древних времен, и ему приписывают много лечебных свойств. Люди издревле считают, что он — защита от чумы, отравлений, туберкулеза, расстройства пищеварения,

гипертонии, простуды, бессонницы, головных болей и т. д.

В русской народной медицине чеснок считается средством от цинги, склероза, малярии, глистов. Применяют его как желудочное и мочегонное средство. Отваром из чеснока и картофеля в соотношении 1:1 лечат катар желудка-кишечного тракта¹⁷.

Чеснок широко применяется как приправа к пище. Чаще всего его используют к мясным блюдам, особенно из баранины, дичи, гусятины, но добавляют и в супы — помидорный, фасолевый, овощной, гороховый, огуречный и др., он является прекрасной вкусовой добавкой.

Кроме того, чеснок — незаменимый компонент при засолке огурцов. В Сибири домашние хозяйки начиняют чесноком пироги, варят чесночный суп и маринуют чеснок на зиму. Маринованный чеснок как дополнение к хлебу с маслом, творогом или сыром можно отнести к деликатесу (чеснок можно мариновать и в рассоле, оставшемся после соленых огурцов). Чеснок содержит ценные витамины: С, А, В, В₁, РР, минеральные соли: кальций,

Хрен — *полезен
при пищеварении*

фосфор, магний, серу, хлор, йод и т. д. Он обладает сильным бактерицидным и противогрибковым действием, тормозит рост опухолей⁶⁰.

Хрен растет как в диком, так и в культивированном виде. Это хорошее средство от цинги, а его водные растворы (разбавленный сок) увеличивают выделение соляной кислоты в желудке и успешно лечат гастрит. В народной медицине хрен применяют при водянке, мочекаменной болезни, ревматизме, радикулите, мышечных болях в спине; для натирания используется мякоть из его корней. Хрен оказывает противогрибковое и бактерицидное действие¹⁷.

Натертый хрен с лимоном, щепоткой сахара и водой — прекрасное дополнение к мясным, рыбным, холодным и горячим блюдам, холодцам, соусам, свекле. Свежий натертый хрен со сметаной более мягок, и его употребляют, например, с вареными яйцами. Мелконарезанный корень добавляют иногда при засолке огурцов, что увеличивает их упругость.

Можжевельник

— *средство,*

очищающее кровь

Хрен содержит много витаминов: А, В₁, В₂, С и минеральные соли натрия, калия, кальция, фосфора, железа⁶⁰.

Уже в древние времена хворост можжевельника сжигали при

копчении мяса, ибо, как показали нынешние исследования, он обладает сильными бактерицидными свойствами. Люди используют можжевельник при многих заболеваниях, для окуривания (активно уничтожает микробов) и ингаляций. Кроме того, он прекрасно лечит болезни обмена веществ, стимулируя этот обмен. И потому знатоки не без основания утверждают, что можжевельник очищает кровь.

Черные плоды можжевельника обладают мочегонным действием, улучшают самочувствие, приостанавливают развитие туберкулезного процесса⁷¹. Ими лечат подагру и ревматизм, а также отеки сердечного происхождения.

Кнейп рекомендует очень эффективный рецепт для очищения наиболее загрязненной крови. В этом случае следует съесть (сжевать): в 1-й день — 4 ягоды можжевельника, во 2-й день — 5 ягод, в 3-й день — 6 ягод и т. д. на протяжении 12 дней, доведя дозу до 15 ягод можжевельника, а затем вновь уменьшать прием на одну ягоду в день. И так — 23 дня. В последний день съесть 4 ягоды. Это лечение повторять при необходимости 4—5 раз. Но нельзя увеличивать дозу.

Внимание! Больные с воспалением почек не должны применять можжевельник.

Толченые плоды можжевельника используются в качестве приправы. Они идут как дополнение к мясу (говяжьему, баранине, дичи), к супам, например, украинскому борщу, журу, помидорному супу. Можжевельник улучшает вкус квашеной капусты. Для квашения берется 50 г плодов можжевельника на 10 кг капусты.

*Тмин —
универсальное
средство*

Тмин относится к древнейшим приправам. Он служит в качестве приправы к блюдам и в то же время используется в траволечении. В лечебных целях плоды тмина применяют при атонии кишечника, вздутиях живота. Тмин обладает желчегонным действием, тормозит гнилостные процессы и процессы брожения в кишечнике, усиливая действие пищеварительных желез, улучшает аппетит. В народной медицине настой из его семян считается молокогонным средством для кормящих матерей, его дают также животным при коликах и вздутиях живота.

В пищевой промышленности семена тмина используют для ароматизации мучных изделий и ликеров, их добавляют в сыры и творог, суп, например овощной, кислые щи, картофельный суп, в белокочанную капусту, печеный картофель (нарезать толстыми кружками, положить на смазанный растительным маслом противень, слегка посолить и посыпать тмином, запекать в духовке 5—10 минут). Кроме того, тмин добавляют при квашении капусты (можно наряду с можжевельником).

*Укроп возбуждает
аппетит*

Укроп — это растение, которое разводили еще в Древнем Китае и Египте. В «Папирусе Эберса» он назван лекарством от головной боли. В Польше семена укропа считаются серьезным средством в педиатрии. Младенцам дается настой укропа при вздутиях живота, как ветрогонное средство он часто используется вместе с ромашкой. В народной медицине настой из семян укропа или мелконарезанных листочков считается средством, возбуждающим аппетит, а также мочегонным и молокогонным (для кормящих матерей).

Применение находят зеленые листья укропа в качестве приправы к отварному картофелю, супам, различным салатам, мясу, рыбе. Он придает особый вкус хлебу с помидорами, творогу. Можно употреблять его в сочетании с чесноком и тмином, так как укроп облагораживает вкусовые качества пищи. Созревший укроп незаменим при засолке огурцов (вместе с чесноком и хреном).

Укроп содержит много витаминов: С, В₁, В₂, РР и минеральные соли калия, кальция, фосфора, железа.

*Майоран
улучшает
пищеварение*

Майоран использовали еще в Древнем Египте и как ценное лечебное растение, и как приправу. В народной медицине он применяется при гастритах и других воспалениях органов пищеварения. Его также используют при ревматизме, радикулите, артрите и болезнях лимфатической системы (при лейкемии натирают железы майорановым маслом; рецепт его приготовления см. выше).

В кулинарии майоран добавляют в супы (гороховый, фасоловый), в пельмени, в

пирожки с мясом, в рубцы (вместе с чесноком), для натирания птицы (утки, гуся — вместе с чесноком за несколько часов до жарения).

Горчица

улучшает обмен веществ

Горчица широко известна, и выращивают ее на всем Северном полушарии. Кроме вкусовых качеств она обладает и лечебными свойствами: возбуждает аппетит, увеличивает выделение желудочного сока и полезна при запорах. Горчичное лечение особо рекомендуется при функциональных расстройствах желудочно-кишечного тракта, то есть при кислой отрыжке, болях в желудке, изжоге, гастрите и язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, недугах печени и желчного пузыря, вздутиях живота, катаре кишечника, запорах и глистных заболеваниях, а также при самоотравлениях, вызванных функциональной недостаточностью кишечника, проявляющихся в головных болях и головокружении, усталости, сердечных недомоганиях и т. д.

Для проведения горчичного лечения следует 3 раза в день за час до еды съесть одну чайную ложечку целых сухих зерен, запивая их водой. Прием постепенно увеличивать в следующие дни до появления позывов к испражнению — до 3 ложечек 3 раза в день. Эту дозу следует принимать одну неделю, затем постепенно возвратиться к одной чайной ложечке семян 3 раза в день. Такое лечение можно проводить несколько недель.

Горчица применяется с лечебной целью при ревматических заболеваниях, воспалении легких. Следует завернуться в простыню, намоченную в горячей воде с растворенными в ней 2—3 ложками порошка горчицы. Священник Кнейп рекомендует также горчичные натирания и пластыри.

Горчица используется как добавление к пище: мясу, рыбе, к консервированным огурцам, соусам, супам и для приготовления горчичного соуса. Она бывает нескольких видов: сарептская горчица (*Brassia juncea*) — название происходит от города Сарепта, расположенного недалеко от Волгограда, горчица черная (*Sinapis nigra*), горчица белая (*Sinapis alba*).

Все три вида горчицы имеют применение и в кулинарии, и в медицине.

В Польше потребляют в основном белую горчицу. Она менее острая, поэтому не раздражает кожу и слизистую оболочку.

Любисток — мочегонное средство

Любисток известен еще под названием магги. Он добавляется к бульонным кубикам в качестве ароматического средства. Его листья добавляют в супы, бульоны, печеное мясо, птицу и соусы. Так как во время приготовления пищи аромат любистка не улетучивается, его листья и корни следует использовать умеренно.

В народной медицине любисток применяют при незначительном воспалении почек, водянке, воспалении слизистых оболочек желудка, при пониженной кислотности. Народное поверье приписывает любистку сверхъестественную силу, он часто используется для приготовления «напитка любви»: 1 столовую ложку корней (15—20 г) залить на ночь стаканом холодной воды, утром подогреть, но не доводить до кипения.

Значение поваренной соли

С незапамятных времен человечество потребляет соль. В некоторых странах она была даже платежным средством, особенно там, где из-за высокой температуры окружающей среды отсутствие ее просто угрожало жизни (по причине чрезмерного выделения соли вместе с потом).

Исследования показали, что биологические жидкости человека имеют сходный состав биоэлементов с морской водой. Ведь еще Гиппократ говорил о единстве всех вещей. Кстати, он же обратил внимание на то, что почва, вода и воздух влияют на человеческое здоровье. Тем самым он заложил фундамент науки об окружающей среде и сохранении homo sapiens.

Современный, небезопасный для здоровья образ питания, а также загрязнение окружающей среды являются угрозой распространения так называемых болезней цивилизации. Всемирная организация здравоохранения бьет тревогу по этому поводу. В «Информационном бюллетене» за май 1973 г. сообщается: «Потребление зараженных химическими веществами продуктов или лишение их биоэлементов, уничтожаемых различными технологиями, влекут за собой тяжелые, порой необратимые повреждения разных

органов, образование опухолей и даже отрицательно сказываются на следующих поколениях».

С течением времени в мировой медицинской литературе накопилось много научных трудов на тему о влиянии геохимических факторов на состояние здоровья людей и животных. Неконтролируемая индустриализация, искусственные удобрения, которыми люди истощили почву, привели цивилизованный мир к порогу экологической катастрофы.

Как исправить положение? Как предотвратить трагедию? Как отыскать недостающие звенья в разорванной современной технологией цепи микроэлементов и вечного круговращения: почва — растение — животное — человек?

Так вот, одним из средств восполнения биоэлементов в организме является натуральная соль, так называемая серая, ископаемая или морская, выпаренная из морей или соленых озер, соль, предоставляемая человеку или животному в натуральном «загрязненном» виде и содержащая именно эти столь необходимые

для жизни микроэлементы. Хотя мелкая соль имеет более привлекательный вид, но, пройдя стадию очищения, она лишается живительных и целебных биоэлементов.

Современная наука доказала, что порой витамины усваиваются организмом только в сопровождении строго определенных микроэлементов. Следовательно, когда в организме образуется недостаток какого-нибудь микроэлемента, начинается заболевание. Доказано, например, что животные проявляли большую биологическую сопротивляемость к болезням и прибавляли в весе, когда в их пищу добавляли комплекс микроэлементов (Подбельский). Многолетние исследования показали также, почему натуральная соль, искусственно лишенная биоэлементов, оказывает неблагоприятное воздействие на организмы людей и животных (склероз, опухоли и т. д.). Это неопровержимо доказал профессор Александрович, который провел ряд исследований по этой проблеме в Краковской медицинской академии.

Однако при солении пищевых продуктов следует соблюдать умеренность, ибо давно известно, что люди, страдающие гипертонией, болезнями почек и печени, должны свести потребление соли к минимуму, восполняя недостающие микроэлементы овощными соками, фруктами и отрубями, поскольку, как говорил врач и естествоиспытатель Парацельс (1493—1541): «Исключительно умеренное количество решает, чтобы полезное не стало ядом». Так, если младенцу дать 1—3 г соли, то это сразу отразится на температуре его тела, у него начнется так называемая солевая горячка.

Современная диета, свойственная людям в больших городах, отличается избытком потребления животного белка и скудостью минеральных щелочей, а недостаточное количество минеральных солей в нашей пище мы «добираем» обычно хлористым натрием, т. е. поваренной солью. Некоторые слишком пересаливают пищу, отчего позднее вынуждены садиться на бессолевую диету, ибо начинают страдать функциональными нарушениями соединительной ткани, гастритом, колитом, воспалением слизистых оболочек, геморроидальными кровотечениями, мигренью и т. д.

Потребность в соли взрослого человека колеблется от двух до шести граммов в день⁶⁰. Доктор Коллат доказал, что, съедая в сутки 300—400 г хлеба, мы покрываем суточную норму соли, так как хлеб содержит 2% этого соединения. Поэтому не следует потреблять больше 2—3 г соли в сутки. Ведь известно, что соль в зависимости от ее дозировки может оказаться или лекарством, или ядом.

Как уже упоминалось выше, потребность в соли взрослого человека колеблется от 2 до 3 г в сутки в зависимости от условий окружающей среды. В тропическом климате потребность в соли значительно выше, чем в умеренном, так как происходит усиленное выделение ее через кожу и потери NaCl могут достигать до 20 г в сутки.

У людей, придерживающихся молочно-вегетарианской пищи, потребность в соли очень невелика, ведь организм получает соль из растений, которые содержат ее в достаточном количестве. Однако минимальное досаливание пищи, лучше всего каменной солью, желателно, если через кожу в зной удаляется слишком много соли. Так что у себя на кухне мы должны использовать только биологическую соль, серую, ископаемую, ту, которая в своих кристалликах запечатлела тысячелетнюю историю холодных океанов и вобрала в себя морскую флору. Ее большую пользу мы способны оценить только сейчас.

В принципе нельзя разделить овощи на обладающие целительными качествами и не обладающие таковыми. Тем не менее есть группы овощей, которые значительно превосходят остальные биологической ценностью и содержанием биологически активных соединений. К таким наиболее полезным овощам, несомненно, относятся капуста, столовая (красная) свекла, сельдерей, петрушка, морковь. Бесспорно, большую роль в определении их полезности играют минеральные вещества, микроэлементы, витамины, бактериостатические соединения и т. д., легко усваиваемые организмом и положительно воздействующие на весь процесс пищеварения.

Еще Авиценна — иранский философ и врач, живший на рубеже X и XI веков, говорил о «лечащей пище». А выдающимся событием нашего времени стало открытие в 1912 году польским исследователем К. Функом соединений, названных им витаминами. Витамины, как известно, содержатся в растениях или в готовом виде, или в виде предшественников (провитаминов), из которых организм человека или животного сам их синтезирует.

Раньше мало что было известно о свойствах витаминов и их воздействии на организм — наблюдались лишь следствия их воздействия: антирахитического, противцинготного и т. д. Позднее витамины обозначили буквами алфавита и подробно изучили их благотворное влияние при различных заболеваниях.

Уже общеизвестно, что витамины, минеральные соединения, ферменты и т. п. совершенно необходимы организму человека и животного, ибо они способствуют нормальному его функционированию. К сожалению, то и дело «совершенная» технология, применяемая в пищевой промышленности, разрушает животворные вещества, что в свою очередь неизбежно ведет к нарушению биологического равновесия организма и в результате — к болезням.

Сегодня большинство витаминов производится синтетически, что позволяет обогатить ими пищевые продукты или применить их в лечении. Но искусственные витамины не могут конкурировать с натуральными, содержащимися в пищевых продуктах, так как последние лучше и легче усваиваются организмом и их никогда не бывает чрезмерно много, как это порой случается при злоупотреблении синтетическими витаминами.

Заслуживающим внимания предостережением является тот факт, что у диких животных в принципе не наблюдается признаков недостатка витаминов, отсюда их сопротивляемость болезням, у них редки выкидыши, приостановка роста, рахит и т. д. Причина устойчивого здоровья животных состоит в том, что они пользуются древними, предназначенными для их жизни источниками, данными им Творцом. Люди же отступили от вековых правил, управляющих природой, и потому из года в год растут «болезни цивилизации».

В последние годы, к счастью, все больше внимания уделяется лучшему использованию продуктов растительного происхождения; обращается внимание на роль растительных волокон как балластных компонентов. Насколько велико их значение для здоровья человека, показали результаты исследований последних лет. На их основе доказано, что организм, чтобы быть здоровым, должен получать с пищей, кроме соответствующего количества белков, жиров, минеральных соединений и витаминов, большое количество растительных волокон. Подобные исследования проведены в Англии. Из них следует, что, например, увеличенное содержание пшеничной клетчатки в хлебе значительно снижает количество заболеваний.

С точки зрения химии, растительные волокна состоят из смеси клетчатки (целлюлозы), гемицеллюлозы, лигнина, пектина, слизи, причем функции отдельных компонентов в диете человека или животного различны. Впитывая воду, например, клетчатка как губка набухает в желудочно-кишечном тракте, наполняя кишечник, раздражая его и действуя, словно «щетка для подметания мусора». Она способствует усилению перистальтики, а тем самым быстрому удалению вместе с калом токсических веществ.

Серьезное значение клетчатки в диете подтвердили и многолетние исследования в некоторых районах Африки. У примитивных племен, живущих там и потребляющих пищу с большим содержанием клетчатки, болезни возникают очень редко.

Основным поставщиком клетчатки и всех живительных веществ

являются, как уже говорилось, разнообразные растения, к числу которых, несомненно, принадлежит капуста.

Она известна с древности, и уже тогда ценились ее несомненные питательные, вкусовые и лечебные достоинства. Упоминания о применении капусты с лечебной целью мы находим в трудах Плиния (I век до новой эры), Марка Катона (234—149 гг. до новой эры) и Галена. Древнеримские врачи капустой лечили болезни легких, печени и суставов, язвы, запоры, язвенные болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, бессонницу. Римский врач Марк Катон⁶², с энтузиазмом отзываясь в своих трактатах об оздоровительных и лечебных свойствах капусты, перечисляет целый список болезней, которые можно вылечить с ее помощью. «Если капуста ему не поможет, следует его убить...» Такое решение было вынесено в отношении раба, ибо лечебные свойства капусты считались «наиболее благоприятствующими здоровью, не позволяющими возникновению в организме ничего вредного». Катон утверждал: «Если тлеет у тебя какая-то болезнь, капуста вылечит все — она изгонит боль из головы и из глаз и полностью излечит тебя».

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

Сегодня благодаря научным исследованиям выявлены факторы, благоприятствующие здоровью: стало известно, что капуста содержит 16 свободных аминокислот, многие ферменты, сахара (до 3,70 %), такие, как глюкоза, фруктоза, сахароза; витамины: С — тормозящий склеротические изменения и ускоряющий заживление ран, А — улучшающий зрение, лечащий раны и ожоги или обморожения, В₁ — применяется при расстройствах нервной системы, а В₆ — при лучевой болезни, Н — биотин, укрепляет нервы, К участвует в свертывании крови, а витамин Р вместе с витамином С укрепляет капилляры. Витамин Е является витамином молодости, U является противовоспалительным компонентом. Кроме того, в капусте имеется множество минеральных веществ: калий, фосфор, магний, натрий, кальций, железо, марганец; микроэлементы: серебро, олово, свинец, титан, молибден, никель, ванадий, кроме всего прочего капуста обладает бактериостатическими и дезинфицирующими свойствами (выделяет фитонциды).

Все эти компоненты, в том числе и клетчатка (1—1,6 %), действующая ускоряюще на перистальтику кишечника, позволили причислить капусту к питательно-лечебным растениям.

Народная медицина рекомендует капусту при лимфатическом диатезе и мокрой экземе. В этом случае сваренные в молоке листья капусты смешиваются с отрубями и прикладываются на больное место.

При подкожных кровоизлияниях, вывихах, воспалениях суставов, при появлении воды в коленной чашечке, ревматических болях, язвах, воспалении вен применяются компрессы из свежих листьев савойской капусты. Листья следует распрямить бутылкой или деревянным валиком. Перед наложением приготовленных таким образом листьев (несколько слоев) следует больное место вокруг раны смазать растительным маслом. Обычно компрессы меняют 2—3 раза в день, в серьезных случаях — чаще. Уже через короткое время листья вызывают выделение биологической жидкости из организма, что может сначала ухудшить состояние, появятся боли, но это признак начинающегося оздоровительного процесса. Быстро увядающие и чернеющие листья указывают на то, что из организма вытягиваются ядовитые вещества. В этом случае компресс следует заменить новым. При каждой смене компресса больное место необходимо тщательно промыть травяным чаем (см. раздел «Травы противовоспалительные, дезинфицирующие и нейтрализующие действие яда») и вытереть⁸⁴. Вода в коленной чашечке исчезнет быстро, когда компрессы накладываются на ночь и колено укутывается шерстяным шарфом. Мы очень рекомендуем эти компрессы, ибо во время нашей многолетней практики они всегда давали великолепные оздоровительные результаты.

Разбавленный водой сок свежей капусты — прекрасное заживляющее средство при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки (витамин U), при пониженной и повышенной кислотности (в начальных стадиях), болезнях дыхательных путей и голосовых связок, воспалениях желчного пузыря, болезнях печени и селезенки, сахарном диабете, атонии кишечника, воспалениях толстой кишки и пониженной функции щитовидной железы¹⁷.

Обычно лечение начинается с потребления в первую неделю 1—2 стаканов разбавленного теплой водой сока за полчаса до еды; во вторую неделю — 2—3 стаканов разбавленного теплой водой сока за полчаса до еды; в третью неделю — 3—4 стакана разбавленного теплой водой сока за полчаса до еды. И, наконец, в четвертую неделю 4—6 стаканов разбавленного теплой водой сока за полчаса до еды.

После этого надо вернуться к первоначальному одному стакану.

Доктор Карнет Чени (Стандфордский университет) сообщает в своих научных отчетах об излечении в течение 14 дней больных, страдающих язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Уже спустя 5 дней они переставали ощущать боли.

Швейцарские врачи Штрелер и Гунцикер подтвердили эти позитивные результаты при лечении воспаления слизистой оболочки желудка (гастрит), язвы желудка, язвы двенадцатиперстной кишки и язвенном воспалении толстой кишки. Однако они видоизменили лечение, добавляя к легкой основной диете, кроме 1 л сока свежей капусты, банановый мусс (1 л) с минимальным количеством желтка и сметаны⁶⁰.

Противопоказанием к потреблению сока капусты являются симптомы «раздражения» желудка и далеко зашедшая повышенная кислотность, при которой очень эффективен сок из сырой картошки [см. раздел «Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки (повышенная кислотность)»]. При гиперфункции щитовидной железы больные также вообще не должны есть капусту.

Отвар из семян капусты — глистогонное средство, а вместе с соком капусты это хорошее лекарство от бессонницы.

Кашица из листьев свежей капусты с добавлением белка куриного яйца применяется при лечении Гноящихся ран, ожогов, нарывов, язв и т. д., потому что фитонциды, содержащиеся в капусте, уничтожают золотистый стафилококк, туберкулезные палочки и другие бактерии.

Капуста улучшает работу сердца, так как соли калия, содержащиеся в ней, способствуют удалению жидкостей из организма¹⁷.

Капуста была и остается для человека очень важным питательным продуктом — учитываются и возможности разнообразного ее приготовления. С уверенностью можно сказать, что любого вида капуста: белокочанная, красная, савойская, брюссельская, приготовленная простым и естественным способом, была всегда и должна оставаться основой здорового питания.

Часто говорят, что всякая капуста и вообще овощи трудноперевариваемы, вызывают вздутие живота, малокалорийны, скудны белками и лишь напрасно отягощают желудок. Подобное негативное мнение сложилось по незнанию. Ведь исследования последних лет обнаружили как раз обратное. Могучая сила в виде ферментов, половых и растительных гормонов, веществ, необходимых для роста, содержится именно в овощах. Но путем долгой варки, пересаливания, слива воды, в которой варятся овощи, приготовления подливок, добавления мясных экстрактов и большого количества жиров, особенно свиного, рекомендуемых «хорошей» кухней, овощи утрачивают свои первоначальные питательные и лечебные свойства, вызывая расстройство пищеварения и вздутие.

Зато капуста, приготовленная в виде свежего салата или недолго тушенная в небольшом количестве воды и растительного масла с тмином, несколькими плодами можжевельника и чесноком (согласно рецепту) и потребляемая в умеренном количестве, является профилактической пищей как для молодых, так и для пожилых людей.

В осенне-зимний период особенно рекомендуется квашеная капуста (с можжевельником и тмином) в виде салатов с добавлением натертой моркови и лука. Свежий сок кислой капусты, разбавленный водой, улучшает аппетит, пищеварение и наряду с лечебным воздействием при болезнях печени, селезенки, желчного пузыря, а также геморроя, ревматизма, подагры и атеросклероза служит общеукрепляющим средством. Квашеная капуста, кроме того, — эффективное противоглистное лекарство для детей.

Русский ученый профессор Мечников утверждал: в местах, где едят много капусты, люди достигают преклонного возраста в полном здравии, так как молочная кислота,

образующаяся при ее квашении, обладает не только бактерицидными свойствами, но и восстанавливает организм.

Квашеная капуста лечит даже астму. Об этом сообщил доктор Ремер⁶⁰. После лечения квашеной капустой с примесью лука и чеснока у больного сначала уменьшились приступы астмы, а через некоторое время совсем прекратились. Это же произошло и с больным, страдающим хроническими запорами и воспалением седалищного нерва. После нескольких недель лечения салатом из квашеной капусты (0,5 кг ежедневно) больной избавился от болезни.

Людам, страдающим сахарным диабетом также рекомендуется чаще есть квашеную капусту.

Как заквасить капусту и в чем?

Содержание соли при квашении не должно превышать 100 г на 10 кг капусты. В качестве приправы можно добавить тмин и плоды можжевельника. Вначале нашинкованную капусту нужно утрамбовать в бочонке или в какой-нибудь большой эмалированной или керамической посуде. Там же она должна оставаться под легким прессом 3—5 дней для «газирования» и предварительной ферментации. После этого капусту переложить в другую посуду (можно в стеклянную), утрамбовав как можно крепче и плотно закрыв крышкой, ибо капуста утрачивает свои лечебные свойства и витамины, если долго стоит открытой на воздухе, воздействующем окисляюще.

*Столовая (красная)
свекла*

Упоминание о разведении красной свеклы восходит к IV веку до новой эры. Уже в те далекие времена ее применяли как пищевой продукт, а в народной медицине как превосходное лекарство. Свежий сок красной свеклы, смешанный наполовину с пчелиным медом, использовали при гипертонической болезни, а отвар свеклы — при повышенной кислотности кишечника и желудка. Тонизирующие и лечебные свойства свеклы в виде гарнира и салатов используются при ожирении, запорах, недугах печени и почек. Кроме того, красная свекла обладает исключительными противораковыми свойствами.

Хотя химический состав свеклы известен, но до сегодняшнего дня мы не знаем, какие содержащиеся в ней вещества обладают наибольшим терапевтическим воздействием в борьбе с опухолями. Наряду с высоким содержанием щелочных веществ в виде натрия, калия, магния, кальция и других в свекле обнаружены два редких металла: рубидий и цезий, терапевтическая ценность которых нам еще недостаточно известна⁶⁰.

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

Венгерский врач С. Ференци подтвердил на примере 45 неизлечимых больных раком лечебное действие красной свеклы, давая им в начальной стадии лечения несколько раз в течение дня по 250 г натертой сырой красной свеклы. Затем они пили свежий сок по 300—500 мл в день. Однако некоторые больные, долго потребляя сок, стали плохо переносить его в больших количествах, и потому доктор Ференци предписал этот сок сгустить путем выпаривания до 50 мл. В результате три человека вообще не восприняли эту терапию, в то время как у 16 было замечено значительное улучшение: уменьшение или исчезновение опухоли, увеличение массы тела на 5—15 кг, улучшение РОЭ⁶⁰.

И немецкий врач Зигмунд Шмидт наблюдал у 19 безнадежно больных раком подобное же улучшение состояния. Это касалось также 9 больных лейкемией. Все они принимали в течение дня сок, полученный из одного килограмма сырой красной свеклы. Доктор Ференци и ряд немецких врачей заметили приостанавливающее воздействие свеклы на опухоль более чем у 300 больных. Подтвердилось также, что свойство тормозящего воздействия на рост опухолей, которым обладает красная свекла, не исчезает и при ее варке⁶⁰.

Сельдерей

Из-за высокого содержания магния сельдерей также относится к растениям, обладающим противоопухолевым действием. Кроме

целой гаммы разнообразных витаминов он содержит загадочный витамин U, так называемый Anti-Ulcus-Factor (этот витамин имеется в капусте, петрушке, зеленом салате). Доктор Чени, открывший этот витамин, заметил, что под его влиянием происходит быстрое и безболезненное заживление язв, о других его целительных свойствах пока ничего не известно.

Сельдерей входит в состав диеты при ожирении, ревматизме, депрессии (когда причиной может быть «окисление» мышц), язвах, воспалении печени, почек, мочевого пузыря, аллергической крапивнице и воспалениях кожи. При кожных заболеваниях, гниющих ранах и язвах наружно применяются распрямленные листья сельдерея или сельдереевая мазь на несоленом сливочном масле¹⁷ (рецепт см. выше). Свежий сок из корней сельдерея рекомендуют при артритах, малярии, мигрени, он также обладает свойствами болеутоляющими, применяется как мочегонное и активизирующее обмен веществ средство.

С профилактической целью в сутки принимают 150—300 мл свежего сока, лучше с добавлением морковного в пропорции 1:1. Хороший лечебный результат при обморожениях дают обмывания отваром из стеблей, клубней или очисток сельдерея. Берут примерно 250 г растений на 1 л воды и кипятят 15—20 минут. Обмывание обмороженной части тела должно быть по возможности горячим — 2 раза в день по 10—15 минут. Из корней сельдерея можно приготовить вино:

250 г натертых на терке корней сельдерея, настоянных в 1 л сухого вина в течение 2—3 дней, придадут вину ананасовый вкус и прекрасно влияют на самочувствие. Пить по рюмочке 3 раза в день до еды.

В народной медицине корни сельдерея особенно рекомендуются при половом бессилии, поскольку масло, содержащееся в клубнях, содержит вещества, подобные половым гормонам. Для отбеливания веснушек используются зеленые листья сельдерея; их ошпаривают горячей водой и прикладывают сразу же на «пятнистые» места кожи. Содержащиеся в корнях сельдерея инсулиноподобные гормоны снижают содержание сахара в крови, и поэтому корни рекомендуются в качестве лекарства при сахарном диабете.

Листья сельдерея с учетом высокого содержания в них минеральных солей являются превосходной, улучшающей вкус добавкой к салатам, супам и соусам. А натертые на терке корень сельдерея, морковь вместе с соленым огурцом, луком, петрушкой, растертым с солью зубком чеснока, с картофелем (варившимся в мундире), перемешанные со столовой ложкой сметаны и майонеза, а также с зелеными листьями петрушки и сельдерея, образуют великолепный салат.

Чтобы сельдерей не утратил аромата и содержащихся в нем витаминов, следует добавлять его нарезанные корни в суп незадолго до его готовности. Сваренный сельдерей легко переваривается. Свеженарезанный сельдерей можно сохранить от почернения, обрызгав его лимонным соком или разведенной лимонной кислотой.

Петрушка

Она хотя и не имеет непосредственного применения в лечении, но, несмотря на это, и ее можно отнести к чудо-растениям, потому что она чрезвычайно усиливает иммунитет организма к заболеваниям, дает физическую силу, хорошее самочувствие и долгую жизнь в здравии. Особенно богаты витаминами листья петрушки. Двух столовых ложек измельченной зелени петрушки хватает, чтобы обеспечить 2/3 суточной потребности в витамине С, потому что она содержит в два раза больше этого витамина, чем лимон. Петрушка также обеспечивает организм витамином А и железом. В блюда листья петрушки добавляются уже после их приготовления, чтобы не уничтожить содержащиеся в ней витамины.

Корни петрушки, как и семена, оказывают стимулирующее воздействие на мочевые пути, улучшают функциональность кожи, а также органов пищеварения, увеличивают выделение мочи, уплотняют кровеносные сосуды и снимают напряжение мышц желудка и кишечника. Поэтому петрушка также рекомендуется при «слабом сердце» и неправильном обмене веществ, особенно тогда, когда биологические жидкости скапливаются в брюшной полости, в грудной клетке или околосердечной сумке. Ее также применяют при хронической почечной недостаточности: одну чайную ложку семян петрушки закипятить в стакане воды. Пить 3 раза в день. Если не наступает усиленное выделение мочи, не следует увеличивать

дозу, потому что это может стать причиной раздражения почечных клубочков.

Сок из свежей петрушки — хорошее средство от укусов насекомых. В этом случае растирают пальцами зеленые листья петрушки и смазывают соком места укуса. Компонент эфирного масла — апиол, содержащийся в петрушке, обладает антисептическим и «притягивающим» кровь свойством, а если пораженные места хорошо натереть листьями петрушки, то наступит быстрая нейтрализация яда.

Морковь Этот корень содержит компоненты, ценные для поддержания здоровья и красоты, и поэтому широко применяется в лечении, в косметике и в кулинарии. Ее качества почти универсальны, ей приписываются противоопухолевые свойства, что было подтверждено исследованиями³⁴. В народной медицине морковным соком лечат половое бессилие, кроме того, его применяют при кожных заболеваниях: язвах, экземах, лишаях, к которым прикладывается тертая морковь. Больше того, морковный сок устраняет куриную слепоту (то есть ослабленное в сумерках зрение), лечит малокровие, болезни сердечно-сосудистой системы, печени и почек, а клетчатка, содержащаяся в моркови, удаляет из организма холестерин.

В корне моркови таятся могучие целебные силы, очищающие кровь и снижающие кислотность организма. Бледные люди, пьющие этот сок, приобретают румянец. Благодаря этому простому виду лечения исчезает усталость, человек чувствует себя молодым и энергичным. Морковь обладает противоглистным действием: с целью удаления глистов советуем в течение 24 часов не принимать никакой пищи, кроме одного килограмма свежей моркови. Остриц также можно изгнать регулярным потреблением натощак и вечером перед сном одного-двух корней моркови.

Если у младенца понос, то нужно натереть 0,5 кг моркови и варить ее в литре воды в течение часа. Затем протереть через сито и долить немного кипяченой воды. До момента прекращения поноса не надо давать никакой другой пищи, кроме этой кашицы, затем постепенно возвратиться к кормлению молоком.

Морковный сок оказывает регулирующее воздействие на выделение желудочных пищеварительных соков, т. е. повышает или понижает количество соляной кислоты. Регулярное потребление морковного сока также предотвращает образование почечных камней, устраняет воспаление пазух, лечит гиперфункцию щитовидной железы (в частности, Базедову болезнь). Морковный сок рекомендуется при атеросклерозе и коронарной болезни с симптомами стенокардии.

Регулярным утренним и вечерним смазыванием кожи лица свежим морковным соком можно придать ей светло-коричневый цвет так, что не будут заметны веснушки. Следует дать коже высохнуть, после чего промассировать ее с оливковым маслом. Это лечение подкрепляется приемом одного-двух стаканов сока в день.

В общем, можно сказать, что без моркови нам трудно было бы жить в здравии и красоте. Об этом знали еще в древней Греции и Риме, где морковь испокон веков выращивалась.

В старых немецких травниках прошлого столетия встречается очень интересное описание, касающееся лечебных свойств моркови. Кроме того и английские, и русские публикации также свидетельствуют о сильном антисептическом действии этого растения. Для интереса приведем беспрецедентные случаи, описанные доктором Киршнером в книге «Живые соки» (1975). При помощи моркови он вылечил женщину, страдающую лейкемией. «Состояние больной было безнадежным. Она была такой слабой и истощенной болезнью, что ей трудно было проглотить даже жидкую пищу, ее сразу же рвало. Я не подавал ей никакой надежды, но последней попыткой ее спасения мог быть только «живой сок». Сначала она принимала морковный сок маленькими глотками, постепенно увеличивая дозу до одного стакана в день. Через некоторое время довела ее до 4,5 л в день. 18 месяцев применения исключительно морковного сока дали необыкновенные результаты — больная вылечилась». Рассказывая слушателям об этом «чуде», доктор Киршнер встретился с недоверием, ведь жизнь без животного белка казалась невозможной. Кроме того, подвергалось сомнению количество сока. Но однако же! Он привел в доказательство другую историю — рассказал о

человеке, питавшемся в течение четырех лет исключительно морковным соком и при этом нормально работавшем.

Более того, доктор Киршнер описывает случаи излечения детей, страдавших лейкемией, аллергией на «чужеродный» белок — молоко, яйца и другими формами аллергических заболеваний и болезнями желудочно-кишечного тракта. Первые 3 месяца они пили только 2 л морковного сока в день. После этого в диету были еще включены соки из корней сельдерея и красной свеклы, овощей и фруктов, в частности виноградный сок. Мед использовался тоже — как источник энергии. Только после 6—8 месяцев жидкого лечения в диету были постепенно введены вареные овощи и зеленый салат. В диете не было никаких зерновых продуктов и мяса.

Доктор Киршнер при помощи морковного сока одолел также тяжелые случаи артрита, болезни почек и вылечил больных с предраковыми симптомами. При этих заболеваниях больные выпивали в день по 1 л морковного сока с добавлением 600 мл сока из сельдерея (при ревматизме и артритах), а также 4,5 л морковного сока и 2,25 л сока из зеленых листьев петрушки, листьев одуванчика, листьев красной свеклы и жерухи — при опухолевых заболеваниях, как, например, раке толстой кишки. Через 6 месяцев он постепенно включал в рацион питания больных овощные салаты и свежие фрукты. Больше года больные не ели никакой вареной пищи и мяса, не принимали также никаких лекарств и уколов.

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

Итак, мы убедились, каким чудесным лекарством является наша обычная морковь. Поэтому еще раз перечисляем ее главные компоненты. Корень моркови содержит в среднем 88,8% воды, 1,1% азотистых веществ, 0,2% жиров, 0,2% углеводов, железа 0,7 мг, фосфора 30 мг, магния 21 мг, калия 280 мг, натрия 45 мг, кальция 35 мг, серы 6 мг, следы йода, меди, кобальта, молибдена, цинка, витамин А до 25 мг %, витамины В₁, В₂, В₆, Р, Н, Е, К и РР, эфирные масла, стерины, лецитин и ферменты. Стало быть, морковь обладает широким набором разнообразных минеральных веществ и витаминов.

Но, несмотря на хвалебную оду в честь моркови, необходимо помнить, что нынче корень моркови может вобрать в себя все вредные вещества, которыми так богата наша загрязненная окружающая среда. Именно поэтому перед началом лечения морковью необходимо исследовать источник ее происхождения и употреблять только ту морковь, которая выращена вдали от больших городов, от опыляемых ядохимикатами садов и лесов.

Травы

необыкновенной силы

Ноготки

лекарственные —

Calendula officinalis

Ноготки относятся к травам особенным, в этом желто-оранжевом цветке, в его липких и слегка ворсистых листиках заключается такая мощная целебная сила, что ей принадлежит почетное место в натуральной терапии. Ноготки имеют почти универсальное применение. Прежде всего здесь следует подчеркнуть тот факт, подтвержденный исследованиями русских ученых, что ноготки таят в себе ценные, приостанавливающие рост опухолей свойства, поскольку путем связывания токсических соединений обмена веществ они усиливают защитные силы организма, необходимые для преодоления этой опасной болезни.

В странах СНГ выпускается лечебный препарат, содержащий: 0,25 г порошкообразных цветочных корзинок и 0,1 г никотиновой кислоты, то есть витамина РР, обладающего способностью расширять кровеносные сосуды. Эти таблетки под названием КН (календула с никотиновой кислотой) обладают антитоксичным действием и применяются с хорошим результатом для лечения онкологических больных с опухолями желудочно-кишечного тракта и пищевода¹⁷.

Американский ученый доктор медицинских наук Уэй, добившийся хороших

результатов в исцелении раковых больных, считает ноготки прекрасным профилактическим средством в период выздоровления, особенно после удаления опухоли⁶⁹.

Настой из цветков ноготков принимается внутрь при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, водянке, заболеваниях печени (особенно при недостаточном выделении желчи), болезни Боткина, злокачественных опухолях (подавляет болезненные процессы)¹⁷.

Бактерицидные, антибиотические действия ноготков подтвердились в борьбе с золотистым стафилококком, стрептококками, паратифом и грибковыми заболеваниями. Старые народные рецепты, относящиеся порой к XII веку и передававшиеся из уст в уста, с успехом используются и сегодня, но уже подтвержденные научными исследованиями. Цветки ноготков можно применять по-разному:

в виде спринцевания — помогают лечить эрозию шейки матки, воспалительные состояния, вызванные трихомонадой, бели;

в виде пластырей, вытяжек и мазей — применяют наружно;

внутри — принимают настой ноготков в пропорции: столовая ложка соцветий на стакан кипятка.

Этот настой пьют по 2—3 стакана в течение дня медленными маленькими глотками. Через короткое время уже можно ощутить значительное улучшение самочувствия.

Мазь из ноготков, приготовленная по рецепту священника Кнейпа, используется при экземах, ожогах, в том числе ожогах ультрафиолетовыми лучами и рентгеном, для лечения любого вида труднозаживающих ран, так как она обладает антибиотическим действием, подобным пенициллину. Ноготковая мазь ускоряет заживление ран, рекомендуется при пролежнях, обморожениях, язвах, ранах и варикозном расширении вен.

Способ приготовления мази (по Кнейпу):

50 г свежих цветков ноготков, 150 г свежих листьев ноготков

измельчить, добавить 150мл спирта и 5 мл нашатырного спирта

10-процентного, плотно закрыть и настаивать 12 часов. Через 12 часов массу смешать с 100 г растопленной восковой мази и оставить на 5—6 часов при температуре 50~60°C⁵⁹.

Другой, более простой способ приготовления ноготковой мази (крема), пригодной и для смазывания лица, состоит в следующем (по Шульцу):

2 горсти свежих цветков ноготков лекарственных всыпать в 0,5 стакана кипящего растительного масла (подсолнечного, соевого, оливкового), держать на маленьком огне одну минуту, добавить 30 г ланолина (купить в аптеке) или — при его отсутствии — 1—2 тюбика «Дермосана». В косметических целях можно добавить одну баночку крема «Нивея». Затем снять с огня, накрыть. На следующий день подогреть и процедить в баночку через двойную стерильную марлю. Хранить в холодильнике.

При порезах, ожогах, для дезинфекции ран, для полоскания горла при ангине в основном применяется спиртовая настойка этих цветков. Такая настойка состоит из одной горсти свежих цветков, сорванных при солнечной погоде (ноготки обычно разводят в палисадниках) и одного литра водки. Настойку поставить в теплое место на 14 дней. После этого она готова к применению.

Труднозаживающие раны и различные опухоли можно с успехом промывать настоем из цветков ноготков и хвоща полевого, взятых в равных частях.

В давние времена сельское население считало цветки ноготков определенного вида барометром. Если рано утром, к 7 часам, цветки еще не распустились, то это предвещает дождливый день.

Ноготки лекарственные хорошо растут на влажных, открытых, солнечных местах. Их высевают одновременно с ранними овощами. Соцветия собирают все лето и осень, каждые 2—4 дня при солнечной погоде; лучше всего ближе к полнолунию, так как в это время любые растения обладают наибольшей лечебной силой. Не следует их сушить на солнце, а только в проветриваемом месте, раскладывая цветки тонким слоем, например, на шкафу, систематически переворачивая, чтобы не допустить плесневения. Ноготки часто поражает мучнистая роса, и цветки таких растений не пригодны для лечебных целей.

Крапива двудомная
— *Urtica dioica*

К растениям, обладающим удивительным воздействием на организм, можно отнести и крапиву. Она растет почти на всем земном шаре (кроме тропических стран), а в Европе ее можно найти везде неподалеку от домов, при дорогах, в зарослях, на лесных полянах или насыпях — всегда вблизи человека. Веками на основании опыта крапиве приписываются питательные и регулирующие обмен веществ свойства. Способность крапивы останавливать кровотечение (более эффективного воздействия можно достичь в соединении с травой тысячелистника) известна была еще врачам античного мира. В старинных травниках крапива отмечена особо.

Сегодня научные исследования подтвердили, что это распространенное растение, уничтожаемое в огородах и полях, обладает универсальными лечебными свойствами. Так, она известна своим антибиотическим действием, благоприятствующим заживлению изъязвлений и ран, например, при золотистом стафилококке. На раны и язвы прикладывают размельченные сочные листья¹⁷. В крапиве также имеются инсулиноподобные вещества, поэтому водный настой этого растения, применяемый в умеренных дозах, значительно снижает уровень сахара в моче, однако большая доза противопоказана⁷¹.

Крапива необычайно богата витаминами, минеральными солями, микроэлементами, растительными гормонами. Отсюда целесообразность применения настоев, стимулирующих секреторную функцию желудка, поджелудочной железы, печени и положительно влияющих на перистальтику кишечника. Прием крапивы внутрь увеличивает содержание гемоглобина в крови и количество красных кровяных шариков. Этот факт подтвердили многие клинические исследования.

Хлорофилл, «гемоглобин растений», отличается от человеческого гемоглобина незначительно, именно на этом обосновано применение крапивы при малокровии, при пониженной сопротивляемости организма (при гриппе, кори, коклюше), в состояниях повреждения печени (улучшает функцию печеночных клеток), что подтвердили исследования Г. Калужинского, а также при ревматизме, почечнокаменной болезни и заболеваниях, истощающих организм. Доказано, что уже около 0,1 г хлорофиллина (хлорофилла, полученного из крапивы технологическим путем), принятого внутрь, устраняет неприятный запах пота под мышками или пота ног, пронзительный запах после употребления чеснока, кроме того, хлорофиллин применяют при лучевой болезни.

Многочисленные исследования, среди которых надо отметить и открытие профессора Седлака, подтвердили народное мнение об антираковых свойствах крапивы.

В «Сведениях по лекарственным травам» (N 13/82) опубликована статья инженера Я. Линкевича под названием «Лечебные свойства и методы применения крапивы». Автор пишет о поразительном действии «крапивного меда». Уже после недельного потребления этого лекарства приостановилось развитие аденомы предстательной железы у нескольких больных, а также развитие рака молочной железы в первой клинической стадии (до 3 см). Готовить состав надо так: в мед долить сок свежей крапивы и добавить размельченные в миксере листья крапивы и грецкого ореха. «Крапивный мед» даже после очень короткого применения понижает либо нормализует артериальное давление.

Мария Требэн в своей книге рассказывает об излечении опухоли желудка у старушки. Та ежедневно пила настой из свежей крапивы: 2—3 столовые ложки свежей крапивы залить литром кипятка, пить 3 раза в день между приемами пищи.

При лечении кожных заболеваний пьют отвар из 30 г листьев на 1,5 л воды, выпаривая ее до одного литра. Пить несколько раз в день по 0,5 стакана.

Омолаживающие свойства крапивы были известны еще нашим бабушкам. Омолаживающее лечение лучше всего проводить весной, потребляя в течение 3—4 недель по 3—4 столовые ложки в день сока молодой крапивы, разбавленного водой в соотношении 1:3.

Кнейп рекомендует ежедневное кратковременное «битие» пораженных ревматизмом суставов пучком свежей крапивы. Страх перед этим необычным «истязанием» пройдет очень быстро, и возникнет чувство радости по поводу необыкновенных лечебных результатов³⁶. Крапивные ванны — 200 г измельченной в порошок сухой крапивы на ванну — очень полезны при ревматических болях и радикулите.

Крапиву используют и в кулинарии. Из молодых листьев этого растения готовят «шпинат», который абсолютно не отличается вкусом от традиционного шпината. Листья варят примерно 2—3 минуты в небольшом количестве воды, отцеживают и мелко рубят. В нарезанный лук, слегка обжаренный на растительном масле, добавляют крапивную массу, воду, в которой она варилась, 0,5 чайной ложечки сахара или глюкозы, 0,25 стакана молока с ложкой муки и чуточку натертого мускатного ореха. Варить примерно 5 минут, снять с огня, добавить мелко нарезанную зеленую петрушку и большой зубок чеснока, растертый с солью.

Молодые листья крапивы можно добавлять и в супы, например, в украинский борщ или другие блюда. Их также используют в качестве весеннего салата. Чаще всего берут молодые листья крапивы, одуванчика, щавель и тысячелистник в равных частях, добавляя в эту смесь столовую ложку сметаны или майонеза.

Крапива применяется и в хозяйстве. Ее используют как добавку к корму для скота. Это повышает удойность коров, а размельченная крапива, даваемая курам, поднимает их яйценоскость.

Водой, в которой вымачивается крапива, можно успешно уничтожать паразитов в огороде, систематически поливая ею растения, особенно морковь. Это уже хорошо испытанное средство. В средние века крапиву использовали ремесленники. Из ее волокна изготавливали и грубые, и нарядные ткани, а также сита для процеживания меда и просеивания муки. Рыбаки с Камчатки из волокна крапивы вязали сети — легкие и прочные, они не гнили и очень медленно вбирали воду¹⁷.

И в косметике крапива находит применение. Полоскание волос крапивной водой или натирание кожи головы настойкой крапивы укрепляет волосяные луковицы и стимулирует рост волос. Систематическое натирание настойкой придает волосам пышность и красивый блеск.

Настойку может сделать каждый: корни крапивы, выкопанные из земли весной или осенью, хорошо очистить щеточкой под струей воды, мелко нарезать, положить в бутылку и залить водкой — 2 столовые ложки корней на 0,25 л водки. Поставить в теплое место примерно на 14 дней; после этого настойка готова к применению.

Хвоц полевой — Equisetum arvense В допотопное время хвоц представлял собой могучее, ветвистое дерево, но после потопа, в связи с изменением климата, он превратился в совсем не большое растение высотой всего лишь 40 см.

Хвоц растет на влажных лугах, на полях и на садово-огородных участках, его можно собирать для лечебных целей, и это делается с незапамятных времен, ибо хвоц обладает «незаменимыми лечебными свойствами... он... бесценное богатство». Такими словами охарактеризовал хвоц священник Кнейп.

Кнейп рекомендует хвоц при «гноящихся ранах, разного рода язвах и даже при опухолях. Он вымывает, растворяет и одновременно «выжигает» любую скверну. Трава эта используется в качестве отвара для промывания, укутывания или в виде компрессов прикладывается на больное место, а также используется для паровой ванны (бани), просто ванны и сидячей ванны»³⁶.

Как незаменимое средство хвоц используется при осложнениях почечнокаменной болезни и мочевого пузыря, при кровотечениях из мочевых путей и задержке мочи. В этих случаях священник Кнейп рекомендует горячие паровые ванны (бани) из травы хвоща или очень теплые сидячие ванны, а также питье отвара в количестве 1—2 стаканов в день (одну столовую ложку сушеного хвоща залить одним стаканом воды и кипятить 15—30 минут). Боли, сопутствующие этим болезням, прекратятся через несколько минут³⁶.

При сильных кровотечениях из носа рекомендуется в ноздри втянуть отвар из хвоща. При кровавых рвотах немедленно выпить стакан этого отвара, и уже через 5—10 минут приостанавливается кровотечение. При геморроидальных кровотечениях дополнительно принять сидячие ванны из отвара хвоща.

Отвар из хвоща применяется также при конъюнктивитах и экземах — лечение внутреннее и наружное. Крапиву и хвоц используют и как вспомогательное лекарство при туберкулезе легких.

Многогранное воздействие хвоща объясняется широкой гаммой компонентов, содержащихся в нем, и прежде всего большим количеством — 17 % — минеральных солей в виде кремнезема. Кремний влияет общеукрепляюще на весь организм, так как воздействует на обмен веществ, укрепляет капилляры, предупреждает склероз, укрепляет кожный покров, ногти, волосы и кости. Установлено, что при кипячении содержащийся в хвоще кремнезем растворяется в воде и, попадая в организм человека, легко всасывается желудочно-кишечным трактом; благодаря этому обстоятельству становится понятно, почему хвощ является таким полезным лекарством при опухолевых заболеваниях, ведь опухоли нарушают кремниевый обмен, кремниевые соединения скапливаются в пораженной ткани с одновременным исчезновением из ткани здоровой.

Так же применяют и сок из свежего хвоща. Его следует разбавлять водой комнатной температуры в соотношении 1:3 и пить по чайной ложке 2—3 раза в день во время весенней профилактики. А если его использовать как кровоостанавливающее средство, то доза в 2—3 раза больше.

Внимание! При употреблении хвоща сроком дольше трех недель следует сделать трехдневный перерыв, а в последующие недели принимать его не чаще трех раз в неделю, чтобы не вызвать дефицита витамина В₁

Настойка из свежего хвоща: 100 г травы залить 0,5 л водки и поставить в теплое место на 2 недели.

Настойка особо рекомендуется при потливости стоп — их натирают после каждого мытья ног.

Одуванчик

лекарственный

Taraxacum

officinale

Препараты из одуванчика применяют как желчегонное средство; в результате непосредственного влияния на печень они увеличивают выработку желчи. Еще в древности одуванчик считали эффективным лекарством при болезнях печени, желчного пузыря и расстройствах пищеварения. Фармакологические исследования нашего времени подтвердили правильность предписаний древних медиков. В одуванчике выявлена церотиновая кислота, бактериостатически воздействующая на туберкулезные палочки. Доказана целебность одуванчика и при начальной стадии сахарного диабета.

Трава и корни одуванчика содержат также фолиевую кислоту, причисленную к кроветворным витаминам; ее недостаток в организме может вызвать злокачественную анемию, считавшуюся неизлечимой болезнью. Но свежий сок одуванчика при лечении злокачественной анемии оказался незаменимым и просто поразительно воздействующим лекарством! Этой страшной болезнью заболела в 1937 году жена автора этой книги. Единственным спасением для нее было в то время лекарство «Самполон» (инъекция, содержащая экстракт из телячьей печени), но после 20-летнего применения этого препарата организм «забастовал» и отказывался от уколов, реагируя на инъекции язвами и высокой, доходящей до 40° С температурой. Положение сделалось угрожающим, поэтому пришлось искать растение, которое могло бы помочь в этой ситуации и лечило бы не только катары печени, селезенки, заболевание желудочно-кишечного тракта, но одновременно и болезни кроветворной системы. Таким растением оказался одуванчик. Бог внял молитвам о помощи и благодаря сочным зеленым листьям одуванчика больная полностью и навсегда вылечилась от этой страшной, изнуряющей организм болезни.

За год лечение было проведено дважды: весной и осенью. В обоих случаях она принимала в течение 6 недель 3 раза в день за полчаса до еды 0,5 стакана сока одуванчика, разбавленного теплым крапивным чаем (целое растение с корнями вымыть, обсушить, перевернуть через мясорубку и выжать сок).

Неоднократные исследования крови подтвердили правильность лечения: от злокачественной анемии не осталось и следа! Свершилось настоящее чудо! Нам помог Бог — ведь мы взяли лекарство из Его аптеки. В профилактических и лечебных целях, а также при лейкемии лучше всего использовать сок свежей травы одуванчика вместе с корнями; зимой пользоваться сушеной травой или настойкой на спирту: в темную бутылку из-под вина влить 150 мл водки и дополнить соком, закупорить и поставить в погреб. Через некоторое время

этот сок слегка закиснет. Образующаяся во время слабой ферментации молочная кислота еще больше повышает лечебные свойства этого сока, ибо она благоприятствует сохранению витаминов в квашеных продуктах. Кроме того, потребляемая внутрь молочная кислота положительно влияет на пищеварение и затормаживает гнилостные процессы в желудочно-кишечном тракте, поэтому она причислена к средствам от рака.

Заболевшим болезнью Боткина или выздоравливающим после нее рекомендуется ежедневное потребление 5—6 свежих стеблей одуванчика, а больным сахарным диабетом — до 10 ежедневно; их надо очистить от цветков, тщательно вымыть и медленно сжевать. Хрупкие и сочные стебли имеют горьковатый вкус. Это лечение проводить 2—3 недели.

Великолепный сироп, не уступающий по вкусу лучшему меду, можно приготовить из цветков одуванчика, для чего 200 немых цветков одуванчика разложить на несколько минут на белой бумаге, чтобы их покинули насекомые, залить 0,5 л холодной воды, вскипятить и настаивать в этой же воде всю ночь. На следующий день процедить, выжимая цветки (затем их выбросить). В фильтрат добавить 0,5 кг сахара и 1—2 столовые ложки — не больше — лимонного сока или лимонной кислоты. Все содержимое кипятить, не закрывая крышкой. Воду выпарить до консистенции сиропа, но не очень жидкого, так как в этом случае начнется ферментация, и не слишком густого, поскольку он может засахариться. Сироп из одуванчика очень вкусен, напоминает мед и является великолепным укрепляющим лекарством. Его можно накапать на хлеб с маслом. Очень вкусно! Он хорош для выпечки пряников (вместо меда) и для приготовления освежающих напитков, так как имеет кисловатый вкус и радует глаз красивым янтарным цветом.

Аир обыкновенный
Acorus calamus

Аир в Европу завезли из Азии. Предполагают, что на запад он пропутешествовал вместе с монголами во время завоевания ими Европы. Однако еще в 3700 г. до новой эры аир использовался в китайской медицине, и ему приписывали свойства, продлевающие жизнь.

С незапамятных времен в народной медицине применяют корневища аира при желудочно-кишечных недугах (см. раздел «Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки»), а листья используются для лечения язв и проказы. Разложенные в помещении листья изгоняют насекомых.

Аир обладает успокаивающим действием (средство от истерии) и является бактерицидным и инсектицидным средством. Фармакологические исследования показали также, что он способен уменьшить чувствительность человека к боли (например, при зубной боли жуют кусочек корня аира, а при невралгических болях рекомендуется пить стакан настоя из корней аира в день).

Аир является хорошим укрепляющим средством для организма и придает ему силы. Индейцы, например, перед охотой используют аир, так как он помогает преодолеть усталость.

Аир можно принимать в виде настойки: 100 г свежих (или 25 г сушеных) корневищ аира мелко нарезать и залить 1 л сухого красного вина. Время от времени встряхивать. Спустя 3 недели настойка готова к употреблению. Ее пьют по одному глотку за полчаса до и через полчаса после каждого приема пищи — итого 6 глотков в день.

Пережевывая сухие корни аира, курильщики табака легче избавляются от дурной привычки. Уже после нескольких приемов аир вызывает легкую тошноту и отвращение к табаку.

При невралгии, бессоннице, плохом кровоснабжении рук и ног ванна из листьев и корней аира влияет благотворно и успокаивающе на нервную систему и стимулирует циркуляцию крови. Чтобы сделать ванну, надо 200 г сухого или 500 г свежего аира вместе с листьями мелко нарезать и замочить в ведре воды на 18—20 часов, затем вскипятить и отставить на полчаса для напаривания, после чего влить в ванну, наполненную теплой водой.

Полоскание волос в отваре из аира укрепляет их луковицы, волосы становятся пышными, приобретают красивый блеск и запах (особенно аир рекомендуется для светлых волос).

Укрепляют зрение капли, составленные на основе сока свежего аира и воды (для этого надо выжать несколько капель и смешать их с водой комнатной температуры), а также

компресс из свежемолотых корней с добавлением куриного белка или свежего творога, наложенный на веки.

Черника
Vaccinium
myrtillus

Чернику без преувеличения можно назвать чудо-растением, ибо, кроме омолаживающих и очищающих организм свойств, она обладает малоизвестным веществом, которое лечит онкологические болезни. Об этом узнали французские ученые, и теперь во Франции часто применяются листья черники как вспомогательное и профилактическое средство при лечении любого вида опухолей.

Листья черники являются полезным лекарством при сахарном диабете, снижающим уровень сахара в крови (см. раздел «Ожирение»). Кроме того, они обладают мягко закрепляющими, антибактериальными и противоглистными свойствами. Это средство рекомендуется маленьким детям и даже младенцам при любого вида поносах. Его рецепт таков: одну столовую ложку листьев черники (или плодов) и одну столовую ложку листьев шалфея залить одним стаканом кипятка, кипятить 5 минут, процедить через густое сито.

При поносах пить 0,5 стакана каждые 2 часа, младенцам — каждые 2 часа по 1—2 чайных ложки.

Плоды черники способны подавлять развитие болезнетворных микробов (например, дизентерийных, тифозных, стафилококка) и поэтому действуют на организм как антибиотики или даже еще лучше, поскольку не вызывают аллергии. Кроме того, они уничтожают бактерии, не поддающиеся антибиотикам, связывают бактериальные токсины и убивают гнилостные бактерии. После употребления большого количества черники каловые массы утрачивают запах, что свидетельствует о полезном воздействии черники на желудочно-кишечный тракт, т. е. об удалении вредных продуктов разложения кишечной массы, которые по большей части и придают ей неприятный запах.

Плоды черники поражают также глистов. Профессор Гротт рекомендует избавление от остриц у детей домашними средствами из черники. И университетская клиника в Хельсинки свидетельствует о превосходных результатах изгнания глистов у детей, которым 3 дня подряд давали исключительно чернику в виде свежих ягод с молоком, компотов, киселей, сока с водой. Спустя 24 часа вместе с калом выходило большое количество остриц. Через несколько месяцев кал этих детей был исследован, и в нем не обнаружили никаких глистов.

Кнейп рекомендует настойку из черники, она должна быть в любой домашней аптеке, применяться при поносах, дизентериях и даже бактериальной дизентерии с болезненным и кровавым стулом. Настойку надо приготовить из 2—3 горстей ягод и 0,25 л водки. Чем дольше настойка стоит, тем лучше она воздействует.

Может стоять даже несколько лет. При кровавом стуле нужно развести одну столовую ложку настойки двумя столовыми ложками воды и выпить. Спустя 8—10 часов повторить. Очень редки случаи, когда повторять приходится в третий раз. Дозировка настойки зависит от степени остроты заболевания. Самая маленькая доза составляет 10—12 капель на кусок сахара, средняя — примерно 30 капель и самая большая доза — 1 столовая ложка настойки, разбавленная водой, как было указано выше.

При дизентерии, кроме того, следует применять компрессы с уксусом на низ живота (уксус разбавить водой в соотношении 1:3)³⁶. Но нужно помнить: целые ягоды черники действуют на функцию стула регулирующие, сам же сок или отвар (процеженный) обладают закрепляющими свойствами и применяются при поносах.

И еще одно замечание: ягоды собирайте как можно дальше от дороги, ибо последние лабораторные исследования показали, что черника, растущая даже на расстоянии 25 км от города, содержит значительное количество свинца, превышающее допустимые нормы.

Выращивание трав в палисадниках и на приусадебных участках¹⁶

В связи с возвратом к травам и фитотерапии возрос интерес общества к этой проблеме. Все больше люди ищут литературу, касающуюся траволечения, или информацию о способах выращивания и сбора растений. И тут возникает вопрос: а стоит ли разводить травы для своих нужд в палисадниках и на приусадебных участках? Отвечаем: стоит, и как можно больше! Травы в огороде или в саду — это кладезь

живых витаминов и микроэлементов. Кроме того, они могут быть использованы на кухне свежими, что делает приготовленные блюда более аппетитными. Но наиболее важным является то, что травы, собственноручно посаженные и выращенные, могут быть менее поражены выхлопными газами машин, искусственными удобрениями, гербицидами, инсектицидами — словом, химией.

Потребности одной семьи невелики, и целебные травы, таким образом, будут всегда под рукой. Кроме того, они занимают мало места и порой даже украшают палисадники (зверобой, лаванда, розмарин, ромашка), цветочные клумбы (шалфей, иссоп, тимьян, ромашка) или служат живой изгородью, защитой от ветра (любисток, дягиль), а высушенные могут составить сухие букеты (дягиль, лаванда).

Для разведения в палисаднике и на приусадебном участке наиболее пригодны травы, которые одновременно служат приправами к пище и обладают целебными свойствами. К ним относятся как однолетние растения (анис, базилик, майоран, ромашка, бурачник, укроп, горчица, чернушка, чабер, перец красный (стручковый), так и двулетние или многолетние (дягиль, эстрагон, тмин, любисток, мята перечная, хрен, шалфей, чеснок, тимьян, Melissa, фенхель, зверобой, укроп, лаванда)⁷⁰.

Приступая к разведению трав в своем огороде, следует прежде всего подготовить для них соответствующие условия в зависимости от их особенностей — ведь большинство разводимых трав явилось к нам из теплых мест (лаванда, шалфей, тимьян, майоран, Melissa лекарственная).

Разводя, например, **ромашку**, которая часто отсутствует в аптеках, следует использовать наименее плодородные места в огороде, ибо она не любит влажную и глинистую почву. Зато прекрасно растет и цветет на так называемой «картофельно-ржаной» почве. Такая почва освобождается после ранней уборки картофеля в сентябре, и тогда следует высевать ромашку в рядки через 20—30 см. После посева рядки прикатывают. Через несколько недель уже видны характерные перистые листочки, которые хорошо переносят зиму, не вымерзают и набирают силу ранней весной, чтобы расцвести в июне. Распустившиеся цветы постепенно собирают в солнечные дни и, раскладывая их тонким слоем на бумаге или на мелкой сетке, сушат в тени на сквозняке.

И зверобой должен быть в каждой домашней аптеке. Это растение легко выращивать. У него такие же требования к почве, как и у ромашки. Посев проводят также осенью (самое благоприятное время — октябрь, ноябрь). Семена зверобоя очень мелкие, лучше всего их смешать с песком в соотношении 1:3, это обеспечит равномерный высеv. Семена не засыпают землей, а только прижимают дощечкой или лопаткой. Для нужд одной семьи достаточно засеять 2—3 м². Всходы появляются только ранней весной, и тогда грядки следует тщательно прополоть, удалив сорняки. Растения зверобоя так же, как и ромашки, любят много света. Растут на одном и том же месте 2—3 года, достигая высоты 50—100 см в зависимости от почвы. Слишком бурный рост нежелателен, ибо в этом случае становится больше листьев и стеблей и меньше цветков. Траву зверобоя вместе с цветками собирают в начале цветения (распустившиеся цветки и бутоны), срезая растения в солнечные дни на высоте примерно 10 см от земли, чтобы дать им возможность вновь отрасти. Сушить зверобой следует в проветриваемом помещении, теплом и затемненном, раскладывая его тонким слоем на сетке или бумаге или подвесив небольшими пучками на чердаке.

Дягиль и любисток растут на одинаковой почве и поэтому могут быть выращены вместе. Однако любисток является многолетним растением, а дягиль всего двулетним — гибнет на второй год вегетации после созревания семян. Дягиль и любисток не вымерзают зимой, поскольку это растения умеренного климата. Они неприхотливы к грунту, но плохо растут на песке и влажной почве. Землю под их посевы следует готовить ранней осенью (на солнечной стороне, землю глубоко вскопать), а в августе посеять всего лишь несколько семян для потребности одной семьи. Эти растения достигают двух метров высоты, образуя мощные кусты, поэтому следует сохранять метровый интервал между ними. Семена высевают рядами, с глубиной заделки 1 см, присыпая их землей. Всходят они через 2—3 недели. Растения рассаживают на постоянное место, когда у них сформируется 2—3 листочка. Корни любистка

можно копать осенью на втором году вегетации и после того, как они высохнут, использовать зимой вместе с другими приправами в качестве пряности или применять как мочегонное средство. Свежие листья можно весь сезон добавлять к овощным супам. Корень дягиля, выкопанный осенью, высушенный и измельченный, используют при приготовлении соусов, салатов и рыбных блюд, а также в лечении желудочных заболеваний, для улучшения обмена веществ и пищеварения. Молодые листья, ростки и листовые черешки, засахаренные в сиропе, используются для украшения тортов, их добавляют в сладости и кексы.

Мелисса лекарственная, растение с чудесным лимонным запахом, прекрасное средство при невралгиях, неврозе, депрессии, мигрени, бессоннице и т. д., как и **мята перечная**, улучшающая самочувствие при желудочных недомоганиях, также должны расти в палисадниках и на приусадебных участках. Требования к почве у них одинаковы: любят плодородную влажную землю, в меру солнечную сторону, так как в тени дают меньший урожай. Мелиссу лекарственную можно размножить семенами или делением кустов на несколько саженцев. Семена высевают в парник в марте, где они прорастают через 20—30 дней, или в мае — прямо в грунт, в неглубокую ямку. Посев рядовой, с промежутками между рядами 15 см. Семена после посева слегка прикрывают почвой. Молодые растеньица высаживают на расстоянии 30х30 см. После посадки их следует полить. В период вегетации, в начале цветения покрытые листьями стебли срезают 2—3 раза. Последний сбор не должен быть позднее конца августа, чтобы растение могло отрасти до зимы. Через 2—3 года посеvy возобновляют на новом месте. Мелиссу связывают маленькими пучками или раскладывают тонким слоем на сетку или бумагу и сушат на сильном сквозняке.

Мята перечная размножается исключительно саженцами. При размножении одно материнское растение дает через год 20—30 новых саженцев с разветвленными корнями. Кусты мяты выкапывают весной и разделяют острым ножом на саженцы так, чтобы каждый имел 2—3 корешка возобновления. Их высаживают в рядки на расстоянии друг от друга 40—50 см с интервалами между рядами 20—30 см. Сбор мяты перечной и ее сушка проводятся так же, как и мелиссы лекарственной.

Лаванда также относится к лекарственным, успокаивающим нервную систему, и поэтому, особенно в наше время волнений и постоянных стрессов, должна расти в каждом палисаднике и на приусадебном участке.

Сухие цветы лаванды раньше широко использовали для придания одежде и постельному белью приятного запаха. Мешочки с лавандой клали в бельевые и платяные шкафы. Кроме того, приятный, но резкий запах лаванды предохраняет одежду от моли так же, как и всем известный болотный багульник. Лаванда — растение южных стран, и поэтому ее следует разводить в местах солнечных, где нет холодных ветров. Она хорошо растет на рыхлой почве, богатой известью и перегноем. Лаванду можно выращивать из семян или рассады. Семена высевают в парнике поздней осенью и слегка накрывают листьями. Зимой естественным образом происходит стимулирование к прорастанию, так называемая стратификация, что дает возможность всходам появиться уже ранней весной. Когда растения вырастут до 6—8 см, их надо высадить в грунт. Расстояние между растениями 60—80 см, а интервалы между грядками — 25—30 см. Лаванда в первый год после посадки растет очень медленно, и только на второй год она впервые зацветает. Поэтому первые 2 года можно сажать между растениями лаванды сладкий перец или майоран. Следует постоянно рыхлить почву и удалять сорняки. На второй год вегетации кустики следует подрезать, чтобы они быстрее разрастались, а зимой слегка накрыть листьями, предохраняя их от вымерзания. Лаванда очень глубоко, примерно на 2 м, пускает корни и растет на одном месте 6—10 лет. Собирают лаванду несколько раз, причем тогда, когда она уже распустилась (вторая половина июля). Срезают соцветия в солнечный и сухой день, между 10 и 16 часами, так как в это время содержание ароматических масел в них самое высокое. Для просушивания лаванду раскладывают на сетке или бумаге в теплом, проветриваемом и затененном месте. Лаванду хранят в плотно закрытых емкостях, в этом случае она сохраняет свой аромат в течение нескольких лет.

Выращивание **шалфея** ведется на протяжении трех лет. Он требует безветренного и

солнечного места, влажной, богатой известью почвы. Шалфей размножается семенами или кустиками. Посев производится в июне, а молодые растения на зиму слегка прикрывают листьями. Ранней весной следующего года их высаживают на постоянное место. Точно так же, как и **тимьян**. Он тоже предпочитает мягкую известковую почву. Расстояние между грядками должно быть 40x40 см, такой же интервал между кустиками рассады. Сбор производится 2—3 раза в течение года, всегда в ясную погоду, когда роса уже сошла. Срезается стебель примерно на высоте 10 см над землей. Последний сбор следует сделать не позднее второй половины августа, чтобы растение достаточно выросло до зимы и стало морозостойким. Сушат так же, как Melissa и мяту.

Родиной **майорана** является Азия и Северная Африка. Поэтому для разведения в наших климатических условиях он требует солнечного и защищенного места. Почва подходит огородная, место выращивания — теплое. Майоран размножается семенами, высевать их можно в первой половине мая прямо в почву. Всходы появляются через 10—14 дней. Когда растения достигают высоты примерно 5 см, их прорывают или пересаживают, оставляя интервалы между ними 10 см. В ясную погоду, когда сойдет роса, приступают к первому сбору растений — во время набухания бутонов, непосредственно перед их цветением. Растение срезают примерно в 5 см над землей, потому что слишком высокое срезание приводит к образованию большого количества одревеневших побегов. Второй сбор майорана можно провести через 6 недель, а позже, при благоприятных погодных условиях, и третий. Трава, связанная в свободные пучки, подвешивается в теплое место, затененное и проветриваемое, лучше — на чердаке. Измельченный сушеный майоран довольно быстро теряет аромат, поэтому его следует сохранять в плотной упаковке.

Как, когда и где собирать травы? В последнее время сбор трав для личных нужд сделался довольно модным занятием. Однако собирающие не всегда к этому хорошо подготовлены. Прежде всего надо хорошо знать растения, которые берешь, следует ознакомиться с их подробным ботаническим описанием, надо знать, какие части растений имеют терапевтическое значение, и, наконец, надо знать рекомендации, касающиеся сбора, сушки и хранения трав. Сборщик трав обязан соблюдать некоторые правила, касающиеся охраны природы.

1. Нельзя собирать растения, находящиеся под охраной, которые занесены в «Красную книгу».

2. Собирать следует только там, где большое скопление одних и тех же растений, оставляя часть их для размножения.

3. Срезать кору можно только со срезанных лесником веток.

4. При сборе нельзя вырывать растения вместе с корнями.

Кроме того, собирая травы для собственных нужд, нужно соблюдать умеренность, а не разбазаривать ценное сырье. Природа и так уже пострадала от хищнической деятельности человека, стремящегося к ее покорению. Это уже привело к полному исчезновению некоторых растений. А в результате уничтожения человеком только одного вида растений нарушается равновесие в природе, что вызывает многие негативные изменения в растительном мире, размножение вредителей и даже неблагоприятные климатические изменения. Поэтому, приступая к сбору ценных для человеческого здоровья лекарств из Божьей аптеки, мы должны помнить, что Бог, Творец Вселенной, призвал нас благоразумно и умело распоряжаться богатствами этой земли. В противном же случае Господь погубит «губивших землю» (*Откр. 11:18*).

Кору собирают ранней весной, когда проводится вырубка или подрезка деревьев. Кроме того, в начале вегетации деревьев и кустов кору можно легко отделить от ствола.

Корни и корневища выкапывают осенью или ранней весной, лучше всего при помощи специального инструмента. После очистки корней и корневищ от пораженных частей и земли надо промыть их в проточной воде. Корневища аира можно выкапывать и летом.

Цветы собирают в начале или в разгар цветения — осторожно берут головку кончиками пальцев, срывают и, не уплотняя, складывают их в корзинку.

Листья собирают молодыми, здоровыми, также, не уплотняя, укладывают в посуду,

чтобы предотвратить их прелость.

Семена, например горчицы, укропа, аниса и т. д., собирают в пасмурные дни, но не дождливые, до схода росы, так как в этом случае они не осыпаются при сборе.

Сбор **плодов мясистых**, например, рябины, черной бузины, проводят при помощи секатора или ножниц. Срезанные плоды укладывают в корзину и переносят для просушивания. Плоды можжевельника собирают поздней осенью и зимой, расстилая под кустарником чистое полотнище и отряхивая на него отдельные ветки.

Почки — (например, березовые) собирают, отщипывая их от веток. Большие почки (например, сосновые) срезают ножом.

Сбор **травы** зависит от вида растений. Например, тысячелистник, зверобой, крапиву срезают секатором, ножницами или ножом, но всегда так, чтобы оставить самую нижнюю ее часть. Траву никогда не следует срывать рукой, ведь при этом часто выдергивается из земли все растение вместе с корнями. Некоторые травы собирают вместе с корнями, например, одуванчик лекарственный, вырезая его из земли острым ножом. Это растение после тщательной очистки корней сразу же следует вымыть.

Сезон сбора трав продолжается с ранней весны до поздней осени.

Еще несколько лет назад можно было бы этими рекомендациями, касающимися сбора трав, и закончить разговор. Сегодня же, в связи с буйным развитием цивилизации, а стало быть, сильным загрязнением окружающей среды, необходимо точно знать место сбора растений. Нельзя собирать целебные растения во рвах и на обочинах шоссе, где движется транспорт, так как выхлопные газы, несущие канцерогенные вещества, поглощаются растениями, делая их непригодными для лечебных целей. Луга, леса и болота, находящиеся вблизи фабрик и предприятий, также постоянно загрязняются дымом и пылью. Растения, растущие у водоемов, впитывая загрязненную воду, теряют свои лечебные качества.

Не всегда можно собирать травы возле возделываемых полей, ибо они могут быть отравлены гербицидами и инсектицидами. Так что собирать дикорастущие травы мы должны вдали от больших городов и промышленных предприятий.

Сушка и хранение трав

Лечебные свойства трав в большой степени зависят от способа их сушки. Сушить травы следует сразу же после того, как их собрали, в естественных условиях или в искусственно обогреваемых сушилках.

В домашних условиях травы можно сушить на кухонных плитах, на батареях или деревенских печах, соблюдая температуру указанную в «Календаре сбора трав».

Травы нельзя сушить на солнце, потому что под воздействием солнечных лучей они меняют цвет и утрачивают целебные свойства. Это касается прежде всего всех зеленых частей трав, листьев и цветов. Но корневища, корни, кора и плоды — исключение. При сушке лекарственного листового сырья можно использовать солнечное тепло, раскладывая листья тонким слоем на сетке, помещенной на чердаке, в мансарде, риге или в жилых помещениях. Можно сушить в гирляндах, нанизывая растения на проволоку или крепкий шпагат с сохранением определенного промежутка между растениями, а затем развешивая гирлянды на чердаке. Сушка в пучках не дает таких хороших результатов, так как растения сохнут неравномерно, порой внутренняя часть плесневеет. На чердаке солнце нагревает крышу, температура там иногда поднимается до 40° С, особенно если крыша покрыта жстью или шифером.

Помещение, где сушится трава, должно проветриваться для ускорения сушки.

Высушенное сырье нужно как можно быстрее упаковать, соблюдая при этом правило: душистые травы, содержащие летучие масла (например, мяту, мелиссу, розмарин, шалфей и т. д.) хранить в плотно закрытой стеклянной посуде или в металлических баночках. Но травы должны быть непременно хорошо высушены, чтобы не заплесневели.

Некоторые травы можно хранить в бумажной упаковке, в льняных или хлопчатобумажных плотно завязанных мешочках.

Чтобы избежать ошибки, не забудьте на каждую упаковку прикрепить этикетку с названием травы и датой ее сбора.

Календарь сбора трав

Календарь облегчает сбор лекарственных трав. Однако

сведения в календаре следует рассматривать ориентировочно, наблюдая за развитием растений на лоне природы, ибо в зависимости от атмосферных условий календарная поправка может составить даже несколько недель. Речь идет прежде всего о том, чтобы уловить самый подходящий период сбора.

При сборе трав немаловажное значение имеют такие факторы как сезон, время суток, а также погодные условия. Нельзя собирать травы во время дождя, при утренней или вечерней росе. Только легко рассыпающееся сырье, например, тмин, анис, следует собирать во влажную погоду (но не дождливую) или при утренней росе. В основном же сбор трав производят в солнечный день. Растения, содержащие эфирные масла (например, лаванду, тимьян, шалфей, мяту, Melissa и т. д.) собирают в солнечную погоду с 10 утра до 15 часов дня.

Во время сбора корней и корневищ погода и время дня не имеют значения.

Календарь сбора лекарственных трав

Название растения	Месяц												Сбор	Условия сушки	Темпер. сушки	Местонахождение	Примечание	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12						
Аир обыкновенный			D	D	D			D	D					в любое время	I M	40	Канавы, пруды, болота	срок годности 5 лет.
Алтей лекарственный						B A	B G A	G						I	L M	35—40	разведение	
Анис обыкновенный								F	F					I	I L	18—35	разведение	
Барбарис обыкновенный		G	G						F	G	G			I J	I M	60	парки, леса	сбор корней в любое время года
Барвинок малый				A	A									I	L	35	кладбища, сады	сбор весь год
Бедренец обыкновенный		G	G						G	G				в любое время	I M	35—40	разведение леса, поля, луга	
Береза белая			C	C A	A									I		18—30 30—40	леса, парки, сады	срок годности 2 года
Боярышник колючий					B	B			F	F				I	L M	18—35	поля, леса, сады	
Брусника						A	A	F	F					I	L M	18—35 60	леса	
Бузина черная		H G	H G		B	B		F	F	H G	H G			I	M	30	везде	
Вахта трехлистная					A	A		A						I	K	18-35	луга	
Вереск обыкновенный							B	B	B	B				I	L	18-30	Сосновые леса, поляны	срок годности 2 года
Вероника лекарственная						E	E							I	L M	18-35 35	леса, заросли	
Волчец кудрявый						E		E	E					I	L	18-35	разведение	
Горец змеиный		D	D							D				в любое время	I M	40	луга, торфяники	

Название растения	Месяц												Сбор	Условия сушки	Темпер. сушки	Местонахождение	Примечание
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Горец птичий						Е	Е	Е	Е				И	К	18-35	возле жилья, в садах, парках, на пустырях	
Дымянка лекарственная					Е	Е	Е	Е	Е	Е			И	М	35	поля, сады	
Дягиль лекарственный		D G	D G		А		Е			D G			I J	I М	35	разведение	растет в горах
Ежевика				А	А			Е	Е				И	LM	18-30	леса	
Зверобой продырявленный						Е	Е	Е					И	KM	35	поля, леса	срок годности 2 года
Золотарник обыкновенный (золотая розга)						Е							И	М	40	леса, сухие территории	пастбища
Золотысячник обыкновенный							Е						И	L М	18-35 40	разведение, луга, рвы, пастбища, сырые луга	
Ива белая		Н	Н										в любое время	И		сырые луга	
Иссоп лекарственный						Е	Е	Е							18-30	разведение	
Кислица обыкновенная, или заячья				Е	Е			Е	Е				И	К	18-35	леса	
Клевер луговой					В	В	В	В	В				И	I М	40	разведение, луга	
Клюква										Е			И			болота, торфяники	напитки, варенье
Конский каштан обыкновенный		Н	Н		В	В			Е	Е			И	L	18-30	леса, парки	срок годности 10 лет
Крапива двудомная			Е	Е	А	А	А	А	А	Е			И	L М	18-35 40	у дома, леса, сады	
Крушина ломкая		Н	Н	Н									И	I М	35-100		Срок годности 10 лет
Лапчатка гусиная					Е	Е							И	L М	18-35 45	сады, поля, луга	
Липа крупнолистная						В	В						И	L М	35	леса, парки	
Лопух большой		Е	Е						Е	Е			И	I М	50	сады, на развалинах	
Любисток лекарственный		Е	Е							Е			И	I М	35	разведение	

Название растения	Месяц												Сбор	Условия сушки	Темпер. сушки	Местонахождение	Примечание
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Майоран садовый							Е		Е				И	Л	18-30	разведение	
Малина обыкновенная					А	А	А	А	Е				И	Л М	18-30 30-60	разведение, леса, сады	
Мальва лесная						А	А						И	Л	18-30	возле дома, на дворе	
Мелисса лекарственная						Е	Е	Е	Е				И	Л	18-30	разведение	
Можжевельник		Е	Е							Е	Е	Е	И	Л М	40	поля, леса	срок хранения 4 года
Мох исландский					Сбор		круглый год						И	Л	18-30	леса, пастбища	
Мята перечная						Е	Е						И	Л	18-30	разведение	
Настурция						А	А	А					И Ж				потребляется в свежем виде
Ноготки лекарственные						В	В						И	Л	18-30	разведение	
Одуванчик лекарственный			Е	В	В	Е		Е	Е	Е			И	Л	18-25	поля, сады, луга	
Окопник лекарственный			Е	Е						Е			в любое время	И М	35-40	сырые луга, рвы	
Омела белая		Е	Е	Е							Е	Е	И	Л М	25	на деревьях	
Орех грецкий						А		А	Е				И	Л М	35	парки, сады	
Остро-пестро								Е	Е				И	Л	18-30	развалины, сады	
Пажитник сенный							Е	Е	Е				И	Л	18-35	разведение	
Пастушья сумка				Е	Е								И	Л	30, 30	поля, пастбища	
Первоцвет весенний				В	В								И	Л	18-35	леса, луга	
Пижма обыкновенная							В	В	В	В					30	заросли, межа, возле дома	
Плющ								А	А				в любое время	Л	35	леса, кладбища	
Подмаренник настоящий					Е	Е	Е						И	Л	18-30	поля, луга, заросли	

Название растения	Месяц												Сбор	Условия сушки	Темпер. сушки	Местонахождение	Примечание
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12					
Подорожник большой					A	A	A	A	A				I J	K	40	езде	
Полынь горькая				E	E	E							I	M L	35	возле дома, развалины	
Пырей ползучий			D	D						D			I	I M	18-35	поля, сады	
Репейник аптечный						E	E						I	L	18-35	у дорог, леса, солнечные склоны холмов	
Ромашка аптечная						B	B	B					I	L	18-35	поля, межи, разведение	
Рута пахучая					E	E		E					I	K M	18-35 35	разведение	
Слива		G	G	B	B				F	F	F		I	L M	18-35 35-60	край леса	
Смородина черная					A	A	F	F					I	L M	18-35 35	разведение	
Солодка голая									D G				I	I M	35	разведение	
Сосна обыкновенная			C	C	C								I	M	35	леса	
Стальник колючий			G	G						G			после дождя	I M	45	У дорог, сухие луга	
Таволга вязолистная					A	A B	B	B					I	L	18-35	луга, рвы, берега	
Тмин							F	F					J	I L	18-30	разведение	срок годности 2 года
Тимьян обыкновенный						E	E	E					I	L	18-30	разведение	
Тысячелистник обыкновенный							B E	B E	B E	B E			I	L M	35	поля, сады	срок хранения 2 года
Фенхель обыкновенный							F	F	F				I	L	18-35	разведение	
Фиалка трехцветная					E	E			E	E			I	L M	18-40 40	поля	
Хвощ							E	E					I	K M	18-35 40	поля, сады, луга, леса	
Чабрец обыкновенный				E	E	E	E	E	E				I	L M	35	леса, песчаные места	
Черника					A	F	F						I	I L M	18-35 60	леса	срок хранения 2 года
Чистотел большой		G	G	E	E	E				G	G		I J	L M	30	разведение, заросли, развалины	срок хранения 2 года
Шалфей лекарственный					E	E			E				I	L	18-30	разведение	
Шиповник								F	F				I	M	35-40	парки, заросли	

Условные обозначения:

A — лист

B — цветок

C — почка

D — корневище

E — трава

F — плод

G — корень

H — кора

I — солнце

J — пасмурно

K — теплая комната

L — тень

M — сушильня

Название растений	Обмен веществ	Кровообращение	Органы дыхания	Нервная система	Желудок, кишечник, подж. железа	Печень, желчный пузырь	Почки, мочевой пузырь	Половые органы	Органы движения	Кровотворение	Кожа, слизистая оболочка	Инфекция, паразиты	Преграждение кровотока
Алоэ Aloe ferox	+		+		+	+				+	+	+	
Алтей лекарственный Althaea officinale			+		+						+		
Анис обыкновенный Pimpinella anisum	+		+	+	+								
Арника горная Arnica montana		+	+	+	+			+	+		+	+	
Барбарис обыкновен. Berberis vulgaris	+	+	+		+	+	+	++					
Бедренец-камнеломка Pimpinella saxsifraga	+		+		+	+	+	+			+		
Береза белая Betula alba	+				+		+				+		
Боярышник Crataegus oxyacantha		+		+									
Бузина черная Sambucus nigra	+		+	+	+		+	++		+	+		
Валериана лекарств. Valeriana officinalis		+		+									
Вахта трехлистная Menyanthes trifoliata	+			+	+	+				+			
Водяной перец (горец перечный) Polygonum hydroniper					+		+	+					+
Волчец кудрявый Cnicus benedictus		+			+	+	+				+		
Горец птичий Polygonum aviculare					+		+	+				+	+
Горчица черная Sinapis nigra			+		+				+		+		
Гравилат городской Geum urbanum	+				+	+						+	

Название растений	Обмен веществ	Кровообращение	Органы дыхания	Нервная система	Желудок, кишечник, подж. железа	Печень, желчный пузырь	Почки, мочевой пузырь	Половые органы	Органы движения	Кровотворение	Кожа, слизистая оболочка	Инфекция, паразиты	Прекращение кровотечений
Девясил высокий <i>Inula helenium</i>			+		+	+	+	+					
Донник лекарственный <i>Melilotus officinalis</i>		+	+	+	+	+	+				+	+	
Дуб обыкновенный <i>Quercus pendunculata</i>			+		+		+	++			+		+
Дымянка лекарственная <i>Fumaria officinalis</i>	+				+	+							
Дягиль лекарственный <i>Archangelica officinalis</i>		+	+	+	+	+							
Ежевика <i>Rubusfruticosus</i>			+		+								
Ель обыкновенная <i>Picea excelsa</i>			+						+		+		
Жерновец мельчатый <i>Sarotamnus scorarius</i>		+		+		+	+						+
Жеруха лекарственная <i>Nasturtium officinale</i>	+		+		+		+						
Зверобой продырявлен. <i>Hypericum perforatum</i>	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	
Золотая розга <i>Solidago virgaurea</i>		+			+		+	+					
Золототысячник <i>Erythraea centaurium</i>		+		+	+	+		+		+			+
Ива белая <i>Salix alba</i>	+			+	+		+		+		+	+	+
Иссоп лекарственный <i>Hyssopus officinalis</i>			+		+			+			+		
Конский каштан обыкн. <i>Aesculus hippocastanum</i>		+			+								+
Коровяк скипетровидный <i>Verbascum thapsiforme</i>			+		+						+		
Крапива двудомная <i>Urtica dioica</i>	+				+	+	+		+	+	+		+
Крушина ломкая <i>Rhamnusfrangula</i>	+				+	+						+	
Лаванда лекарственная <i>Lavandula officinalis</i>		+	+	+	+	+						+	
Лапчатка гусиная <i>Potentilla anserine</i>		+	+		+			+					+
Лен (семена) <i>Linum usitatissimum</i>					+	+					+		
Липа крупнолистная <i>Tilia grandiflora</i>			+	+	+		+			+		+	

Название растений	Обмен веществ	Кровообращение	Органы дыхания	Нервная система	Желудок, кишечник, подж. железа	Печень, желчный пузырь	Почки, мочевой пузырь	Половые органы	Органы движения	Кровотворение	Кожа, слизистая оболочка	Инфекция, паразиты	Прекращение кровотечений
Лопух большой <i>Lappa major</i>	+					+					+		
Лук репчатый <i>Allium sera</i>	+	+	+		+	+	+			+	+	+	
Любисток лекарственный <i>Levisticum officinale</i>					+		+			+			
Майоран садовый <i>Origanum majorana</i>			+	+	+		+	+					
Малина обыкновенная <i>Rubus idaeus</i>			+	+	+						+		+
Манжетка обыкновенная <i>Alcmelliavulgaris</i>	+				+		+				+		
Маргаритка многолетняя <i>Bellis perennis</i>	+	+	+		+			+	+		+		+
Маслина европейская <i>Olea europaea</i>		+			+	+					+		
Мать-и -мачеха <i>Tussilago farfara</i>			+				+	++			+		
Медуница лекарственная <i>Pulmonaria officinalis</i>			+		+		+						
Мелисса лекарственная <i>Melissa officinalis</i>		+		+	+	+		+					
Можжевельник обыкн. <i>Juniperus communis</i>	+		+		+		+	+					
Мох исландский <i>Lichen islandicus</i>			+		+	+					+		
Мята перечная <i>Mentha piperita</i>		+		+	+	+		+					
Настурция высокая <i>Tropaeolum majus</i>	+		+		+		+				+		
Ноготки лекарственные <i>Calendula officinalis</i>				+	+	+	+	+			+		
Облепиха крушиновая <i>Hipporhae rhamnoides</i>		+				+	+		+			+	
Одуванчик лекарств. <i>Taraxacum officinale</i>	+		+		+	+	+			+		+	
Окопник лекарственный <i>Symphytum officinale</i>	+		+		+				+		+		
Омела белая <i>Viscum album</i>	+	+		+				+					+
Остро-пестро <i>Silybum marianum</i>		+			+	+							
Пажитник <i>Trigonellafoenum graecum</i>	+		+		+		+						

Название растений	Обмен веществ	Кровообращение	Органы дыхания	Нервная система	Желудок, кишечник, подж. железа	Печень, желчный пузырь	Почки, мочевой пузырь	Половые органы	Органы движения	Кровотворение	Кожа, слизистая оболочка	Инфекция, паразиты	Прекращение кровотечений
Первоцвет лекарств. <i>Primula officinalis</i>		+	+	+	+								
Пижма обыкновенная <i>Tanacetum vulgare</i>					+			+				+	
Плющ обыкновенный <i>Hedera helix</i>			+			+	+	++					
Подорожник ланцетолист. <i>Plantago lanceolata</i>	+	+	+		+	+	+		+		+	+	+
Подсолнечник <i>Helianthus annuus</i>			+							+	+		
Полынь горькая <i>Artemisia absinthium</i>	+	+		+	+	+	+	+		+		+	
Пырей ползучий <i>Agropyrum repens</i>	+				+		+		+		+		
Ревень пальчатый <i>Rheum palmatum</i>					+	+							
Розмарин лекарств. <i>Rosmarinus officinalis</i>		+			+		+		+		+		
Ромашка аптечная <i>Matricaria chamomilla</i>			+	+	+			+			+	+	
Рута пахучая <i>Ruta graveolens</i>		+		+		+	+	+				+	
Рябина обыкновенная <i>Sorbus aucuparia</i>	+				+	+	+				+		
Смородина черная <i>Ribes nigrum</i>	+		+		+		+		+				
Солодка голая <i>Glycyrrhiza glabra</i>	+		+		+		+						
Сосна обыкновенная <i>Pinus silvestris</i>			+						+		+		
Стальник колючий <i>Ononis spinosa</i>	+	+	+		+	+	+				+		
Таволга вязолистная <i>Filipendula ulmaria</i>	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	
Тимьян обыкновенный <i>Thymus vulgaris</i>			+	+	+		+					+	
Тмин обыкновенный <i>Carum carvi</i>					+	+	+				+		
Тысячелистник <i>Achillea millefolium</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			+
Фенхель обыкновенный <i>Foeniculum vulgare</i>			+		+								
Фиалка душистая <i>Viola tricolor</i>	+		+			+					+		

*Часть V***Весеннее растительное диетико-омолаживающее лечение**

Систематический уход за телом и каждодневная забота о здоровье уже перестали быть привилегией отдельных групп общества. Как оказалось, искусство сохранения молодости не такое сложное, чтобы нельзя было овладеть им. Сегодня за небольшую сумму каждый может купить в аптеке сушеные травы или собрать их, когда стоит ясная погода, луна находится в нарастающей фазе и травы набирают особенную силу. Здоровье и красота цветут на лугу, доступном каждому, кто понимает ценность трав. Так давайте же извлечем пользу из того, что цветет на Божьем ковре!

Приступая к весеннему лечению травами, необходимо отказаться от перца и соли, а вместо них взять горсть свежей мелконарезанной зелени. В зависимости от нашего вкуса мы можем использовать петрушку, зеленый лук, листья сельдерея, щавель, тимьян, майоран, укроп, лук-порей, любисток, шалфей, листья мяты или Melissa. Эти травы не следует варить вместе с пищей — их добавляют в блюда незадолго перед подачей на стол.

Зеленый соус, приготовленный из свежих трав, является отличным добавлением к картофелю в мундире, вареным яйцам и рыбе. Вот его рецепт: горсть свежих трав — щавель, зеленый лук, петрушка, шалфей, укроп, стебель лука-порея и зубок чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, 100 г сметаны и 1 — 2 столовые ложки лимонного сока или разведенной лимонной кислоты.

Травы промыть под струей воды, дать стечь и мелко нарезать. Чеснок растереть деревянной ложкой, лук тонко нарезать и хорошо смешать с травами, сметаной и лимонным соком.

Зеленый соус не следует хранить долго, ибо травы лучше усваиваются организмом в свежем состоянии.

Молодые листья **одуванчика** улучшают обмен веществ и регулируют пищеварение. Растение, выросшее в тени, имеет очень нежные листья, которые можно смешать, предварительно мелко нарезав, с кочанным салатом или салатным цикорием. Кроме того, млечный сок одуванчика в соединении с крапивой прекрасно очищает кровь (см. главы «Травы необыкновенной силы», «Крапива двудомная»). После 4—6-недельного лечения исчезнет любая усталость, кожа лица приобретет свежий вид, а волосы — блеск.

Подорожник, растущий вдоль дорог как сорняк, — давнее лечебное средство. Народная медицина рекомендует распрямленные листья подорожника прикладывать на березящие раны. Свежевыжатый сок подорожника, принимаемый 2 раза в день по одной столовой ложке, эффективен при кожных болезнях, желудочно-кишечных расстройствах, болезнях почек и мочевого пузыря, а также при воспалении полости рта и дыхательных путей (астма, бронхит); подслащенный медом, он смягчает кашель. Мелко нарезанные молодые листья подорожника можно добавлять в шпинат, салаты или картофель.

Молодые свежие листья **шалфея** содержат столько ценных для здоровья и необходимых для поддержания красоты компонентов, что мы не должны отказываться от этого дешевого лечебного средства. Мелко нарезанные листочки шалфея можно добавлять к овощным и рыбным салатам, к кочанному салату. Настоем из свежих или сушеных листьев шалфея полощут горло и полость рта. Регулярное, в течение нескольких минут ополаскивание ног устраняет их чрезмерную потливость.

Молодые и нежные листья **крапивы** можно приготовить так же, как шпинат (см. «Травы необыкновенной силы» — «Крапива двудомная»). Свежевыжатый сок крапивы — это одно из лучших, очищающих кровь средств. Из крапивы можно приготовить прекрасную воду для полоскания волос, стимулирующую их рост и предупреждающую перхоть (см. «Травы необыкновенной силы» — «Крапива двудомная»).

Свежий **березовый сок** добывают весной, делая надрезы или отверстия на коре дерева, через которые сок обильно вытекает (4—5 л в день). После «откачивания» сока следует раскаленным железом прижечь на дереве «рану», чтобы приостановить дальнейшее его вытекание. Березовый сок является прекрасным очищающим кровь и ткани напитком. Его дают выздоравливающим как укрепляющее средство. Он также удаляет из организма вредные продукты обмена веществ при кожных заболеваниях, нарушениях функции печени и почек. Березовый сок особо рекомендуют при малом мочеиспускании, когда задерживаемая в организме мочевая кислота становится причиной возникновения таких болезней, как подагра, ревматизм, каменная болезнь или аллергические заболевания. Дневная норма потребления березового сока: 0,5—1 стакан утром и вечером до еды в течение 2—3 недель. Когда нет свежего сока, можно принимать отвар из молодых березовых листьев, но он действует слабее: 2 столовые ложки листьев залить двумя стаканами кипятка, кипятить 3 минуты, пить 2—3 раза в день по 0,5 стакана между приемами пищи.

Можно также самому приготовить весенний очищающий кровь чай по следующему рецепту:

листья крапивы (Fol. Urticae) — 20 г
цветки бузины черной (Flor. Sambuci) — 20 г
листья березы (Fol. Betulae) — 40 г
цветки терна (Flor. Pruni spinosae) — 20 г

Одну столовую ложку этого сбора залить стаканом воды и греть, доведя до кипения. Пить, подсластив медом, маленькими глотками до завтрака и вечером перед ужином по 2 стакана в день.

Кнейп является большим энтузиастом применения земляничного и клубничного лечения, особенно рекомендуя его выздоравливающим людям, страдающим каменной болезнью, недугами печени и имеющим прыщи на лице. 2 раза в день следует съедать по 0,25 кг ягод, залитых 0,5 л молока. Это лечение можно проводить также зимой, используя замороженную клубнику или домашние заготовки.

Для здоровья и красоты необходимо один раз в неделю посидеть на фруктовой диете. Она отнюдь не уменьшает способность к продуктивной работе, наоборот, значительно

улучшается самочувствие, потому что организм естественным способом освобождается от шлаков. Килограмм фруктов (в зависимости от времени года — яблоки, виноград, персики, слива) стоит не дороже, чем завтрак, обед и ужин, а польза от разгрузочного дня огромная. Но регулярность и последовательность — это главное условие успеха. Если вы назначили себе разгрузку на среду или какой-нибудь другой день недели, то его необходимо соблюдать неукоснительно. Следует приучить организм к ритму подобного лечения.

Летом выбор фруктов неограничен, зимой же предлагаем съедать 1 кг яблок и 0,5 кг груш. Это количество следует разделить так, чтобы есть 3 раза в день.

Фрукты можно потреблять в виде соков. Из двух килограммов яблок или из других фруктов выжимают сок, делят на порции и пьют в течение дня медленными глотками, хорошо смешивая сок со слюной. Он действует очень эффективно. Попеременно с фруктами в разгрузочный день можно есть свежие овощи или пить овощные соки. Особенно достойны рекомендации морковь, сельдерей, черная редька, помидоры, огурцы.

Безупречная деятельность кишечника является условием хорошего самочувствия и чистоты кожи. Организм ежедневно должен удалять ненужные и вредные продукты, образовавшиеся в процессе обмена веществ. Только в этом случае тело останется на многие годы здоровым, молодым и красивым.

Полнота, преждевременная старость и кожные заболевания — это результат частых или хронических запоров. Даже самые лучшие косметические средства не помогут, если подводит система пищеварения. При слишком запущенном состоянии могут возникнуть тяжелые заболевания, от которых потом трудно избавиться. Чем раньше обратить внимание на регулярность испражнений, посвящая один час в день мотиону на свежем воздухе и избегая трудноперевариваемой и жирной пищи, тем быстрее наладится система пищеварения и улучшится самочувствие. Но вы не добьетесь этого, если будете постоянно объедаться, следует соблюдать здоровую умеренность. Кишечник не может быть постоянно перегружен. Если трудно отказаться от порции мяса, нужно перед едой выпить стакан свежего фруктового или овощного сока и исключить соусы и клецки — вместо них съесть отваренный в мундире картофель или большую порцию недолго тушеных в собственном соку овощей, или свежего салата из зелени, чеснока и лимонного сока, или выпить простокваши. Следует избегать сладких блюд, какао и шоколада.

Советуем придерживаться следующих рекомендаций:

1. Утром выпить стакан минеральной воды или чашку травяного настоя.
2. На завтрак съесть ржаной хлеб с зеленью, простоквашей, пахтой или же с «Утренним напитком».
3. В обед есть столько, чтобы чувствовать себя приятно сытым. При этом не следует забывать о свежих овощах и фруктах. Это же касается и ужина.
4. Ввести раз в неделю разгрузочный день, когда единственной пищей будут фрукты или фруктовые соки, либо свежие овощи и овощные соки.
5. Утром, днем и вечером пить травяной чай.
6. Ежедневно, независимо от погоды, прогуливаться на свежем воздухе. Можно работать в огороде, ездить на велосипеде, плавать или колоть дрова, стирать руками (это тоже хорошее упражнение).
7. Тот, кто страдает постоянными запорами и испражняется только при помощи слабительных таблеток, должен принципиально изменить систему питания. Это означает съесть столько овощей, сколько хочется, пить обезжиренную простоквашу или пахту, съесть натощак чашку квашеной капусты и такую же порцию вечером.
8. Все блюда обильно заправлять мелко нарезанным луком и натертым чесноком, отказываясь в данный момент от перца и других острых приправ.

Недавно в луке открыли два неизвестных доселе химических вещества, положительно влияющих на функцию сердца. Это так называемые «луково-сердечные факторы I и II» (Гесснер). Как выявили тесты, указанные вещества улучшают сердечную деятельность и кровоснабжение коронарных сосудов сердца, влияют на печеночные клетки, активизируют выделение желчи, кроме того, усиливает работу мышц кишечника и матки⁵⁹.

Внимание! Потребление лука не рекомендуется при гиперфункции щитовидной железы.

9. Перед сном съесть целое яблоко.

10. Организм можно приучить к регулярному испражнению в определенное время дня. Лучше всего утром, до завтрака, и вечером перед сном. Норма — двукратное испражнение в течение дня.

Травяные кремы для лица

Кожу лица необходимо не только чистить, но и насыщать витаминами, чтобы она оставалась свежей и молодой. Но это не значит, что можно бездумно накладывать толстым слоем кремы, затрудняющие дыхание кожи и пачкающие подушку. Прежде всего надо выяснить, какая у вас кожа лица: жирная, сухая, смешанная или нормальная. На этот вопрос лучше всего ответит косметолог.

После вечернего или утреннего умывания кожа становится восприимчивой к крему. Крем легкими ударами пальцев вбивают в кожу лица и шеи. Не следует косметические средства втирать в лицо и шею, надо слегка вбивать крем; в противном случае вместо того, чтобы укрепляться, ткань растягивается.

В продаже есть много готовых травяных кремов для ухода за кожей лица. В зависимости от вида кожи можно приобрести разные кремы, например, «Ноготковый», предназначенный для сухой, нормальной или смешанной кожи. Кто желает сам приготовить этот крем, может воспользоваться рецептом, предложенным в разделе «Ноготки лекарственные». «Лавандовый крем» предназначен для сухой кожи лица. Им могут пользоваться и мужчины после бритья. «Ромашковый крем» и «Алоевый» рекомендуются для чувствительной кожи лица, склонной к появлению прыщей. Жирная кожа, пожалуй, не нуждается в креме, но 2—3 раза в неделю можно применять «Янтарный крем», который имеет ценные питательные компоненты в виде масла пшеничных ростков, богатого витамином Е.

Кроме того, известная польская фирма «Поллена» производит прекрасные кремы, например, «Крем с цветочной пылью» или «Филодерму», специально предназначенные для ухода за увядающей кожей, склонной к морщинам, или «Хлорофилловый крем», содержащий ценные компоненты зеленых листьев растений.

Но даже самые дорогие косметические средства приносят пользу только тогда, когда они приготовлены из высококачественного сырья, такого, как чистое оливковое масло, чистое миндальное масло, масло пшеничных ростков (к сожалению, купить можно только за границей). Сливки, молоко, яйца, мед, лимон, огурцы, бананы, земляника, клубника, морковь, помидоры, квашеная капуста пригодны для приготовления питательных масок, и накладываются они непосредственно на умытое лицо. Выбор масок зависит от нас самих.

Витамины этих натуральных компонентов необходимы для поддержания красоты и молодости упругости лица. Раздавлив вилкой, например, 3 ягоды клубники, их смешивают с ложкой меда и несколькими каплями чистого растительного масла (лучше всего оливкового). И этой смесью смазывают лицо и шею, предварительно хорошо очистив их. Через 15 минут маску снимают ватным тампоном, смоченным в молоке комнатной температуры. Эта маска питает кожу лица, освежает ее и разглаживает. Она очень полезна для сухой и потрескавшейся кожи лица, и даже при расширенных сосудах. Зимой можно использовать замороженные ягоды.

Хорошим питательным средством для любого вида кожи является морковь. Она освежает и разглаживает кожу и может применяться довольно часто. Для этого надо натереть 1—2 моркови, смешать их с одной ложкой картофельного крахмала и одним желтком, после чего сразу же полученную массу наложить на тщательно вымытое лицо и шею. Спустя 15 минут смыть маску горячей водой, затем ополоснуться холодной.

Квашеная капуста — дешевое и великолепное косметическое средство. Прекрасные парижанки часто и регулярно удостаивают ее своим вниманием. На косметическую маску необходимо всего лишь 100 г квашеной капусты. А делается она так: после тщательного очищения лица и шеи на них обильно накладывается капуста. Спустя 15—20 минут маску снимают, а лицо и шею ополаскивают холодной водой. После такой маски лицо приобретает изумительно свежий, молоджавый вид. Жирной коже капуста придает матовый оттенок и

успешно лечит трещины и пересыхание.

Кожа имеет много сальных желез, выделения которых в нормальных условиях придают ей эластичность и оберегают от колебаний температуры. Когда эти железы работают слишком усиленно, кожа становится жирной и на ней образуются прыщи и угри. Ненормальная работа желез всегда связана с расстройством здоровья. Здоровый человек, регулярно ухаживающий за телом и кожей, не имеет ни прыщей, ни угрей. Поэтому так называемые «юношеские угри», из-за которых часто страдают подростки, можно вылечить, ибо известна их причина: они являются симптомом нарушения обмена веществ.

От хорошего пищеварения и безупречной работы кишечника зависит чистота кожи. Без применения время от времени диеты, улучшающей обмен веществ (см. раздел «Нарушенный обмен веществ — болезнь нашей цивилизации»), даже несмотря на добросовестный уход за лицом, невозможно избавиться от прыщей и угрей. Значит, следует отказаться от трудноперевариваемой пищи, отягощающей пищеварение, и от острых приправ, но больше есть свежих фруктов, свежих овощей — сырых или, в крайнем случае, недолго тушеных, зеленый салат, а натощак выпивать чашку горячего настоя ромашки.

Однако есть люди, постоянно страдающие от прыщей, угрей и гнойников. И в этом случае следует искать причину в неправильном питании и плохом пищеварении. При запорах в кишечнике образуются гнилостные продукты, они проникают в кровь, становясь причиной прыщей и гнойников на коже лица. Без изменения питания и регуляции пищеварения улучшения не достигнуть. Надо воздержаться от жирного мяса, твердых сыров, сладостей, соли и острых приправ. Организм нуждается в пище, богатой витаминами, такой, как молоко в свежем или кислом виде, кефир, творог, сливочное масло, помидоры, зеленые овощи, картофель, морковь, свежие дрожжи (10—15 г залить стаканом кипятка, хорошо размешать и через 5 минут выпить) и ржаной хлеб.

Причиной появления прыщей может быть также постоянное применение одного и того же лекарства, например, йода, брома или снотворных средств. Здоровый человек вообще обходится без лекарств. Но есть люди, которые сами отравляют свой организм из-за дурных привычек, отравляют медленно, но верно, удивляясь к тому же, что они плохо выглядят.

Прыщи и гнойники можно «высушивать», смазывая их спиртом (водкой) или ромашково-шалфейной настойкой. Для ее приготовления горсть трав залить спиртом (водкой) и поставить в теплое место на 10—15 дней. В этом случае рекомендуется также старый китайский способ, известный с незапамятных времен: несколько пакетиков чая погружают в горячую воду, чтобы они хорошо набухли. Затем вынимают и, слегка отряхнув от излишней воды, накладывают на лицо и прикрывают платком так плотно, чтобы пар мог воздействовать на кожу.

Предлагаем еще два рецепта для сухой кожи лица. Такая кожа больше нуждается в постоянном питании.

Рецепт 1:

*10 г пчелиного белого воска,
50 г миндального или оливкового масла,
2 г меда,
20 г лимонного сока (из 0,5 лимона),
7,5 мл дистиллированной воды или обычной кипяченой.*

После частичного охлаждения растопленных масла и воска добавляем мед и постепенно, но непрерывно размешивая, вливаем лимонный сок и воду. В случае необходимости можно увеличить количество воды, дабы крем приобрел консистенцию мягкого сливочного масла. Чтобы крем не испортился, можно взять 0,3 г буры и растворить в вышепредложенном количестве воды.

Рецепт 2:

*10 г гланолина,
10 г эвцерина,
20 г оливкового масла,
3 капли тимьянового, розмаринового или лавандового масла,*

*1 капсула витамина А (капсулу смять и выжать масло),
20 мл дистиллированной воды или обычной кипяченой.*

Способ приготовления такой же, как и в предыдущем рецепте. Крем можно сбивать электрическим миксером. Компоненты для крема купить в аптеке.

Указанные кремы имеют много достоинств, а их приготовление в домашних условиях не представляет большой трудности.

*Часть VI***Водолечение по методу
Винценца Присницца
и Себастьяна Кнейпа**

Водолечение, такое модное в минувшем столетии, а затем забытое, ныне вновь удостаивается признания, как, впрочем, и травотерапия.

Родоначальником водолечения признан Винценц Присниц (1799— 1851), сын бедного немецкого крестьянина, хотя некоторые историки считают, что родоначальником был все-таки священник Себастьян Кнейп, живший в 1821—1897 годах.

Письменных свидетельств о предлагаемых В. Присницем способах водолечения не существует. Причина, очевидно, состояла в том, что писание было для него непосильным делом. Но другие люди записали его методы водолечения, и теперь они опубликованы на 11 языках. Присниц, будучи молодым человеком, заметил, что вода обладает свойствами, укрепляющими и оздоравливающими живые организмы. Он заметил, что крестьяне прикладывают больным лошадям влажные компрессы и накрывают их сухими одеялами, чтобы заставить пропотеть. Его наблюдения и опыт побудили испытать этот метод на собственном теле, когда после несчастного случая он получил серьезную травму. Он стал прикладывать холодные компрессы на свои ушибы и за короткое время вылечился. Такой успех побудил Винценца испытать обретенный метод лечения на соседях и жителях дальних околиц. И вскоре он приобрел славу «водного доктора», применяя водотерапию не только при ушибах, но и при внутренних болезнях, таких, как ревматизм и артрит, при болезнях, связанных с обменом веществ, заболеваниях печени и желудка, хронических запорах, геморрое, параличах и депрессиях. Позже Присниц дополнительно ввел соответствующую диету, питье родниковой воды, а также рекомендовал вызывать потоотделение, сначала укутывая все тело во влажное полотно и принимая ванну.

Присниц добивался все больших успехов, но его удачная практика возбудила зависть у профессиональных врачей. Целителя обвинили в шарлатанстве и колдовстве. Однако эта клевета не повлияла отрицательно на его авторитет, скорее, наоборот, еще больше увеличился круг его почитателей и все больше больных искало у него помощи.

Несмотря на большие трудности, Присниц получил наконец в 1831 году официальное разрешение на открытие бальнеологических лечебных купален. Хотя это заведение не имело специального оборудования и комфортных условий, в нем с большим успехом лечились люди из высших сфер. Присниц дождался в конце концов и публичного признания. Но, несмотря на это, остался до конца своих дней человеком скромным и благочестивым. После смерти Присница известность водоцелителя снижал себе священник Себастьян Кнейп, который своей первой публикацией под названием «Мое водолечение», изданной в 1886 году, произвел фурор. Эта книга была переведена на 14 языков и распространялась в последующие годы миллионными тиражами.

Себастьян Кнейп был образованным священником, имел приход в Верисгофене (в Германии), а в свободное время занимался водолечением. Он опирался на методы и опыт Присница, больше того, шире развил их, последовательно дополняя естественными терапевтическими средствами. Со временем его учение приобрело признание у академической медицины, и в 1894 году был создан «Союз врачей Кнейпа» (Kneipparztbund), расширявший, развивавший и применявший на практике его рекомендации. Кнейп, будучи дилетантом в вопросах медицины, сознавал свои пробелы в этой области. Желанием Кнейпа всегда было, чтобы врачи-профессионалы занялись усовершенствованием его естественных методов лечения. Так и произошло. Первоначальная методика Кнейпа является сегодня основой современной водной физиотерапии.

Водотерапия в современных санаториях включает в себя разнообразные водные процедуры. Больным также предлагается специальная диета и травяной чай. Кроме того, они занимаются лечебной гимнастикой. Важной целью такой терапии является восстановление в организме биологического, физического, психического и духовного равновесия.

Лечение Кнейпа предусматривает также естественный ритм бодрствования и сна. Тем, кто проходит курс лечения, уже в первые дни предлагается ранний подъем и ранний отход ко сну. Так же, как и двигательные упражнения в виде ритмической гимнастики, которые являются одним из факторов поддержания и восстановления физического и психического состояний.

Кнейп достиг значительных успехов в лечении женских заболеваний. Обращая большое внимание на правильное кровообращение, особенно в области таза, он рекомендовал частые ванны с травяными отварами и спринцевания влагиалища («Гербаполь» предлагает «Vagosan»), а также холодные сидячие ванны в течение 2—10 секунд, вызывающие улучшение кровообращения внизу живота.

Кроме того, Кнейп назначал массажи, холодные обмывания и обливания с последующим укутыванием. Большое значение он придавал правильному дыханию на свежем воздухе и легкой гимнастике. Регулируя кровообращение и предупреждая вероятные запоры, он обращал особое внимание на поддержание ног в тепле, рекомендуя «топтанье» в холодной воде (Wassertreten) и попеременное ополаскивание ног (горячей и холодной водой), а также обливание ног горячей водой. Кнейп обращал также особое внимание на правильное питание женщин.

Водные процедуры при аллергических заболеваниях

<i>6—8 часов утра</i>	<i>1-й день</i>	<i>2-й день</i>	<i>3-й день</i>
<i>Первая неделя</i>	<i>Обмывание верхней части тела</i>	<i>Принятие ванны с добавлением отрубей</i>	<i>Обмывание верхней части тела</i>

<i>Вторая неделя</i>	<i>Обмывание ног с доливанием воды</i>	<i>Принятие ванны с добавлением ромашки</i>	<i>Обмывание ног с доливанием воды</i>
<i>Третья неделя</i>	<i>Обмывание всего тела</i>	<i>Принятие ванны с добавлением овсяной соломы</i>	<i>Обмывание всего тела</i>
<i>Четвертая неделя</i>	<i>Обмывание всего тела водой с уксусом</i>	<i>Принятие ванны с добавлением хвоща</i>	<i>Обмывание всего тела водой с уксусом</i>

9—11 часов

<i>Первая неделя</i>	<i>Укутывание поясницы</i>	<i>Клизма</i>	<i>Укутывание поясницы</i>
<i>Вторая неделя</i>	<i>Укутывание поясницы мокрым полотенцем, смоченным в отваре трухи сена</i>	<i>Укутывание поясницы</i>	<i>Клизма</i>
<i>Третья неделя</i>	<i>Обливание нижней части тела</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Клизма</i>
<i>Четвертая неделя</i>	<i>Обливание спины</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Клизма</i>

После обеда отдых лежа во дворе, в саду или в комнате при открытом окне

15—16 часов

<i>Первая неделя</i>	<i>Обливание верхней части тела</i>	<i>Обливание нижней части тела</i>	<i>Обливание верхней части тела</i>
<i>Вторая неделя</i>	<i>Обливание спины</i>	<i>Обливание бедер и таза</i>	<i>Обливание спины</i>
<i>Третья неделя</i>	<i>Поочередное обливание колен</i>	<i>Поочередное обливание колен</i>	<i>Сауна</i>
<i>Четвертая неделя</i>	<i>Сауна</i>	<i>Плавание</i>	<i>Обливание всего тела</i>

После принятия процедур часовая прогулка

Вечером *Топтание в воде* *Топтание в воде* *Топтание в воде*

6—8 часов

<i>Первая неделя</i>	4-й день <i>Принятие ванны с добавлением отрубей</i>	5-й день <i>Обмывание верхней части тела</i>	6-й день <i>Обмывание всего тела</i>
<i>Вторая неделя</i>	<i>Принятие ванны с добавлением ромашки</i>	<i>Обмывание ног с доливанием воды</i>	<i>Обмывание всего тела</i>

<i>Третья неделя</i>	<i>Принятие ванны с добавлением овсяной соломы</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Обмывание всего тела</i>
<i>Четвертая неделя</i>	<i>Принятие ванны с добавлением хвоща</i>	<i>Обмывание всего тела водой с уксусом</i>	<i>Обмывание всего тела</i>
9—11 часов			
<i>Первая неделя</i>	<i>Клизма</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Укутывание поясницы</i>
<i>Вторая неделя</i>	<i>Мокрый мешочек с сеном на печень</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Мокрый мешочек с сеном на печень</i>
<i>Третья неделя</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Обливание нижней части тела</i>	<i>Укутывание поясницы</i>
<i>Четвертая неделя</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Обливание спины</i>	<i>Мокрый мешочек с сеном на печень</i>
После обеда отдых лежа во дворе, в саду или в комнате при открытом окне			
15—16 часов			
<i>Первая неделя</i>	<i>Обливание нижней части тела</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Плавание</i>
<i>Вторая неделя</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Обливание спины</i>	<i>Обливание всего тела</i>
<i>Третья неделя</i>	<i>Поочередное обливание бедер</i>	<i>Компрессы из глины</i>	<i>Плавание</i>
<i>Четвертая неделя</i>	<i>Сауна</i>	<i>Молниеносное обливание</i>	<i>Обливание всего тела</i>
После приема процедур часовая прогулка			
Вечером	<i>Топтание в воде</i>	<i>Топтание в воде</i>	<i>Топтание в воде</i>

- Для примера предлагаем распорядок одного дня в санатории такого типа⁶¹.
1. Летним утром между 6 и 8 часами ходьба босиком по росе или обливание тела прохладной водой и возвращение в постель, чтобы вызвать естественное согревание. Перед завтраком воздушная ванна с сухим растиранием тела, лечебная гимнастика, дыхательные упражнения.
 2. Завтрак.
 3. Между 9 и 11 часами — лечебные процедуры в виде ванн или обливания тела.
 4. Отдых после купания, затем прогулка.
 5. Перед обедом 0,5— 1 час отдыха на открытом воздухе (лежа).
 6. Обед.
 7. После обеда 1 час отдыха лежа, или расслабляющие упражнения, или же укутывания тела от подмышек до ягодиц в полотно, смоченное водой или травяным чаем, чтобы вызвать потение.
 8. Между 15 и 16 часами воздушная ванна, обливание предплечий или полностью рук, после чего прогулка и отдых.

9. Между 17 и 18 часами «топтанье» в холодной воде, после чего ноги следует держать в тепле.

10. Ужин по возможности ранний и легкоперевариваемый. Ранний ночной сон, перед ним расслабляющие упражнения.

Терапия при А вот некоторые рекомендации согласно методу священника
аллергических Кнейпа.

Естественная Систематическое лечение методом Кнейпа стимулирует защитные функции организма. Здесь применяется обливание водой, укутывание тела, ванны с отваром розмарина, отрубей, овсяной соломы или хвоща, компрессы из глины и соли, соблюдается график процедур (см. ниже).

Диета должна быть исключительно растительной, без молока, сметаны, яиц. Любую аллергическую болезнь, например, экзему, аллергическую сыпь, мигрень на аллергическом фоне можно с успехом лечить исключительно растительной диетой.

Причиной аллергии может быть и повышенная чувствительность к некоторым фруктам и овощам. Часто за диагнозом гастрита и вздутием живота скрывается перекармливание больного высококалорийными продуктами, которые могут вызвать аллергию.

Траволечение рекомендует корень раувольфии змеиной, который обладает противоаллергическими свойствами, но он может быть использован только под наблюдением врача. Усилить действие раувольфии могут травы, успокаивающие нервную систему: валериана, хмель, ромашка, Melissa, вахта трилистная, отчасти используемые для лечебных ванн.

Другим эффективным при аллергиях травяным сбором, воздействующим на организм через печень и кишечник, может быть сбор из листьев Melissa, мяты, чистотела и репешка в равных частях. Его следует пить утром и вечером по одному стакану, заваривая одну столовую ложку трав одним стаканом кипятка.

При нервном истощении (вегетативная дистония) водные процедуры такие же, но иной состав трав для ванн (валериана); кроме того, применяются компрессы с соленой попеременно с пресной водой с уксусом, а также обмывание предплечий, растирание щеткой тела под водой, попеременное обливание горячей и холодной водой.

Для внутреннего употребления рекомендуется чай из Melissa, валерианы, хмеля и зверобоя в течение 4 недель.

Лечение по методу Лечение по методу Кнейпа можно провести дома хоть и
Кнейпа в домашних упрощенным способом, но не менее успешно, ведь основным
условиях лекарством является вода, бьющая струей из крана, следовательно, это самое дешевое лекарство в мире. Может быть, поэтому на него

так мало обращают внимания и не придают значения его лечебной силе. Вода — необходимый элемент для поддержания жизни, она участвует в каждой биохимической реакции. У людей и всех млекопитающих каждая клетка тела «омывается» и «очищается» биологическими жидкостями, содержащими воду. Без еды человек может прожить несколько недель, без воды — лишь несколько дней. И потому сама вода имеет огромное значение для человека и окружающей его среды.

Лечение способом Кнейпа в основном заключается в гидротерапии. Но для достижения лучших терапевтических результатов священник Кнейп рекомендовал также диету и травы. Следовательно, уже в те далекие времена он связал два направления медицины в одно логическое целое: предупреждение болезни и реабилитация.

Во время лечения следует отказаться от мясной и слишком жирной пищи в пользу кисломолочных продуктов, таких, как простокваша и творог. Кроме того, нужно потреблять в большом количестве овощи, салаты, соки, минеральную воду, травяные чаи. Эти продукты не раздражают вегетативную нервную систему, в отличие от острых и стимулирующих веществ. Поэтому нужно исключить из меню кофе, чай, алкоголь, а также оставить курение. Приступая к лечению, необходимо запастись коротким резиновым шлангом диаметром 20 мм, должны быть в наличии душ, ванна, широкий умывальник или таз, два больших эмалированных ведра,

несколько льняных простыней и шерстяные одеяла.

День следует начинать с бега по росе (если для этого есть условия). Холодные раздражители и активное движение вызывают улучшение циркуляции крови — поднимается температура тела, усиливается дыхание и тем самым возрастает снабжение организма кислородом, результатом чего будет лучший обмен веществ, проявляющийся в приливе жизненных сил. Подобного результата можно достичь также топтанием в холодной воде или бегом по снегу.

Для топтания в воде идеальной является ванна, наполненная холодной водой до верхней границы икр (на ширину ладони ниже колен); топая в ней, надо поднимать ноги, как аист на лугу, в течение 1—3 минут. При каждом шаге ногу поднимать выше уровня воды. С момента неприятного чувства пощипывания или боли топтание прекратить и выйти из воды. Стряхнуть с ног воду, надеть шерстяные носки и бегать по комнате, пока не согреются стопы.

Применяя этот метод, можно предупредить простуду и насморк. Топтание, проведенное перед сном, вызывает отток крови от головы, способствуя быстрому погружению в сон и спокойному здоровому сну.

Усталость быстро проходит без применения кофе, если погрузить предплечья в воду. Эта процедура также является эффективным лекарством при заболевании органов кровообращения, сердечных недомоганиях, деформации кистей рук, вызванных ревматической болезнью. Для этого тазик наполняют водой — 8—18° С. Руки согнуть в локте и погрузить до верхней половины руки в воду на 1—2 минуты, чтобы вызвать реакцию. Реакция на тепло или холод наступает, как правило, через 20—30 секунд. Минутку подождать и закончить купание тщательным вытиранием рук. Если нет реакции (не наступает приятное чувство тепла), можно увеличить кровообращение, вращая руками несколько минут.

Эта процедура, применяемая продолжительное время, удивительным образом улучшает состояние здоровья больного, а подчас недуги и вовсе исчезают.

Можно применять попеременные ванночки для предплечий: горячие и холодные как более эффективные. Надо наполнить таз теплой водой (38° С) и погрузить в нее руки до половины предплечий на 5 минут (как в предыдущей рекомендации). Затем слить теплую воду и наполнить таз холодной водой, погружая аналогичным способом предплечья на 10—15 секунд. Можно наполнить один таз теплой, второй — холодной водой и попеременно погружать предплечья. Можно все повторить 2—3 раза и воочию убедиться в молниеносном «разгоне» усталости.

Эффективность терапии священника Кнейпа при различных недомоганиях обусловлена тем, что вызывает хороший прилив крови в ткани. Тот же эффект можно также вызвать холодным, горячим и попеременным обмыванием ног, травяными ваннами (овсяной соломы, хвои, цветков ромашки или арники, травы розмарина), обливанием тела, в особенности колен, бедер и предплечий. Однако, как правило, не следует обливать тело холодной водой при ознобе или при «гусиной коже». В этом случае тело сначала нужно разогреть гимнастическими упражнениями, горячим или контрастным обливанием предплечий.

Кто не приучен к холодной воде, должен эти процедуры проводить очень кратковременно, потому что речь идет только о том, чтобы вызвать реакцию организма на раздражители снаружи. Холодная вода вызывает прилив крови в ткани, что проявляется в виде приятного общего потепления всего тела.

Обливания Обливая сначала отдельные части тела, можно перейти затем к общему обливанию. Реакция человека на эти раздражители тем больше, чем больше разница температуры воды (горячей или холодной) по отношению к телу. Поэтому надо применять как наиболее холодную (8° С), так и наиболее горячую (42—44° С) воду.

Контрастное обливание надо начать с горячей воды, сменяя ее холодной, через 8—10 секунд. Обливание холодной водой 8—10 секунд. Смену температуры воды производить 2 раза или 3—4 раза в зависимости от самочувствия. После каждой процедуры тело должно реагировать легким покраснением кожи и приятным чувством тепла. При попеременном обливании постоянным правилом должно стать следующее: начинать обливание горячей

водой надо всегда с ладони или со стоп, медленно направляя струю воды к верхним частям тела, затем вниз, повторяя это действие 3—4 раза до появления вышеуказанной реакции.

Обливание колен регулирует циркуляцию крови и является эффективным средством при геморрое, приливах крови к голове, мигренях, постоянно холодных ногах, а также при слабых ногах, то есть плоскостопии. Начинать процедуру следует, обливая сначала правую стопу, ведя шланг с водой вдоль тыльной стороны стопы к пятке, затем через икру к коленному изгибу. Здесь следует остановиться на несколько секунд, затем струю воды направить к внутренней части бедра и возвратиться к пятке. То же самое сделать при обливании левой икры. Время каждой процедуры составляет 8—10 секунд. Обливание горячей водой или контрастное обливание проводится аналогичным способом.

Обливание бедер применяют при варикозных расширениях вен, геморрое, радикулите, слабой циркуляции крови и ревматических параличах. Обливание бедер является терапевтической «укрепляющей» процедурой, и его следует начать аналогично обливанию колен, ведя струю воды сначала по внешней стороне ноги вплоть до бедра. Здесь струю задержать на 8—10 секунд. Затем она ведется через ягодицу к внутренней стороне ноги с возвратом к пятке. Таким же образом обливать и левую ногу.

Верхнее обливание является одной из наиболее эффективных гидротерапевтических процедур священника Кнейпа. И поэтому она должна быть правильной: следует обнажиться до пояса и наклониться к ванне, опираясь руками на низкую табуреточку, поставленную в нее. Голова должна быть поднята вверх. Начать обливание надо с тыльной стороны правой ладони, ведя струю воды вдоль внешней стороны руки вверх до лопатки. Здесь задержать струю на несколько секунд. Затем направить ее вдоль внутренней стороны руки к ладони. Потом начать с тыльной стороны левой ладони, ведя струю воды вдоль внутренней стороны руки к плечу. Облить несколькими кругообразными движениями грудь (3—5 раз), затем струю воды направить через правую лопатку на спину, пуская воду широкой струей вдоль спины в сторону затылка, чтобы вода стекала вдоль позвоночника. Верхнее обливание прекрасно стимулирует циркуляцию крови и дыхание и особо рекомендуется при бронхитах, болезнях горла, гортани, при приливах крови к голове, а также предупреждает простудные заболевания и вообще закаливает тело.

Укутывание применяется как при инфекционных заболеваниях, так и при внутренних болезнях. Описание этих процедур можно найти в следующем разделе книги «Как лечить без антибиотиков?» и в разделе «Травы, применяемые при болезнях почек и мочевого пузыря».

Как лечить без антибиотиков? Здесь речь идет прежде всего о лечении болезней, вызванных простудой и сопровождающихся повышенной температурой. В последнее время их лечат антибиотиками, которые, к сожалению, не безвредны для организма. В этих случаях методы Кнейпа являются прекрасным и быстрым в своем действии терапевтическим средством. Они в основном состоят в укутывании всего тела или его частей.

Для снижения температуры, при воспалении миндалин и головных болях нужно надеть на 10—15 минут мокрые хлопчатобумажные носки (намоченные в холодной воде). Ноги вместе с мокрыми носками завернуть в сухое полотенце и шерстяное одеяльце. Потом снять носки, вытереть ноги и надеть сухие шерстяные носки, оставив их на всю ночь, если больной это хорошо переносит. Процедуру можно повторить. Этот метод может быть применен при вывихах и воспалительных процессах сухожилий.

Холодный компресс, наложенный вокруг шеи, приносит облегчение при насморке, а также при воспалении миндалин.

Техника при всех укутываниях одна: сначала мокрый, хорошо отжатый платочек, затем сверху сухой и поверх него шерстяная шаль или одеяльце, причем при укутывании горла компресс должен доходить до ушей. Снять же его следует только тогда, когда он хорошо нагреется. Повторять компресс можно несколько раз в день, каждый раз заматывая шею шалью. Укутывание голеней применяется при гриппозных инфекциях, воспалении легких, бронхов, простудах и прежде всего состояниях лихорадки, так как эта процедура хорошо снижает температуру тела и укрепляет нервную систему, и она может быть повторена

несколько раз в течение дня. Укутывать всегда надо обе голени одновременно, сам же компресс, как правило, накладывается от лодыжек до коленных изгибов, для чего надо льняное или хлопчатобумажное полотенце до половины намочить в холодной воде и хорошо выжать, голени обернуть сначала мокрой частью полотенца, затем сухой, а сверху укутать шерстяным платком. Компресс оставить примерно на 3/4—1 час. При всех укутываниях больного следует хорошо накрывать периной, особенно части тела, находящиеся под компрессом. Кроме того, необходимо обратить внимание на то, чтобы ноги перед процедурой не были холодными, в противном случае их следует согреть горячей водой или растереть махровым полотенцем.

Прекрасное противогриппозное средство — укутывание корпуса тела. Этот компресс действует потогонно, усиливает обмен веществ и снижает температуру. Поэтому его рекомендуют прежде всего при простудах, гриппе, а также при высоком давлении крови и болезнях неправильного обмена веществ. Процедура эта выполняется так: тело укутывают от подмышек до половины бедер; руки не укутывать, они должны лежать вдоль тела; ноги вместе. Для проведения процедуры необходимо два льняных или шерстяных куска ткани длиной, соответствующей росту данного человека, и шерстяное одеяло. Одеяло кладут вниз, на него — сухую ткань. Второй кусок ткани смачивают в холодной воде и кладут, хорошо отжав воду, на сухую ткань. Больного укладывают на мокрую ткань и быстро в нее заворачивают, затем так же быстро укутывают в сухую материю и в одеяло, а сверху еще накрывают периной, чтобы вызвать потоотделение. Потение обычно наступает через 1—1,5 часа. Потеть следует 15 минут, после чего быстрым движением (под одеялом) снять оба куска ткани и вытереть тело тряпочкой, смоченной в холодной воде с уксусом, чтобы вызвать закрытие пор. Затем надеть ночную рубашку. После этого потение продолжается еще некоторое время, так что рубашку нужно еще раз сменить.

Потение можно ускорить, предварительно выпив липовый чай или воду с малиновым соком либо черной бузиной. Продолжительность компресса зависит от целенаправленности:

- 1) холодный мокрый компресс, положенный на тело с целью снижения высокой температуры, можно снять через 30—45 минут, процедуру повторить в случае необходимости;
- 2) холодный мокрый компресс, положенный на все тело или от подмышек до половины голени или половины бедер, чтобы вызвать потение, следует снять только через час с четвертью — два часа. Обычно после этого появляется интенсивное потоотделение по всему телу.

Сильное потение прекрасно разгружает почки, понижает температуру и удаляет вместе с потом токсины, образованные при обмене веществ, а также улучшает кровоснабжение сосудов кожи.

С целью усиления эффективности водолечения надо применять растительно-травяную диету, богатую фитонцидами (фитон по-гречески *растение*, саedo по-латыни — *убивать*), которые являются летучими антисептическими веществами. К носителям фитонцидов прежде всего относятся: чеснок, лук, столовая (красная) свекла, морковь, квашеная капуста. Хрен также обладает антисептическими свойствами и особенно рекомендуется при простудах. Черника, в которой вместе с фитонцидами имеются дубильные вещества, действует противовоспалительно в пищеварительном тракте.

Вот уже несколько десятков лет ученые стараются использовать для медико-фармацевтических целей некоторые исключительные свойства растений. Таким современным растительным антибиотиком стал обычный декоративный цветок — **настурция**. Это растение происходит из Перу и в XVI веке было привезено в Европу, но здесь не обратили должного внимания на лечебные свойства настурции. Зато перуанцы знали ее действие и по достоинству ценили эффективность при лечении инфекционных заболеваний и гнойных ран.

В 1952 году настурция была лабораторно исследована с точки зрения ее антисептических свойств. Профессор А. Г. Винтер и его сотрудник Виллеке установили, что настурция, как и жеруха, обладает сильными бактерицидными свойствами. Исследования обнаружили, что уже после потребления 5—10 г листьев настурции в организме образуется

некоторого рода «газ», который приостанавливает рост бактерий тифа, дизентерии, дифтерита, уничтожает микробы, вызывающие воспаление легких. Этот «газ» был обнаружен в моче спустя 9 часов после потребления листьев настурции⁵⁹. Кроме того, выявлены жаропонижающие свойства настурции, а также ее способность усиливать фагоцитоз и активизировать образование антител и лейкоцитов. На практике настурция применяется при бактериальной инфекции почечных лоханок и мочевых путей, при воспалении бронхов, миндалин и ушей, гриппе и простудах. В этих случаях несколько раз в день едят 5—10 г листьев (7—10 штук) в виде салата — листья своим вкусом напоминают хрен.

Прекрасным растительным лекарством является **крапива**. Спиртовая вытяжка этого растения помогает преодолеть грипп и воспалительные состояния, когда ее применяют сразу же после заражения в течение первых суток. Спиртовую настойку лучше всего сделать летом. К ней можно добавить листья настурции, что только усиливает антисептическое действие. Такая настойка применяется и в косметике. Ею натирают кожу головы для укрепления волосных луковичек, устранения перхоти и усиления роста волос. Дым от сожженных корней крапивы также воздействует бактерицидно даже на туберкулезные палочки (Подбельский), скарлатину и тиф.

Помидоры, содержащие томатин, тоже обладают бактериостатическими свойствами, действуют антибиотически, кроме того, оказывают тормозящее действие на опухолевые клетки.

К растениям с антибиотическими свойствами следует отнести **зверобой**. Ученые стран СНГ выделили из плодов зверобоя гиперфорин, действующий как антибиотик. Зверобой применяется и в случае заболевания раком (Therapia nova, 1936, Madaus).

Народная медицина использует настойку этого растения как своеобразное лекарство от опухолей пищеварительного тракта и печени (профессор Я. Мушинский). Настойка делается так: 100 г цветков залить 0,5 л 70%-го этилового спирта, настоять, затем одну столовую ложку настоя растворить в 1/2 стакане молока, пить 3 раза в день.

Девясил и дягиль также принадлежат к антибиотическим растениям. Настой, полученный из корней девясила, обладает противовоспалительным действием и ограничивает развитие бактерий, часть его элементов проникает в мочу и оказывает антибактериальное действие. Дягиль же кроме того, активизирует организм и тормозит рост опухолевых клеток. Настои из этих растений принимают внутрь в виде чая, а отвар из корней девясила используют для промываний и компрессов.

И в **лопухе** заключены активные вещества, эффективные против грамположительных бактерий, особенно стафилококков, — даже разбавленные в соотношении 1:14500, они тормозят их рост⁷¹. Священник Кнейп применял отвар из корней лопуха от различных инфекций.

Растущие при дорогах **подорожник большой и подорожник ланцетолистный** тоже обладают антибиотическим действием. Эти растения применяют при заболеваниях дыхательных путей в виде настоя или сиропа. Из них был выделен препарат, который в военные годы оказывал неоценимую помощь раненым.

Некоторые растения имеют очень горький вкус. Но эта горечь не только усиливает выделение желудочного сока, активизирует печень, увеличивая образование желчи, активизирует перистальтику кишечника и усиливает напряжение гладких мышц матки (что обосновывает применение горечи при нарушении менструального цикла), но кроме того в некоторых случаях горечь является одновременно антибиотиком. К таким растениям, бесспорно, можно отнести **хмель**. Содержащийся в соплодиях-шишках хмеля лупулин (зеленовато-желтый порошок) действует бактериостатически на туберкулезные палочки даже при разбавлении 1:400000⁷¹. К горечи, действующей как антибиотик, можно также отнести одуванчик.

Врачи доказали, что вытяжка из **пихты** (достаточно маленькая доза), разбрызганная в больничных палатах, уничтожает бактерии дифтерии и коклюша, а разложенные в помещении ветки пихты освежают воздух и быстро уменьшают количество микробов в помещении. Подобного же эффекта можно достичь, разводя в помещении модную сейчас герань, листья

которой, источая аромат, похожий на лимонный, ионизируют при этом воздух. Кроме того, сушеными листьями герани можно ароматизировать любой чай. Лабораторные исследования показали, что дубильные вещества, содержащиеся в некоторых растениях, например, в **чернике** (см. раздел «Травы необыкновенной силы» — «Черника»), обладают сильным противовирусным действием. Вытяжка некоторых растений, содержащих дубильные вещества, даже при разбавлении 1:51200, уничтожает вирусные микробы в течение 5 минут (Г. Фишер)⁷¹.

Следует назвать и такие растения, как **ромашка, тимьян, чабрец, розмарин, шалфей** и т. д., бактерицидные действия которых широко известны и потому не требуют специального разбора.

Часть VII

Жизнь — это движение

Движение было и есть биологической потребностью человека, элементарной основой его физического и психического здоровья, а хорошо развитое тело соответствует идеалу красоты. В организмах, лишенных физических нагрузок, происходят патологические процессы, в том числе болезни и быстрое старение. Доказано, что физические упражнения в состоянии вернуть организму его нарушенные функции.

В последние годы резко возросли так называемые болезни современной цивилизации: инфаркты, гипертонические заболевания, склероз, ожирение. В этом нет ничего удивительного, стоит только сравнить физические нагрузки человека прошлого и нашего времени. Бог создал человека, предвидя, что он будет находиться в постоянном движении, и сейчас люди расплачиваются за стремление к комфорту и удобствам. Значит, следует вернуться к нагрузкам в виде физических упражнений. Мы должны ощущать такую же потребность в физической работе, гимнастике или туризме, как и потребность в удовлетворении естественных нужд.

Лучше всего упражняться утром, сразу же после пробуждения. Можно и вечером — за два часа перед отходом ко сну — или в полдень. Однако мы должны выбрать время, когда мы никуда не спешим. Не следует заниматься упражнениями сразу же после приема пищи, нужно подождать 2—3 часа.

Заниматься гимнастикой следует всегда при открытом окне, освещение должно быть мягким. Упражнения надо выполнять на коврике или толстом шерстяном одеяле; занятия не должны длиться дольше часа, но не менее 5—10 минут.

Перед тем как приступить к упражнениям, отвлекитесь от повседневных дел. Прежде всего настройтесь доброжелательно, терпимо по отношению к окружающим. Ничто так не разрушает психическое равновесие, как перепалки, вызывающие состояние постоянного напряжения и особенно благоприятствующие болезням. Существует тесная взаимосвязь между психическим равновесием человека и его здоровьем.

Упражняться нужно ежедневно, ибо только систематические занятия улучшат здоровье, усилят жизнеспособность, победят усталость, высвободят жизненные силы организма, выработают психическое равновесие и физическую сопротивляемость.

Многие люди сегодня страдают дефицитом времени; с утра до вечера они постоянно спешат, не зная отдыха, и потому им надо подобрать гимнастические упражнения так, чтобы они и не отнимали много времени, и были приспособлены к режиму дня работающих людей.

Будильник поставьте на 10 минут раньше обычного, но с постели сразу не вскакивайте, так как внезапное, резкое переключение расслабленного организма на активные действия напрасно расходует силы и нервы. Нужно минуточку полежать, расслабиться, потянуться как можно сильнее. Только после этого подойдите к окну, широко его откройте, если оно не было открыто ночью, и выдохните из легких воздух. Впрочем, на правильное дыхание следует постоянно обращать внимание во время упражнений, дыхание должно быть осмысленным, ритмичным, дышать следует только через нос. Еще до новой эры китайский философ Лао-Дзы рекомендовал диафрагмальное дыхание, потому что оно продлевает жизнь и поддерживает человека в здравии — его не заменят ни лекарства, ни массажи, ни ванны. Даже строго соблюдаемая диета не может избавить организм от ядов, если ей не будет сопутствовать правильное дыхание. Сегодня многие врачи пришли к такому же выводу.

Различают грудное дыхание — посредством расширения грудной клетки (при вдохе); брюшное дыхание, когда главную роль выполняют движения диафрагмы, и смешанное грудобрюшное дыхание, соединяющее в разной пропорции первый и второй тип дыхания — в зависимости от индивидуальных черт человека⁴⁶. Современный человек дышит неправильно и считает, что тело само регулирует приток воздуха. Только когда появляется одышка, человек начинает бороться с ней соответствующей диетой и лечением. Надо ли напоминать людям, как важно правильно дышать? Этому стоит научиться!

Современный человек очень редко применяет брюшное дыхание, а ведь оно составляет свыше 60 % воздуха в организм. Однако люди большей частью дышат только грудью.

Как же происходит брюшное (диафрагмальное) дыхание? Диафрагма — это мускульная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Благодаря движениям, возникающим при дыхании, она воздействует на сердце, как массаж, облегчая ему работу и помогая в надлежащем кровоснабжении организма. Дыхательные упражнения можно выполнять стоя, сидя или лежа. Учиться правильно дышать можно и самому, без учителя, и лучше всего делать это стоя перед зеркалом или лежа, потому что так удобнее контролировать правильность каждого дыхательного упражнения. Начинать следует с сильного выдоха через нос. Это «очищающий» выдох, при котором живот должен «провалиться». Проверить брюшное (диафрагмальное) дыхание можно, положив обе руки на живот, выше пупка. Теперь необходимо свободно через нос втянуть воздух, считая в уме до трех и выпячивая живот. Затем следует выдох, при этом мы выпускаем воздух через нос, втягивая живот (в уме считать до шести). Между первым и вторым вдохами нужно считать до десяти в том же темпе, что и раньше. То есть между выдохом и вдохом сделать паузу. Чем дольше этот интервал, тем основательнее и полнее должен быть следующий вдох⁴⁶. При вдохе чувствуется, как брюшная полость растягивается, а при выдохе вновь западает. Если это упражнение выполняется в положении лежа, то его можно активизировать, положив на живот толстую книгу весом 1—2 кг, сопротивление которой необходимо преодолеть в процессе дыхания. При этом нужно следить, чтобы живот (книга) поднимались только благодаря вдыханию воздуха.

При ежедневных упражнениях достаточно 7—10 вдохов и выдохов.

Дыхательные упражнения особенно рекомендуются пожилым людям, которым трудно делать физзарядку.

Гимнастические упражнения, выполняемые систематически, хотя бы по несколько

минут, помогают лучше, чем, скажем, суровый курс лечения от ожирения, ибо они расслабляют мышечное напряжение, уменьшают чрезмерное напряжение нервной системы, стимулируя циркуляцию крови, возвращают фигуре, даже деформированной, правильные линии.

Подъем с постели можно соединить с несколькими упражнениями на распрямление туловища, которые должны предшествовать выполнению других гимнастических упражнений. И всегда помните, что во время занятий нельзя задерживать дыхание, даже тогда, когда какое-то упражнение «идет» еще с трудом.

Упражнения начинаем с вращения головы, чтобы расслабить мышцы шеи. Описывая головой круги, сначала 5 раз влево, затем столько же в обратную сторону, постараемся, чтобы круги эти были как можно большими. Не надо при движении головой помогать плечами или туловищем, потому что в этом упражнении должны участвовать только голова и шея.

Следует также посвятить несколько минут укреплению плечевого пояса, так как в течение дня его подвижность ограничена, ибо руки двигаются только в локтевых суставах. В результате становятся дряблыми плечевые мышцы, лопатки утрачивают связь с позвоночником, плечи свисают свободно вперед, деформируя позвоночник. Такое ослабление мышц прекратится после применения специальных упражнений.

Упражнения, служащие укреплению плечевого пояса, состоят из поднимания и опускания плеч: левое плечо, правое плечо, оба плеча вместе! Делать эти движения можно и в сидячем положении, при этом мимолетно касаясь пола кончиками пальцев. Другие упражнения такого типа состоят из круговых вращений. Их можно выполнять в положении стоя и сидя, в быстром и медленном темпе.

Правильное исходное положение «сидя» уже почти является гимнастическим упражнением. Сидя на полу, выпрямите туловище и ноги. Грудь, выдвинутая вперед, должна по отношению к ногам образовать угол в 90°. Выполняя упражнения для ног, плеч или туловища, следует обратить внимание на то, что необычайно важно начинать каждое упражнение с правильной исходной позиции.

Сидя на полу и добросовестно соблюдая вышеописанное основное положение, поднять руки вверх и начать наклоны туловища вперед, пытаюсь продвинуть его как можно больше вперед, что очень важно. Надо приобрести немного гибкости, чтобы, выполняя это упражнение, держать выпрямленными в коленях ноги, пытаюсь вытянутыми пальцами рук коснуться стоп. Здесь надо прежде всего заставить работать позвоночник.

В первые дни выполняйте только несколько наклонов, чтобы затем медленно и последовательно увеличить их число. Первоначально обращайтесь внимание только на детали, например, выпрямление колен, затем — на увеличение наклона рук вперед к стопам, при этом нужно следить за глубоким и ритмичным дыханием.

Выполнив упражнения, можно лечь на спину и минуточку отдохнуть, глубоко дыша. Если следовать указанным рекомендациям, то можно в течение 10—12 недель добиться полной подвижности позвоночника, который, как известно, уже с 20 лет начинает костенеть.

Сгибание ног укрепляет мышцы живота и ног. Надо принять исходное положение «сидя на корточках» с выпрямленным туловищем. Затем встать и присесть. Встать и присесть! Это упражнение требует некоторой тренировки, и поэтому начинать его следует с малых «доз» и постепенно довести до 7—10 приседаний в день.

Еще одно слабое место должно быть принято во внимание при ежедневной гимнастике: стопы. Относительно маленькие по площади стопы ежедневно должны переносить на себе всю тяжесть тела, и поэтому следует позаботиться об их упругости и гибкости. Надо тренироваться, и хорошим упражнением является подъем на цыпочках. Колени и бедра должны быть при этом выпрямлены и соединены. Упражнение выполнять несколько раз, вплоть до чувства напряжения, после этого встряхнуть попеременно левой и правой ногой, чтобы расслабить мышцы. Для укрепления стоп можно выполнять также перекаты с пятки на носок, хождение по комнате на цыпочках и вращения стопами, что предупреждает возникновение варикозных узлов и стимулирует кровообращение в пальцах.

Выполняя даже только эти вышеописанные упражнения, мы быстро почувствуем, что

скрывается за их внешне легкими движениями. Наградой будет высокий уровень физической активности, стройность фигуры, а также хорошее здоровье и бодрость, что способствует успешной защите от болезней современной цивилизации.

Следовательно, возникает вопрос: что же такое болезни цивилизации и как они возникают?

Итак, раньше не знали таких болезней, как перегрузка нервной системы, возникающая в результате постоянной спешки, чрезмерного шума, конфликтов и ненормальных отношений между людьми, психических напряжений, эмоциональных состояний, а также из-за чрезмерной информации, роста требований в области профессиональной квалификации, боязни утратить свои позиции или из-за беспокойства о будущем. Все это каждый раз ограничивает влияние естественных факторов на правильный обмен веществ, разрушает нервное равновесие, которое веками достигалось активной деятельностью и контактами с природой. Результатом нарушений равновесия стали расстройства нервно-гормональной системы. Поэтому соответствующие физические усилия должны привести к надлежащим пропорциям между процессами возбуждения и торможения. Физические упражнения, движение становятся существенными факторами терапии и профилактики. Но цель физкультуры — поддержание организма в здоровом состоянии, а не ослабление его функций, как это происходит в изнурительном для человека профессиональном спорте.

Пусть нашим девизом станет: физкультура в разумных пределах, без перегрузок. Тогда и только тогда можно сохранить здоровье и свежий вид до глубокой старости.

К оздоровительной физкультуре можно отнести:

- 1) гимнастику — при открытом окне или во дворе;
- 2) плавание — с той, однако, оговоркой, что расстояния будут не слишком большими;
- 3) спортивные игры — теннис, гольф, волейбол, баскетбол, хоккей на траве, настольный теннис, футбол — для удовольствия, а не для достижения высоких результатов;
- 4) езда на велосипеде — не только по городу, а прежде всего на лоне природы;
- 5) ходьба на лыжах — но не весь день;
- 6) любые походы — как можно дальше от города;
- 7) катание на коньках или роликах — не превышая своих возможностей;
- 8) бег — около дома, в лесу, босиком, утром по росе — спортивный или трусцой.

«Бег за здоровьем» финишировал в последнем разделе этой книги. Предложений было много. Пояснений, толкований, освещений разнообразных проблем — не меньше. Размышлять над всем этим — дело читателя, который задает себе вопрос: зачем я живу и как я живу?

Заключительная молитва

Боже Всемогущий!

От всего сердца благодарим Тебя за Твою милость, за заботу и помощь во всех наших начинаниях.

Без Твоей духовной поддержки не было бы и этой книги. Это Ты сделал так, что она могла появиться сегодня, хотя задумана была 30 лет назад...

Если на то будет Твоя воля, пусть книга эта послужит людям своим духовным светом, пусть она окажет помощь страждущим, и пусть станет для многих путеводителем в новой жизни и служении Тебе.

Аминь!

Алфавитный русско-латинский указатель названий растений

А
Аир обыкновенный — *Acorus calamus*
Алоэ колючее — *Aloe ferox*
Алтей лекарственный — *Althaea officinalis*
Анис обыкновенный — *Pimpinella anisum*
Арника горная — *Arnica montana*

Б
Барбарис обыкновенный — *Berberis vulgaris*
Барвинок малый — *Vinca minor*
Бедренец камнеломка — *Pimpinella saxifrage*
Береза белая — *Betula alba*
Березовый гриб (чага) — *Inonotus obliquus*
Боярышник колючий — *Crataegus oxyacantha*
Брусника — *Vaccinium vitis-idaea*
Бузина черная — *Sambucus nigra*

В
Валериана лекарственная — *Valeriana officinalis*
Вахта трилистная — *Menyanthes trifoliata*
Вереск обыкновенный — *Calluna vulgaris*
Вероника лекарственная — *Veronica officinalis*
Волчец кудрявый — *Cnicus benedictus*

Г
Горец змеиный — *Polygonum bistorta*
Горец перечный (водяной перец) - *Polygonum hydropiper*
Горец птичий — *Polygonum aviculare*
Горчица белая — *Sinapis alba*
Горчица черная — *Sinapis nigra*
Гравилат городской — *Geum urbanum*

Д
Девясил высокий — *Inula helenium*
Дымянка лекарственная — *Fumaria officinalis*
Дягиль лекарственный — *Archangelica officinalis*
Ежевика — *Rubus fruticosus*

Ж
Жеруха лекарственная — *Nasturtium officinale*
Жостер слабительный — *Rhamnus cathartica*

З
Зверобой продырявленный — *Hypericum perforatum*
Золотая розга (золотарник) — *Solidago virga-aurea*
Золототысячник обыкновенный — *Erythraea centaaurium*

И
Ива белая — *Salix alba*
Иссоп лекарственный — *Hyssopus officinalis*

К
Кислица обыкновенная, или заячья — *Oxalis acetosella*
Клевер красный — *Trifolium pretense*
Клюква — *Vaccinium oxococcus*
Конский каштан обыкновенный — *Aesculus hippocastanum*
Крапивадвудомная — *Urtica dioica*
Крушина ломкая — *Rhamnus frangula*
Кукурузные рыльца — *Stigmata maydis*

Л
Лаванда лекарственная — *Lavendula officinalis*
Лавр благородный — *Laurus nobilis*
Лапчатка гусиная — *Potentilla anserine*
Лен обыкновенный — *Linum*

usitatissimum

Лиственная губка (трутовик лекарственный) — *Agaricus albus*

Липа крупнолистная — *Tilia grandifolia*

Лопух большой — *Lappa major*

Любисток лекарственный —

Levisticum officinale

М

Майоран садовый — *Origanum majorana*

Малина обыкновенная — *Rubus idaeus*

Мальва лесная — *Malva silvestris*

Мелисса лекарственная — *Melissa officinalis*

Можжевельник обыкновенный —

Juniperus communis

Мох исландский, слоевище —

Lichen islandicus

Мята перечная — *Mentha piperita*

Н

Настурция высокая — *Tropaeolum majus*

Ноготки лекарственные — *Calendula officinalis*

О

Одуванчик лекарственный — *Taraxacum officinale*

Окопник лекарственный —

Symphytum officinale

Омела белая — *Viscum album*

Орех грецкий — *Juglans regia*

Остро-пестро (расторопша пятнистая) — *Silybum marianum*

П

Пажитник сенной — *Trigonella foenum graecum*

Пастушья сумка — *Capsella bursa pastoris*

Первоцвет лекарственный (примула) — *Primula officinalis*

Перец водяной (горец перечный) — *Polygonum hydropiper*

Перец красный (стручковый) — *Capsicum annuum*

Петрушка огородная — *Petroselinum sativum*

Пижма обыкновенная — *Tanacetum*

vulgare

Плющ обыкновенный — *Hedera helix*

Подмаренник настоящей — *Galium*

verum

Подмаренник цепкий — *Galium*

aparine

Подорожник большой — *Plantago*

major

Подорожник ланцетолистный —

Plantago lanceolata

Полынь горькая — *Artemisia*

absinthium

Пырей ползучий — *Triticum repens* (*Agropyrum repens*)

Р

Расторопша пятнистая (остропестро) — *Silybum marianum*

Репешок обыкновенный —

Agrimonia eupatoria

Ромашка аптечная — *Matricaria*

chamomilla

Рута пахучая — *Ruta graveolens*

С

Сенна узколистная — *Cassia angustifolia*

Смородина красная — *Ribes rubrum*

Смородина черная — *Ribes nigrum*

Солодка голая — *Glycyrrhiza glabra*

Сосна обыкновенная — *Pinus silvestris*

Стальник колючий — *Ononis spinosa*

Т

Таволга вязолистная — *Filipendula ulmaria*

Терн — *Prunus spinosa*

Тимьян — *Thymus vulgaris*

Тмин обыкновенный — *Carum carvi*

Тысячелистник обыкновенный — *Achillea millefolium*

У

Укроп пахучий — *Anethum graveolens*

Ф

Фасоль обыкновенная — *Phaseolus vulgaris*

Фенхель обыкновенный —

Foeniculum vulgare

Фиалка трехцветная — *Viola tricolor*

Фукус пузырчатый — *Fucus*
vesiculosus

Х

Хвощ полевой — *Equisetum arvense*

Хмель обыкновенный — *Humulus*
lupulus

Ц

Чабрец обыкновенный — *Thymus*

serpyllum

Черника — *Vaccinium myrtillus*

Чистотел большой — *Chelidonium*

majus

Ш

Шалфей лекарственный — *Salvia*
officinalis

Шиповник — *Rosa canina*

Алфавитный латинско-русский указатель названий растений

А
Achillea millefolium — Тысячелистник обыкновенный
Acorus calamus — Аир обыкновенный
Aesculus hippocastanum — Конский каштан обыкновенный
Agaricus albus — Лиственничная губка (трутовик лекарственный)
Agrimonia eupatoria — Репешок обыкновенный
Aloe ferox — Алоэ колючее
Althaea officinalis — Алтей лекарственный
Anethum graveolens — Укроп пахучий
Archangelica officinalis — Дягиль лекарственный
Arnica montana — Арника горная
Artemisia absinthium — Полынь горькая

В
Berberis vulgaris — Барбарис обыкновенный
Betula alba — Береза белая

С
Calendula officinalis — Ноготки лекарственные
Calluna vulgaris — Вереск обыкновенный
Capsella bursa pastoris — Пастушья сумка
Capsicum annuum — Перец красный (стручковый)
Cassia angustifolia — Сенна узколистная
Carum carvi — Тмин обыкновенный
Chelidonium majus — Чистотел большой
Cnicus benedictus — Волчец кудрявый
Crataegus oxyacantha — Боярышник колючий

Е
Equisetum arvense — Хвощ полевой
Erythraea centaurium — Золототысячник обыкновенный

Ф
Filipendula ulmaria — Таволга вязолистная
Foeniculum vulgare — Фенхель обыкновенный
Fucus vesiculosus — Фукус пузырчатый
Fumaria officinalis — Дымянка лекарственная

Г
Galium verum — Подмаренник настоящий
Galium aparine — Подмаренник цепкий
Geum urbanum — Гравилат городской
Glycyrrhiza glabra — Солодка голая

Н
Hedera helix — Плющ обыкновенный
Humulus lupulus — Хмель обыкновенный
Hypericum perforatum — Зверобой продырявленный
Hyssopus officinalis — Иссоп лекарственный

И
Inonotus obliquus — Березовый гриб (чага)
Inula helenium — Девясил высокий

Л
Lappa major — Лопух большой
Laurus nobilis — Лавр благородный
Lavandula officinalis — Лаванда лекарственная
Levisticum officinale — Любисток

лекарственный

Lichen islandicus — Мох исландский,
слоевище

Linum usitatissimum — Лен
обыкновенный

М

Malva silvestris — Мальва лесная
Matricaria chamomilla — Ромашка
аптечная

Melissa officinalis — Мелисса
лекарственная

Mentha piperita — Мята перечная
Menyanthes trifoliata — Вахта
трилистная

N

Nasturtium officinale — Жеруха
лекарственная

O

Ononis spinosa — Стальник колючий
Origanum majorana — Майоран
садовый
Oxalis acetosella — Кислица
обыкновенная, или заячья

J

Juglans regia — Орех грецкий
Juniperus communis —
Можжевельник обыкновенный

P

Petroselinum sativum — Петрушка
огородная

Phaseolus vulgaris — Фасоль
обыкновенная

Pimpinella anisum — Анис
обыкновенный

Pimpinella saxifraga — Бедренец
камнеломка

Pinus silvestris — Сосна
обыкновенная

Plantago major — Подорожник
большой

Plantago lanceolata — Подорожник
ланцетолистный

Polygonum aviculare — Горец
птичий

Polygonum bistorta — Горец
змеиный

Polygonum hydropiper — Горец
перечный (водяной перец)

Potentilla anserina — Лапчатка
гусиная

Primula officinalis — Первоцвет
лекарственный (примула)

Prunus spinosa — Терн

R

Rhamnus cathartica — Жостер
слабительный

Rhamnus frangula — Крушина
ломкая

Ribes nigrum — Смородина черная

Ribes rubrum — Смородина красная

Rosa canina — Шиповник

Rubus fruticosus — Ежевика

Rubus idaeus — Малина
обыкновенная

Ruta graveolens — Рута пахучая

S

Salvia officinalis — Шалфей
лекарственный

Salix alba — Ива белая

Sambucus nigra — Бузина черная

Sinapis alba — Горчица белая

Sinapis nigra — Горчица черная

Silybum marianum — Остро-пестро

Solidago virga-aurea — Золотая розга
(золотарник)

Stigmata maydis — Кукурузные
рыльца

Symphytum officinale — Окопник
лекарственный

T

Tanacetum vulgare — Пижма
обыкновенная

Taraxacum officinale — Одуванчик
лекарственный

Thymus serpyllum — Чабрец
обыкновенный

Thymus vulgaris — Тимьян

Tilia grandifolia — Липа
крупнолистная

Trifolium pratense — Клевер красный

Trigonella foenum graecum —
Пажитник сеной'

Triticum repens (*Agropyrum repens*)
— Пырей ползучий

Tropaneolium majus — Настурция
высокая

U

Urtica dioica — Крапива двудомная

V

Vaccinium myrtillus — Черника

Vaccinium oxycoccos — Клюква

Vaccinium vitis-idaea — Брусника

Valeriana officinalis — Валериана
лекарственная

Veronica officinalis — Вероника
лекарственная

Vinca minor — Барвинок малый

Viola tricolor — Фиалка трехцветная

Viscum album — Омела белая

Библиография

1. Aleksandrowicz J., *Nie ma nieuleczalnie chorych*, Wyd. Iskry Warszawa, 1982.
2. Aleksandrowicz J., *Biosfera a zdrowie*, Z. N. Ossolinskich Wrodaw 1978,
3. Aleksandrowicz J., Janicki K., *Pozywienie, wodd i sol stolowa w ochraniezdrowia spolecznego*, PAN Krakow 1978.
4. Aurede L. *Badz zawsze piekna WP* Warszawa 1958.
5. Amich J. *Laboratoriumzycia WP* Warszawa 1974.
6. Becher E. *Didt bei Erkrankungen der Nieren und der Harnwege* K. Thiemanns Verlag Stuttgart 1954.
7. Becker F. *Das Geheimnis um ein gesundes Leben* Lichteland Verlag .Dornbirn 1950.
8. *Biblijne zasady w'aly* Wydawn. Znaki Czasu, Krakow 1949.
9. Bircher R. *Hunsa, das Volk, das keine Krankheiten kennt* Verlag\H. HuberBern 1942.
10. Bircher-Benner M. *Ernahrungskrankheiten*, Teil I und II, Wendepuplat Verlag, Zurich 1931.
11. Bircher-Benner M. *Handbuchlein fur den Leber und Gallenkranken* Zurich 1958.
12. Bircher-Benner M. *Nahrschaden in WortundBild*, Wien 1932.
13. Borngen S. *Pflanzen helfen heilen VEB Verlag Volk und Gesundheit, Berlin* 1973.
14. Broda B., Moszowicz J. *Przewodnik do oznaczania roslin leczniczych* PZWL 1979, Warszawa.
15. Chtodecki H., Piekarski L. *Zagadnienia zdrowotne zywnosci*, Warszawa 1982.
16. Cybulska H., Janicka H., Wiszniewski J., Wysocka A. *Uprawa i zbior ziol* PWRiL, Warszawa 1950
17. Czikow P., Laptiew J. *Rosliny lecznicze bogate w witaminy* PWRiL Warszawa 1982.
18. *Cztowiekzabija siebie sam III* Krajowa Konfer. Lekarzy i HumanistowKAW, Gdansk 1981.
19. *Czynniki rozwoju czlowieka*, praca zbiorowa, PWN, Warszawa 1981.
20. *Das Deutsche Arzneibuch (DAB 6) Species diuraeticae*.
21. Fedorowski G. *Czlowiek istota poznanal* Nasza Ksiejarnia, Warszawa 1981.
22. Felke, Meyer-Schlatter, *Neues LehmBuch*, Zurich 1956.
23. Flamm S. *Rezeptbuch der Pflanzenheilkude*, Hipokrates Verlag GMBH Stuttgart 1937.
24. Gobic E. *Vademecum lecznictwa ziolowego*, Wyd. Chlopska Spoldz. Warszawa 1946.
25. Gore I. *Wiek a aktywnosc zyciowa* PZWL, Warszawa 1980.
26. Gradzikiewicz P. *Chrzescijanin a zdrowie*, Wyd. Znaki Czasu, Warszawa 1983.
27. Gumowska I. *Ziolka i my* Wydawnictwo PTTK "Kraj" 1983.
28. Gutt W. *Ozdrowych i chorych*, Krakow Wyd. Literackie 1977.
29. Heun E. *Heilung durch Fasten und Rohsaft*, Volksgesundheit Verlag Zurich 1953.
30. Horst A. *Fizjologia patologiczna* PZWL, Warszawa 1959.
31. Jenge W. *Gesund und leistungsfdhiger durch natiirliche, Vitamine* Helfer-Verlag E. Schwabe Frankfurt am Main.
32. Johns L., Utt R. *An illustrated history of the 7-th day Adventist Philosophy of Health*, USA, 1977.
33. Kielanowski T. *Rozmyslania o przemijaniu* WP Warszawa 1976.
34. Kirschner H. E. *Zywe soki* SDA. Migrant Centre, Melbourne 1975.
35. Kloss J. *Back to Eden* Longview Publishing House, Coalmont, Tennessee 1971 wyd. XXVIII.
36. Kneipp S, *Meine Wasserkur* Verlag der Jos. Koselschen Buchhandlung, Kempten, Bayern 1891.
37. Kokot E. (pod red.) *Choroby wewnqtrzne*, PZWL, Warszawa 1983.
38. Kokot F., Kuska J. *O rownowadze kwasowo-zasadowej w stanach fizjologii i patologii czlowieka* PZWL, Warszawa 1968.
39. Krowczynski L. *Zarys Farmacji Klinicznej* PZWL 1983, Warszawa.
40. Kuznicka B., Dziak M. *Ziola i ich zastosowanie* PZWL, Warszawa 1977.

41. Ktinzle J. *Krauter* — Atlas Walter-Verlag Often und Freiburg in Breisga 1946.
42. Levi. Lennart *Stress, Koper, Seele und Krankheit*, Musterschmidtverlag Göttingen 1964.
43. Lyko Zachariasz *Moralnosc na co dzien* Wydawnictwo Znaki Czasu, Warszawa 1983.
44. Mala Encyklopedia Powszechna PWN Warszawa 1970.
45. Marzell H. *Neues illustriertes Krduterbuch*, Enselin u. Laiblin Verlagsbuchhandlung Reutlingem 1923.
46. Michalowska H. *Hathayoga dla wszystkich* PZWL Warszawa 1972.
47. M. Millen *None of these diseases*, Fleming H. Revell Co., Westwood, New Jersey, USA, 1958.
48. Mlodecki H., Piekarski J. *Zagadnienia zdrowotne zywnosci*, PZWL Warszawa 1982.
49. Mostowicz A. *Biologia zmienia medycynę*, Iskry Warszawa 1982.
50. Muszynski J. *Ziololecznictwo i leki roslinne* WPiN Warszawa 1951.
51. Muszynski J. *Ziotowa Apteczka Domowa* WPiN Warszawa 1951.
52. Nikorow M. *Zanieczyszczenia chemiczne i biologiczne zywnosci*, Wyd.*Nauk.-Techn. Warszawa 1980.
53. *Pismo Swiete Starego i Nowego Testamentu*, Wyd. Pallotinum Poznan-Warszawa 1971.
54. *Podrecznik Terapii Biologicznej*, Madaus i Co. Warszawa 1925.
55. Rudowska J. *Kosmetyka lekarska* PZWL Warszawa 1959.
56. Rodowski W. *Rak i jego zwalczanie* PZWL Warszawa 1956.
57. Schalle A. *Die Kneippkur, die Kur der Erfolge*, Verlag Knorr u. Hirth, München 1939.
58. Schierbaum H. *Heilkrduterbuch*, Praha Verlag Pfulingen.
59. Schneider E. *Nutze die heilkräftigen Pflanzen*, Saatkornverlag Hamburg 1980.
60. Schneider E. *Nutze die Heilkräft unserer Nahrung*, Saatkornverlag Hamburg 1980.
61. Schneider E. *Nutze die Heilkräfte der Natur*, Saatkornverlag Hamburg 1980.
62. Seyda B. *Dzieje Medycyny w zarysie*, PZWL Warszawa 1973.
63. Schuberts von G. H. *Naturgeschichte des Pflanzenreiches* Stuttgart 1887.
64. Shri Yogendra *Hatha Yoga simplified*, The Yoga Institute Bombay 1958.
65. Skrzypczak E. *Fizyka w medycynie* WP Warszawa 1982.
66. Sternheim L. *Jeder sein eigener Arzt* B. Wilkens Verlag Hanover 1927.
67. Strove G. *Pflanzenkost, die Grundlage einer neuen Weltanschauung* F. P. Lorenz Verlag 1928.
68. Szweczyński J., Skrodzka Z. *Higienna zywienia* PZWL Warszawa 1977.
69. Treben M. *Gesundheit aus der Apotheke Gottes* Berlag W. Ennsthaler, A-4400 Steyr 1979.
70. Tyszynska-Kownacka D. *Ziola na dzialce i w ogrodku przydomowym* Wyd. Watra, Warszawa 1979.
71. *Vadmeccum Fitoterapii*, PWN Warszawa 1959.
72. Waerland A. *Nie mehr Rhemuma*, Humata Verlag H. Blume Bern 1956.
73. Waerland A. *Waerlandkost hat uns gerettet*, Humata Verlag H. Blume Bern 1953.
74. Waerland A. *Kochsalz schddigt Ihre Gesundheit* Volksgesundheit Verlag H. Blume Zurich.
75. Waerland A. *Wie wir Gesundheit erlangen und bewahren* Humata Verlag H. Blume Bern.
76. Waerland A. *Die Übersauerung als Grundsache aller Krankheiten* Waerland-Verlag Hamburg 1951.
77. Waerland A. *Handbuch der Gesundheit* Humata Verlag H. Blume Bern 1957.
78. Waerland A. *Die Kruska* Volksgesundheit Verlag Zurich 1950.
79. Waerland A. *Erkdlungskrankheiten, schnell geheilt und vollstdndingbeseitigt*. Humata Verlag H. Blume 1953.
80. Waerland A. *Der Schiissel zur Gesundheit liegt im Darm* Humata Verlag H. Blume 1957.
81. Waerland A. *Befreiung aus dem Hexenkessel der Krankheiten* Humata Verlag H. Blume Bern 1953.
82. Waerland A. *Waerland Kost* Verlag Zurich 1952.
83. Waerland A. *So heilt Waerlandkost* Humata Verlag H. Blume.
84. Waerland A. *Die Waerlandtherapie* Humata Verlag Zurich 1956.
85. Wawrzynska A. *Mie[^]dzy ziolami a komputerem* KAW Warszawa 1976.
86. White E. G. *Sladami Jezusa* Wyd. "Znaki Czasu" Warszawa 1965.
87. White E. G. *Counsels on diet and joods* Pacific Press Publishing Association 1946.

88. White E. G. *Medical Ministry Sign Publishing Company, WartbutonAustralia.*
89. White E. G. *Medical Science and the Spirit of Prophecy Review and HaraldPublishing Association, Washington D. C 1971.*
90. White E. G. *Ze skarbnicy swiadectw* Tom I Wyd. "Znaki Czasu" Warszawa1971.
91. Wisniewska-Roszkowska K. *Asceza, moralnosc, zdrowie* InstytutWydawniczyPAX Warszawa 1983.
92. Wisniewska-Roszkowska K. *Druga i trzecia mlodosc kobiety* PZWŁWarszawa 1981.
93. Wysokinska Z. *Ogolne podstawy nauki o zywieniu* PZWŁ Warszawa 1972.



Аир обыкновенный
Acorus calamus



Зверобой продырявленный
Hypericum perforatum



Липа сердцевидная
Tilia platyphyllos



Вероника лекарственная
Veronica officinalis



Дягиль лекарственный
Archangelica officinalis



Очанка лекарственная
Euphrasia officinalis



Коровяк скипетровидный
Verbascum thapsiforme



Настурция высокая
Tropaeolum majus



Алтей лекарственный
Althaea officinalis



Пажитник сенной
Trigonella foenum graecum



Пижма обыкновенная
Tanacetum vulgare



Волчец кудрявый
Cnicus benedictus



Окопник лекарственный
Symphytum officinale



Золотая розга (золотарник)
Solidago virga aurea



Подорожник большой
Plantago major



Полынь горькая
Artemisia absinthium



Барвинок малый
Vinca minor



Просвирник лесной
Malva sylvestris



Девясил высокий
Inula helenium



Барбарис обыкновенный
Berberis vulgaris



Багульник болотный
Ledum palustre



Таволга вязолистная (лабазник)
Filipendula ulmaria



Боярышник колючий
Crataegus oxyacantha



Иссоп лекарственный
Hyssopus officinalis



Лапчатка гусиная
Potentilla anserina



Солодка голая (солодка гладкая)
Glycyrrhiza glabra



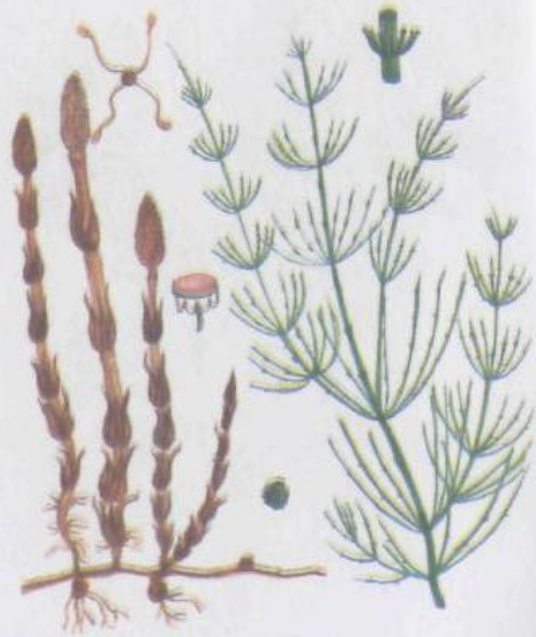
Любисток лекарственный
Levisticum officinale



Можжевельник обыкновенный
Juniperus communis



Ромашка аптечная (лекарственная)
Matricaria chamomilla



Хвощ полевой
Equisetum arvense



Черника обыкновенная
Vaccinium myrtillus



Чистотел большой
Chelidonium majus