

И. П. НЕУМЫВАКИН

# МЕДЬ

МИФЫ  
И РЕАЛЬНОСТЬ



**И. П. Неумывакин**

# **МЕДЬ**

## **МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**



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

## **Неумывакин И. П.**

### **Медь. Мифы и реальность.**

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам меди, металла, который исстари используется в народной медицине, в частности для лечения заболеваний сердечно-сосудистой, нервной и других систем, опорно-двигательного аппарата, нормализации обмена веществ и во многих других случаях. Современная медицина подтверждает лечебные свойства меди и дает им научное обоснование. О том, как правильно использовать целебную силу металла, рассказывается в книге. Также вы познакомитесь с оздоровительной системой И. П. Неумывакина и особенностями работы его центров, где за три недели пациентов освобождают от таких проблем со здоровьем, с которыми не может справиться официальная медицина, а в том числе — и от лекарственной зависимости.

## ВВЕДЕНИЕ

Какой красивый металл — медь! В ее красноватых, теплых, с мягким блеском переливах мне видятся погожие осенние дни, когда листва деревьев уже окрасилась багрянцем и золотом, когда еще совсем тепло и по воздуху летят паутинки, а облака бегут по небу в разные стороны... Медь желанна даже взгляду, что уж говорить о том, насколько она важна и полезна для здоровья человека! И все-таки говорить об этом есть смысл. Но начать нужно, пожалуй, издалека.

Медь известна людям с глубокой древности. Она входит в число семи (из восьмидесяти двух) металлов, которые принято считать доисторическими. Кроме меди, это — золото, серебро, олово, железо, свинец, ртуть. Все эти металлы использовались многими народами во многих странах мира. Недаром древняя легенда гласит, что Бог, творя мир, создал семь планет и семь металлов — как раз те самые, доисторические, о которых сказано выше.

Не умаляя значения всех указанных элементов, о меди следует сказать особо. Медь играет огромную роль в жизнедеятельности организма, она важна, как ни один из названных элементов, ибо она активизирует все биохимические и энергетические реакции

организма в 1000 раз, за счет чего нормализуются обменные процессы, включаются резервные механизмы, улучшается проводимость нервных импульсов, устраняются явления миелинизации, что особенно важно при таких тяжелых расстройствах, как рассеянный склероз, а также происходит многое другое, о чем вы узнаете далее.

Первые великие мировые цивилизации, сложившиеся в долинах крупных рек Тигра, Евфрата, Нила и Инда, своим расцветом обязаны меди и бронзе. Именно медные и бронзовые сельскохозяйственные орудия дали возможность людям справляться с масштабными земляными работами при строительстве оросительных каналов в засушливых районах Ближнего Востока, сооружать величественные гробницы фараонов в Египте и великолепные дворцы и храмы в Индии.

Вообще использование самородных металлов человеком началось еще в V—VI тысячелетии до нашей эры. Но начало века металла специалисты относят к IV тысячелетию, когда в Азии и Индии была освоена выплавка меди из руд.

Вот лишь некоторые любопытные факты того, как медь служит человеку.

Внутри пирамиды Хеопса учеными была обнаружена часть древнего водопровода из медных труб, причем трубы находились в рабочем состоянии, и это свыше чем через пять тысяч лет после того, как водопровод был проложен!

Известно, что днище судна, на котором Христофор Колумб достиг Америки, в своей подводной

части было обито медным листом для защиты от на-  
ростов морской флоры. Этот способ защиты приме-  
няется и сегодня — корпуса судов покрываются  
специальными содержащими медь составами.

Во всем мире повара предпочитают для термиче-  
ской обработки продуктов использовать медную по-  
суду, этот факт известен всем. Связано такое предпо-  
чтение с высокой теплопроводностью меди — это  
позволяет производить нагрев быстро и равномерно  
по всей площади посуды.

Давно установлен факт, что медь обладает при-  
родными бактерицидными и бактериостатическими  
свойствами, и, наверное, не случайно именно ее вы-  
бирали для изготовления дверных ручек, различных  
поручней, перил, воздухо- и водопроводов.

А вот еще любопытный современный факт. При-  
родная способность меди противостоять обычной  
коррозии незаменима в условиях «негостеприим-  
ной» окружающей среды. Шведское государствен-  
ное агентство по захоронению радиоактивных отхо-  
дов перед захоронением опасных веществ дополни-  
тельно заключает их в специальные медные капсулы,  
толщина стенок которых 5 см. Такой способ захоро-  
нения позволяет не беспокоиться за судьбу захоро-  
ненного материала более 100 тысяч лет. Причем, по  
оценкам специалистов, если сквозная коррозия и по-  
разит эти капсулы, то только через 500–700 тысяч  
лет!

А вот в Японии из меди делают трубопроводы для  
газа, и этим трубопроводам присвоен статус «сейс-  
мостойких».

В Америке медным сплавам Агентство по охране окружающей среды присвоило статус «антимикробного» вещества. Экологичность меди заключается еще и в том, что свыше 80% добытой и произведенной человечеством меди продолжает оставаться в обороте цивилизации — медь легко и практически без потерь переплавляется и служит людям вновь и вновь.

Сегодня активные компоненты на основе меди у многих производителей составляют основу сохраняющей молодость кожи косметики. Недаром медные украшения были так популярны не только среди красавиц, но и среди целителей, которые рекомендовали их носить тому, кто хотел чувствовать себя здоровым и полным сил.

Астрологически медь считается металлом знака Тельца, который отвечает за область шеи, горла, гортани. И в гомеопатии, например, при спазмах гортани, трахеите, бронхите к этим зонам рекомендуется прикладывать медь. При ношении украшений из меди микродозы металла, попадая через кожу в кровь, оказывают целебное действие на организм.

Экстрасенсы считают медь одним из самых сильных инструментов для наполнения дома благоприятной энергией. Этот металл способен выявлять и прояснять чувства, делать их постоянными и прочными, сглаживать конфликты, выравнивать даже самые неустойчивые отношения, снимать чрезмерное возбуждение — «экранировать» избыточную энергию, помогает при магнитных бурях и в периоды активного излучения Солнца.

А теперь самое время перейти к более подробно-  
му рассказу об этом замечательном металле — меди,  
одном из многих, но по-своему уникальном источни-  
ке природных жизненных и целебных сил.

# Глава 1

## ОТ МЕДНОГО ВЕКА: ИЗ ИСТОРИИ МЕДИ

Содержание меди в земной коре сравнительно невелико — 0,007%. Это в 1000 раз меньше, чем алюминия, в 600 раз меньше, чем железа. Однако медь являет себя миру и в составе 200 минералов. И именно благодаря меди многие из них отличаются яркой и красивой окраской. Борнит и лазурит, например, как известно всем, имеют глубокий синий цвет, бирюза может иметь яркий насыщенный голубой или зеленоватый цвет, который даже получил название бирюзовый, малахит — восхитительного зеленого цвета. Главные источники меди — сульфидные руды и медистые песчаники.

В химическом плане медь — это элемент № 29 из I группы периодической системы Д. И. Менделеева. Химический символ — Cu (купрум).

Металлическая медь желтовато-красного цвета, очень хорошо прокатывается в листы толщиной до сотых долей миллиметра, протягивается в тончайшую проволоку.

Самородная медь ковкая, тягучая. Именно благодаря этому ее качеству она была столь популярным и востребованным металлом для изготовления орудий, доспехов, разного рода утвари и украшений. Блеск на свежем изломе у меди яркий металлический, цвет светло-розовый, из-за окисления быстро переходящий в медно-красный, затем в красно-коричневый с образованием поверхностной пленки куприта. Нередко выделения самородной меди бывают покрыты зеленым (малахитовым), синим (лазуритовым) или черным (сульфидным) налетом продуктов изменения. Медь непрозрачна, но в тончайших чешуйках просвечивает зеленым цветом. Обладает очень высокой тепло- и электропроводностью, которая, правда, существенно снижается из-за примесей. Если теплопроводность серебра, самого теплопроводимого металла, принять за единицу, то у меди она равна 0,736.

Существует одно интересное предание. Почти 5 тысяч лет назад в шумерском городе Лагаш жил правитель по имени Энтемена. По его приказу изготовили вазу, верхняя часть которой была из серебра, а дно из меди. Вода в этой вазе превращалась в целебный и омолаживающий эликсир. Если в воду добавляли сок лимона или вино, целебная сила эликсира возрастала...

Письменные памятники Древнего Египта утверждают, что уже за 3 тысячи лет до нашей эры египтяне вели регулярную добычу меди на Синайском полуострове. В течение V–IV тысячелетий до нашей эры медь была освоена жителями Закавказья и Болгарии. Причем повсюду в древности медь использовалась

поначалу как материал для изготовления украшений (в том числе ювелирных) и дорогой посуды.

А вот в Древней Греции с помощью медных пластинок лечили опухоли, воспаления миндалин, суставов, участков кожи. Лечебные свойства меди описывал в своих трактатах Аристотель. В трудах Гипократа, Галена, Авиценны и других знаменитых врачей древности упоминается о прикладывании медных пластинок или монет на места ушибов, воспаленные суставы, а также при лечении ожогов, язвенных поражений кожи, болей в мышцах и позвоночнике. Знаменитый Авиценна, автор «Канона врачебной науки», советовал принимать медный порошок при переломах костей.

Уже в Древнем мире была подмечена способность меди влиять на мужскую силу. Кроме того, именно медные доспехи носили древние воины — считается, что медь помогала справляться с усталостью. Врачевали медью и раны, полученные на полях сражений. Недаром и поныне говорят: «Набил шишку — приложи пятак», это все старинные знания, ведь пятаки раньше были медные.

В странах Востока воинам и больным людям целители рекомендовали употреблять внутрь водно-спиртовые взвеси меди и других металлов с целью повышения жизненных сил, а также рекомендовали носить на шее медные медальоны для предупреждения простуды. Это не будет казаться удивительным, если вспомнить, что на шее и груди у человека как раз расположены биоактивные зоны, отвечающие за функции бронхолегочной системы и иммунитет.

В китайской медицине с незапамятных времен медь в чистом виде применяют для лечения ран, при воспалении легких и заболеваниях печени.

Русские крестьяне на утомленные, затекшие места накладывали медные пятаки. На Руси этот способ считался едва ли не самым действенным при лечении радикулитов, полиартритов (множественных воспалительных поражений суставов), миозитов (воспалений мышц), ангин, долго незаживающих гнойных ран. На Руси медь использовали и для ускорения срачивания переломов. На места переломов накладывали медные пятаки и фиксировали их повязками. А вот для внутреннего приема те же пятаки стирали на жерновах в мелкую пыль и давали ее пить с родниковой водичкой больным. Результаты такого лечения были весьма впечатляющими. К сожалению, этот действенный метод во многом забыт и практически ни в каком виде не используется современными травматологами.

С давних времен на Руси существовали колокольных дел мастера. Профессия эта требовала большого мастерства и известной осторожности, потому что работать приходилось с расплавленным металлом. И среди мастеровых хорошо знали, что при ожогах нужно немедленно окунуть руку в бочку с водой, в которой остужается колокол. Вряд ли в старину кто-то задумывался о том, почему следовало поступать так. Но теперь специалистам известно, что помогает растворенная в воде медная соль. О целебном действии «колокольной воды» знали во многих семьях металлургов. В небольших количествах эту «колокольную

воду» употребляли и внутрь с целью профилактики кишечных инфекций. Не случайно из старой медицинской статистики известен такой факт: во время холерных эпидемий страшный недуг словно «обходил» стороной рабочих медно-литейных заводов.

В пятидесятых годах XX столетия английский археолог Джеймс Меллаарт в долине реки Конья на юго-западе Малой Азии в слоях земли, относящихся к неолиту, обнаружил обломки мелких медных орудий и украшений. До этого предполагалось, что люди, обитавшие там 9–8 тысяч лет тому назад, не умели даже лепить из глины горшки. Через несколько лет при тех же раскопах были найдены медные шила, кольца и другие изделия. Более того, из земли извлекали не только медные изделия, но и кусочки медного шлака. Это была научная сенсация — выходит, люди уже тогда знали секрет выплавки металла из руд, а не просто употребляли самородную медь.

В 1972 году при раскопках исторических памятников туркменские археологи обнаружили на месте древних поселений у подножия гор Копет-Даг круглое шило, обломки ножа и копье-дротик. Эти металлические предметы принадлежали древним жителям юга Туркмении, которые возделывали земли у подножия гор около 6 тысяч лет назад. Причем ученые установили, что эти орудия древнейших земледельцев были отлиты из меди в специальных огнеупорных сосудах при температуре свыше 1000 °С. Получается, древние металлурги хорошо знали технологию выплавки металлов.

В 1961 году в Молдавии был найден клад из 443 медных изделий, относящихся к IV тысячелетию до нашей эры. Так ученые смогли сделать вывод, что Европа знала медь уже 4—5 тысяч лет назад.

Во время раскопок находки медных изделий и орудий труда, изготовленных 7 тысяч лет назад путемковки металла, были сделаны американскими археологами. Эти находки также свидетельствуют о том, что древние металлурги уже в те времена знали горячую обработку металла, т. е. плавку, литье и ковку и, кроме того, могли получать сплавы.

Древний Джебзказган — сейчас это город в Казахстане на берегу Кенгирского водохранилища, который является центром цветной металлургии, — расположенный на «шелковом» торговом пути и некогда связывавший Запад с Индией и Китаем, еще в V веке до нашей эры играл значительную роль поставщика меди, красок на основе меди и малахита. Подсчитано, что племена, проживавшие здесь 2 тысячи лет назад, добыли из недр Джебзказгана более миллиона тонн медной руды.

Как говорилось выше, уже древние египтяне достигали высокого мастерства в выплавке и обработке меди. Так, водопроводные трубы, обнаруженные в гробнице Тутанхамона были спаяны серебром. То есть медь, судя по всему, умели и паять.

Греки, которые стали применять медь и бронзу вслед за египтянами, свои первые статуи делали деревянными, а затем покрывали их коваными медными листами. Одна из самых древних скульптур — статуя Зевса — была собрана из нескольких медных

частей. Творение величайшего скульптора древности Фидия — статуя Афины Промехос, установленная на площади Акрополя, была отлита из бронзы в V веке до нашей эры.

В XV–XVI веках до нашей эры, по свидетельству греческого историка Геродота, в Африке медь ценилась дороже золота. Даже цепи на рабах были из золота, поскольку золота было много, а меди и бронзы мало.

Дошедшие до наших дней старинные легенды рассказывают, что когда под стенами греческого города Сиракузы появился военный флот римлян, Архимед с помощью каких-то убийственных лучей превратил суда противника в пылающие факелы. Ученые недоумевали — при имеющейся тогда технике Архимед не мог построить какой-либо мощный излучатель энергии, чтобы поражать противника на расстоянии. Высказывалось, правда, предположение, что защитники Сиракуз использовали огромное вогнутое зеркало, с помощью которого концентрировались солнечные лучи, и что именно таким образом удалось поджечь римский флот. Также существовало мнение, что Архимед использовал множество зеркал, «зайчики» от которых по его команде были сфокусированы на кораблях врага.

В 1973 году греческий физик Саккос предположил, что такими «зеркалами» могли быть медные боевые щиты сиракузцев. Чтобы проверить гипотезу, было отлито 70 металлических щитов из хорошо отполированной меди. Каждый имел полтора метра высоты и около метра ширины — именно таких

размеров были щиты древних защитников Сиракуз. И вот в солнечный день на морском берегу неподалеку от Афин выстроилась шеренга людей с медными щитами. В море вывели деревянный макет римского судна. По сигналу, данному Саккосом, семьдесят человек направили отраженные медными щитами солнечные лучи на корабль. И спустя 2 секунды после того, как все 70 «зайчиков» соединились в одной точке, корабль загорелся. Так была подтверждена легенда об умелом применении медных щитов великим Архимедом в войне против римлян.

Относительно происхождения русского слова «медь» единого установившегося мнения нет. Историк науки Н. А. Фигуровский предполагает, что слово происходит от латинского *medalino*, что означает «рудник». Латинское же название меди — *cuprum* — происходит от названия острова Кипр. Плиний Старший в 77 году нашей эры писал, что «медь впервые добывали на Кипре». В свою очередь греческое название меди — халькос — образовано от названия главного города острова Эвбея в Эгейском море — порта Халкис, неподалеку от этого города также находилось месторождение меди, из которого греки и начали добывать металл.

О первостепенной роли меди в античную эпоху свидетельствует само утвердившееся название того исторического периода — медный век. Это время, когда люди еще не знали бронзы, но уже перешли от каменных орудий эпохи неолита к металлическим — медным. Медный век был сравнительно коротким и быстро сменился бронзовым; но и в бронзовом веке

медь сохраняла свое главенствующее значение как основной компонент бронзы. Лишь по мере вытеснения бронзы железом, т. е. уже в железном веке, роль меди в производстве орудий труда и оружия пошла на убыль.

Во времена Гомера железо было уже известно людям, но считалось исключительно редким, а потому чрезвычайно дорогим металлом, не уступавшим по ценности золоту. О его изобилии в земной коре древние просто не подозревали — ведь они знали и умели использовать только металлы, встречающиеся в природе в свободном — самородном — состоянии, а самородное железо несравненно более редкий металл, чем самородная медь. Конечно, относительная мягкость меди, легко поддающейся холодной обработке (в частности, резке, ковке, штамповке и пр.), сыграла важную роль в раннем ее освоении человеком. И все же решающее значение имели достаточно частые находки медных самородков, притом весьма крупных. Самородки известны и для других тяжелых металлов: золота, платины, серебра, изредка железа, еще реже свинца, висмута и т. д. Но только один металл на нашей планете способен образовывать самородки действительно колоссального размера, и этот металл — медь. Представьте только, крупнейшие самородки меди весили сотни тонн! А медные самородки массой несколько тонн вообще не редкость! Выплавлять же медь из руд научились уже в бронзовом веке.

Несмотря на то что медь не входит в число благородных металлов, с глубокой древности и до наших

дней ей принадлежит почетное место среди металлов, используемых в ювелирном деле. Может быть, не все это знают, но чаще всего применяемый благородный металл — золото — практически не употребляется в чистом виде, а почти всегда в виде сплавов, и по большей части именно сплавов с медью. Как известно, содержание золота в сплаве определяется пробой, выражаемой ныне трехзначным числом, которое показывает, сколько граммов чистого золота содержится в 1000 г сплава. Таким образом, золото 958-й, 750-й и даже 583-й пробы — это сплавы на основе золота, но уже при 500-й пробе меди в сплаве столько же, сколько и золота, не говоря о более низких пробах.

Кроме того, в чистом виде медь весьма подходящий материал для обрамления изделий из поделочных камней — родонита, агата, халцедона и др. И надо сказать, что такие украшения — это даже своего рода тренд последних лет. Особенно многочисленные применения находят сплавы меди с цинком (латунь) и с оловом или некоторыми другими металлами (бронза).

Почти всю медь получают из минералов, в которых она в различных комбинациях соединена с серой. Большинство медных минералов очень красивы по внешнему виду. Их красоту отражает даже название. Например, минерал, в котором два атома меди связаны с одним атомом серы, называется халькозином, что значит *медный блеск*. Это соединение синевато-стального цвета и блестит, как полированный металл. Минерал, соответствующий по составу сернистой меди, называется ковеллином, или *медным*

*индиго*. Ковеллин — невероятно красивый минерал, он отликает всеми цветами радуги.

Существуют медные минералы, в которых медь связана не с серой, а с кислородом. К ним принадлежат природная медная руда, или *куприт*, и черная медная руда, или *тенорит*. Эти минералы в природе встречаются редко.

Незначительное количество оксида меди, добавленное в стекло при варке, придает ему способность задерживать некоторые лучи красной и фиолетовой частей спектра. Об этом знали еще древние египтяне. Синие стекла и керамику они изготовляли, добавляя в них оксиды меди.

Если в воде растворить хорошо известное соединение — сульфат меди, то образуются красивые синие кристаллы — *медный купорос*.

И поговорим наконец немного об известных медных минералах, уже упомянутых выше.

*Малахит* — красивейший самоцвет, который во всем мире называют русским камнем. По составу он представляет собой водную углекислую соль меди. Как описывают специалисты, это камень яркой, сочной и вместе с тем шелковисто-нежной зелени. Окраска малахита очень богата оттенками: от светло-зеленого, почти голубого, до темного густо-зеленого тона с черным отливом. Светлый сорт — бирюзовый — ценится гораздо дороже темного.

Как нарядный декоративный камень малахит был известен еще в древности: им украшали здания, например, колонны храмов в Константинополе.

Как минерал малахит не является редкостью. Там, где близ поверхности есть хотя бы небольшое количество меди, обязательно присутствует малахит. Его яркие пятна служат для геологов признаками присутствия меди.

В XVIII веке на Урале были открыты крупные месторождения малахита. Малахит быстро стал модным и дорогим камнем.

*Бирюза* — камень, которому приписывается целый ряд таинственных свойств талисмана и которому нет равных по той роли, которую он играл в человеческих суевериях и лечебном деле. Старое персидское поверье гласит о том, что бирюза — это кости тех людей, которые умерли от любви. Иран, Средняя Азия, Кавказ и особенно Грузия, Турция, вплоть до Палестины и Египта — вот царство бирюзы.

Но Азия — не единственный источник небесного камня. За III–IV тысячелетия до нашей эры копи залежей бирюзы были открыты египтянами для добычи на Синайском полуострове.

Третьим центром добычи бирюзы были Мексика и Северная Америка. В древних гробницах найдены замечательные, изображающие лица ацтеков мозаики, выполненные из бирюзы.

В XX веке медь нашла много разнообразных технических применений. Чистая медь — это, прежде всего, металл электротехнической промышленности, металл всевозможных электрических проводов. Доля электротехники и промышленности средств

связи в структуре потребления меди составляет 50%, Свыше 30% меди используется в виде сплавов. Машиностроение потребляет около 25% меди (преимущественно медные сплавы), строительная, пищевая и химическая промышленность (в сумме) — тоже примерно 25%. Широко применяется чистая медь в химическом аппаратустроении — в теплообменниках, холодильных установках, плазмотронах, различных трубопроводах и т. д.

Но самое, пожалуй, главное применение меди с давних времен и практически по сей день — сфера денежного обращения, точнее монетарная система, в которой значение меди и ее сплавов (бронзы, мельхиора и др.) остается незыблемым.

Первые медные деньги были найдены археологами на острове Крит. До их появления самой ходовой «валютой» в античном Средиземноморье являлся скот. Не приходится удивляться тому, что и первые медные деньги — критские таланты — имели форму растянутой бычьей шкуры. Поверхность такой «монеты» была даже покрыта мелкими насечками, изображающими шерсть. Масса такой «монеты» была 25 кг, а по стоимости она приравнивалась к цене живого быка. Позже изготовление монет упростили: на кусочке металла начали ставить штамп с изображением быка или овцы — в зависимости от достоинства монеты.

Позже, когда появились серебряные и золотые деньги, а затем и бумажные, из меди стали чеканить мелкую разменную монету. На Руси, в частности, медные монеты чеканили достоинством от полушки

до пятака. Еще при Екатерине Великой медные пятаки были в полном ходу. Но уже начиная с Павла I, т. е. на рубеже XVII–XVIII веков, медные монеты заменили бронзовыми, а монеты более высокого достоинства, начиная с гривенника, чеканили из серебра. Бронзовые мелкие монеты имели обращение вплоть до распада СССР. В новых российских монетах, изготавливаемых из стали, медно-никелевые сплавы служат в качестве антикоррозионных покрытий, одновременно придающих монетам эстетически более привлекательный облик.

## Глава 2

# БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДИ

Медь относится к числу элементов, которые играют важную роль в биологических процессах, протекающих в живых организмах. Отсутствие или недостаток того или иного элемента вызывает в живом организме целый ряд тяжелых заболеваний. Так, медь, являясь ускорителем внутриклеточных химических процессов, в небольших количествах жизненно необходима для нормального развития растений и животных.

У растений медь — один из важнейших микроэлементов, участвующий в процессе фотосинтеза и влияющий на усвоение растениями азота. Она принимает участие в протекающих в клетках растений окислительно-восстановительных реакциях, воздействует на процессы превращения углеводов и азотистых веществ, повышает интенсивность дыхания, увеличивает стойкость растений к грибковым заболеваниям. Более того, этот металл не только способствует увеличению количества получаемых продуктов, но и улучшает их качество, повышая в них содержание белков, крахмала, жиров и ряда других ценных веществ.

Недостаточное содержание меди в почве приводит к тому, что на листьях растений появляются белые пятна, их рост останавливается, растения хуже плодоносят или вообще становятся бесплодными. У зерновых культур затормаживается развитие колоса. Медные удобрения содействуют синтезу белков, жиров и витаминов; кроме того, они повышают морозоустойчивость сельскохозяйственных культур. Наблюдения показали, что при внесении медьсодержащих микроудобрений, например, в виде так называемых пиритных огарков, прибавки урожая зерна ячменя и пшеницы достигали 5 и более центнеров с гектара.

Обычно медь вносят в почву в виде самой распространенной ее соли — медного купороса. Это синеголубое кристаллическое вещество получают из отходов меди, обрабатывая их подогретой серной кислотой при свободном доступе кислорода.

В сельском хозяйстве медный купорос используется и в других целях. В его растворах протравливают семена перед посевом. Как и многие другие соли меди, купорос ядовит, особенно для низших организмов. Раствор купороса уничтожает споры плесневых грибов на семенах.

Повышенная чувствительность растений к меди позволила ученым установить, что некоторые растения, произрастающие на определенных участках почвы, могут сообщить человеку о залегающей в глубинах земли руде. Такие растения называют индикаторами. На Алтае встречается растение с розовыми и белыми цветами — качим, и буйно произрастает он

именно на земле, где содержится много меди. Можно также вспомнить так называемые «медистые мхи». В Швеции это растение помогло открыть три месторождения меди.

Медь содержится и в организмах некоторых низших **животных**. Наибольшее ее количество содержат организмы осьминогов, устриц и некоторых других моллюсков. В крови некоторых ракообразных и головоногих медь играет ту же роль, что и железо в крови других животных. Она входит в состав их дыхательного пигмента — гемоцианина. Соединяясь с кислородом воздуха, это вещество синее (вот почему у улиток «голубая кровь»), а отдавая кислород тканям, обесцвечивается, т. е. оно фактически выполняет функцию гемоглобина — переносчика кислорода. Содержание меди в гемоцианине достигает 0,33–0,38%.

Роль меди в жизнедеятельности **человеческого организма** трудно переоценить. Медь участвует в процессах образования гемоглобина и не может быть заменена ни одним другим элементом. Она входит в структуру цитохромоксидазы — терминального фермента дыхательной цепи митохондрий и, следовательно, необходима для процессов генерации энергии в клетке. Медь играет важную роль в антиоксидантной защите организма, так как вместе с цинком входит в структуру тканевого антиоксидантного фермента — супероксиддисмутазы и антиоксидантного белка плазмы крови — церулоплазмина, который является переносчиком этого элемента. Медь обладает противовоспалительными и

антисептическими свойствами, как предполагается — за счет антиоксидантного действия, регулирует обмен катехоламинов, серотонина, тирозина, меланина, способствует повышению активности инсулина и более полной утилизации углеводов.

Этот микроэлемент принимает участие в формировании структуры белков соединительной ткани — коллагена и эластина, которые являются структурными компонентами костной и хрящевой ткани, кожи, легких, стенок кровеносных сосудов. Поэтому дефицит меди может привести к формированию аневризмы аорты и сосудов головного мозга. По этой же причине недостаток меди приводит к деминерализации костной ткани и остеопорозу. Недостаточное поступление меди с пищей (а ежедневная потребность человека в ней составляет 0,005 г) ведет также к развитию малокровия, снижению гемоглобина, слабости и т. д. Исследователи обратили внимание, что в клетках опухолей меди очень мало, из чего можно заключить, что ее роль как противоопухолевого фактора также заслуживает внимания.

Медь участвует в образовании миелиновых оболочек нервов, дегенерация которых приводит к рассеянному склерозу и другим тяжелым нарушениям нервной системы.

Она помогает сердцу правильно функционировать, а также контролирует уровень холестерина, сахара и мочевой кислоты.

Как и в случае с железом, крайне важно поддерживать правильный баланс содержания меди в организме. Как недостаток, так и избыток меди могут

усиливать активность свободных радикалов, тем самым повышая риск болезней сердца и других хронических дегенеративных заболеваний. Проводимые специалистами наблюдения показывают, что лишь 25% населения потребляют достаточно меди. Большинство же получает только 50–60% рекомендуемого ежедневного количества. Вегетарианцы тоже могут испытывать нехватку этого минерала, а растущее потребление подсластителей с высоким содержанием фруктозы усиливает дефицит.

Литр обычной воды содержит примерно 1 мг меди, соответственно, чтобы поддерживать запас меди в организме, нужно пить достаточное количество воды.

Медь необходима организму и для правильного обмена витаминов А, группы В, С, Е, Р.

Медь обладает инсулиноподобным действием и влияет на энергообмен. Требуется она и для успешного прохождения процессов роста и развития, ее значительная часть захватывается из материнского организма плодом в период внутриутробного развития.

Медь способна влиять на функциональное состояние кожных покровов. У пациентов, страдающих ревматическим полиартритом, отмечается повышенное содержание меди в моче и крови. Причем такое повышение содержания меди не обусловлено воспалительным процессом, а, напротив, является ответной реакцией организма на воспаление. Именно после образования внутри организма медьсодержащих комплексов происходит активизация противовоспалительных механизмов.

При недостатке в организме меди и железа у людей пожилого возраста отмечается характерное явление — при перепаде температур (когда человек попадает с мороза в комнату или разогреется горячей пищей) появляется краснота щек у носа в форме бабочки.

Преждевременная седина — первый признак, что в организме дефицит меди.

Для здоровых костей и хрящей требуются ежедневно органический кальций, фосфор, марганец, магний и медь. Тело костей — это пористая ткань, покрытая твердым материалом из кальция и фосфора, придающим прочность.

Длинные кости рук и ног на конце утолщены и формируют сустав. Мягкая внутренняя часть кости называется костным мозгом. Именно здесь зарождаются клетки крови, нуждающиеся в меди и железе. Несмотря на защищенность костей и суставов, туда проникают вирусы, паразиты, которые, размножаясь, способствуют заболеваниям не только суставов, костей, но и других органов. Фагоциты, лейкоциты стараются нейтрализовать их, и соли меди, энергия меди очень помогают им в этом. Тем более что жизнестойкие паразиты, попадая в организм через слизистую рта и носа, «прописываются» не только в слизистой до самого ануса, но и в пористых телах костей, нарушая баланс, энергию, ритм жизнедеятельности. Своевременно примененные медь, глина восстанавливают баланс, способствуя рассасыванию скопившихся колоний одноклеточных паразитов, которые намного старше человечества и умеют приспосабливаться к любым условиям, размножаясь не только на стенках слизистых, но и в костях.

## Глава 3

# ЗНАЧЕНИЕ МЕДИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Общее содержание меди в организме — примерно 100–150 мг. В печени взрослых людей содержится в среднем 35 мг меди на 1 кг сухой массы. Поэтому печень можно рассматривать как «депо» меди в организме. В печени плода содержится в десятки раз больше меди, чем в печени взрослых.

В хрусталике глаза меди содержится примерно 0,4 мг на 100 г свежего вещества. В крови — примерно 1 мг/л. Содержание меди в крови ритмически меняется в течение суток: максимум отмечается в полдень, минимум — в полночь.

Установлено, что у больных базедовой болезнью количество меди в крови выше, чем у здоровых людей. Увеличение содержания меди в сыворотке крови наблюдается и при инфекционных болезнях, при некоторых формах цирроза печени.

Потребность в меди у взрослого человека составляет 2 мг в день (около 0,035 мг/1 кг веса). Потребность грудного младенца в меди достигает 0,1 мг/1 кг массы тела.

Всасывание меди происходит в верхних отделах кишечника, отсюда соединения меди поступают в

печень. Основным путем выведения меди также является кишечник. С калом выводится в среднем 85% меди. С мочой здоровый человек за сутки выделяет 0,009–0,008 мг меди.

В среднем человек ежедневно потребляет с пищей 0,50–6 мг меди, из которых усваивается примерно 30%. Токсической является доза меди, превышающая 250 мг.

Попав в организм, соединение меди поступает в печень, которая, как уже говорилось, является главным складом этого микроэлемента. Медь концентрируется также в мозге, сердце и почках, мышечной и костной тканях.

Медь необходима для нормального обмена железа в организме и показана при лечении анемии, не поддающейся лечению одним железом. Как уже отмечалось выше, ночью содержание меди в крови падает, следовательно, ночные судороги в икроножных мышцах можно рассматривать как симптом медной недостаточности. Даже при нормальном содержании кальция и фосфора, но при недостатке меди отмечаются остеопороз и плохое заживление костных переломов. В связи с этим медь находит применение в народной медицине для заживления переломов и при остеопорозе.

Как известно, меднодышащие моллюски выделяют в раковину кальций, образуя жемчуг. А в гомеопатии замечено, что медь хорошо сочетается с кальциум карбоникум. Причем специалисты этой отрасли знания обратили внимание и на такой факт в мифах: пенорожденная Венера — а это планета, с которой

соотносится медь — ногами всегда остается во влажном холоде или стоит в морской раковине. И вот именно в патогенезе кальциум карбоникум описан симптом: ощущение, будто на ногах надеты мокрые чулки.

Медь препятствует атеросклерозу и образованию кальциевых камней в почках. Кроме того, в литературе медь ассоциируется со строительными и пластическими процессами молодого организма. Содержание меди увеличивается в период эмбрионального развития, во время беременности, а также весной. Молодые ткани содержат больше меди, чем стареющие (в стареющих тканях больше цинка). Содержание меди повышено в семенах, а также в растениях во время цветения (а не плодоношения).

## **ИЗБЫТОК МЕДИ В ОРГАНИЗМЕ И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ**

С глубокой древности известно, что медь является сильным ядом. Токсическим действием обладают любые растворимые соединения меди.

Дозы 1–2 г медного купороса вызывают тяжелые симптомы отравления со смертельным исходом 10 мг/сутки меди является предельно допустимой дозой для человека.

Неорганические соли меди ничтожной концентрации, проникая в организм, производят гемолиз (разрушение эритроцитов) и агглютинацию эритроцитов. При попадании соединений меди в желудок сразу появляется тошнота, рвота, диарея (понос).

Быстро наступает гемолиз крови, выражающийся желтухой и появлением крови в моче.

Поражение почек проявляется белком в моче и быстро развивающимися явлениями уремии.

Вдыхание медной пыли или паров соединений меди вызывает «медную лихорадку», выражающуюся сильным ознобом, высокой температурой — до 39 °С, затем проливным потом и судорогами в икроножных мышцах.

Избыток меди в различных тканях приводит к тяжелым и часто необратимым заболеваниям. Накопление меди в печени и мозге ведет к болезни Вильсона (гепатоцеребральная дистрофия).

Кстати, болезнь Вильсона, болезнь Вильсона — Коновалова (Wilson's disease) — это, прежде всего, врожденное нарушение метаболизма меди, характеризующееся недостаточным содержанием в организме церулоплазмينا (в норме образующего нетоксичное соединение с медью). Свободная медь может оседать в клетках печени, вызывая развитие желтухи и цирроза печени, а также в нейронах головного мозга, приводя к задержке умственного развития и появлению симптомов, напоминающих симптомы паркинсонизма. На роговице глаза появляется характерное коричневатое кольцо (кольцо Кайзера — Фляйшера (Kayser-Fleischer ring)). Если постоянно удалять из организма избыток меди с помощью пенициллина, то у больного не наблюдается задержки психического и физического развития (медицинское название этой задержки — гепатолентикулярная дегенерация (hepato-lenticular degeneration)).

## **НЕДОСТАТОК МЕДИ В ОРГАНИЗМЕ И ЕГО ПРОЯВЛЕНИЯ**

При недостатке меди в организме наблюдаются: задержка роста, анемия, дерматозы, депигментация волос, частичное облысение, потеря аппетита, сильное исхудание, понижение уровня гемоглобина, атрофия сердечной мышцы. Недостаток меди приводит также к деструкции кровеносных сосудов, заболеванию костной системы, возникновению опухолевых заболеваний. Удаление меди из соединительной ткани вызывает заболевание красная волчанка.

Если обобщить, то можно сказать, что недостаток меди в организме может спровоцировать следующие болезни:

- Анемия.
- Бронхиальная астма.
- Бронхит.
- Витилиго.
- Глаукома.
- Дистрофия мышц.
- Импотенция с отсутствием сексуального влечения.
- Ишемическая болезнь сердца.
- Миопатия.
- Невриты.
- Остеопороз.
- Псориаз.
- Сахарный диабет.
- Токсикоз беременности.
- Туберкулез легких.
- Эпилепсия.

В то же время потребность в меди увеличивается при следующих заболеваниях:

- Анемия.
- Анкилозирующий спондилоартрит.
- Антральный гастрит.
- Атеросклероз.
- Дуоденит.
- Раковые заболевания.
- Рахит.
- Ревматоидный артрит.
- Цирроз печени.
- Язвенная болезнь желудка.

## Глава 4

# МЕДЬ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

### КАК И ПОЧЕМУ МЕДЬ ЛЕЧИТ

Испокон веков люди использовали металлы не только как материалы для изготовления ювелирных изделий, но и в качестве медицинских препаратов: наружно их прикладывали — в виде аппликаций, внутрь принимали в форме порошков. Кроме того, для лечения или профилактики заболеваний всегда использовалась еще и обогащенная вода — как наружно, так и внутренне. Современная медицина полностью подтверждает эффективность использования металлов для лечения различных болезней. Дело в том, что при контакте металлов с кожей и слизистой возникает разность потенциалов, т. е. некоторое электрическое напряжение. Под влиянием этой силы в организме человека могут запускаться процессы, способствующие восстановлению больных органов.

Медь — наиболее распространенный и общеизвестный целебный металл. Всем известны рекомендации народной медицины о том, например, что нужно прикладывать медяки к шишкам. Этот факт подтвержден наукой биофизикой, установившей, что контакт меди с кожей сдерживает и приостанавливает

воспалительный процесс, оказывая тем самым болеутоляющее, противоотечное, противовоспалительное, жаропонижающее и бактерицидное действие.

Установлено, что микродозы меди абсолютно необходимы человеческому организму, а комплексное лечебное воздействие медных пластин и браслетов несомненно, ведь кроме местного направленного воздействия медь еще и улучшает работу центральной нервной системы и оздоравливает сон, а также активизирует водный и минеральный обменные процессы в организме.

Издревле считалось, что медь гармонизирует внутренний мир человека, наделяет его мягкостью, терпимостью, мудростью, избавляя от ошибок.

Медь способна повышать тонус организма. Воины, носившие доспехи из меди, быстрее справлялись с усталостью, а раны их были менее болезненны, меньше гноились и быстрее заживали.

Медь повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Всего 1 мг меди разрушает 5 мг патогенных бактерий кишечника и дыхательных путей. Даже золотистый стафилококк не может устоять перед медью. В начале XX века ученые установили, что медь за 6 дней убивает дифтерийную палочку, которая поражает гортань. Кочующие цыгане не ведали, что медь убивает дифтерийную палочку за 6 дней, тифозную — за 18 часов, стафилококк — за 3 дня, но они носили на голове (особенно кузнецы) обруч из меди. Их любовь к меди, уважение к ней передаются по наследству. Они

знают, что медь предупреждает недуги, поэтому-то еще с детства носят украшения из меди, а во время сезонных эпидемий и полового созревания — медные пояса.

Было замечено, что во время эпидемий холеры и чумы люди, работавшие с медью, носящие украшения из меди, а также медные крестики на шее, были меньше подвержены заражению.

Раньше существовал оригинальный и простой способ лечения лихорадки. Раскаленный екатерининский пятак из чистой меди бросали в сосуд с горячей водой и давали больному пить эту воду по 1 ст. ложке 3 раза в день. Больным эпилепсией вкладывали в руки медные монеты, шарики и кольца.

В старину кузнецы, опоясанные медной проволокой, никогда не страдали радикулитами. При радикулите красные медные пятаки укрепляют пластырем на крестце или кладут на поясницу и надевают пояс из собачьей шерсти. Для этих же целей можно использовать медный канатик или антенную проволоку, которой обматывают талию. Для лечения болей в суставах, отложения солей используют старинное средство в виде медного кольца, которое носят на пальце несколько месяцев — боли при этом уменьшаются, а подвижность в суставах увеличивается.

Авиценна при переломах костей давал медный порошок внутрь, присыпал им раны. Древнегреческий врач с этой целью носил медные сандалии (Эмпедокл). Русские крестьяне в старину при переломах стружили медь со старых монет и съедали с хлебом,

также пили ее опилки и от грыжи. Люди, чьи профессии связаны с медью, не болеют раком.

Особой популярностью с древности пользуются медные браслеты — они всегда помогали стабилизировать давление, укрепить стенки капилляров, препятствовали отложению солей. Браслеты на запястье, щиколотке или голени всегда должны быть разомкнуты, тогда тяжелые биоэнергетические заряды уходят.

Однако эффективны медные браслеты, если содержание меди в них достигает 99 % (марка МВ — медь вакуумная). Браслет на правой руке помогает излечить или успокоить головную боль, бессонницу, физическую и умственную усталость, сахарный диабет, импотенцию. На левой же руке ношение браслета рекомендуется при повышенном кровяном давлении, геморрое, сердечной недостаточности, тахикардии. Во всем мире оценили браслеты из чистой перуанской меди. Рекомендуется носить браслет два года, периодически его нужно чистить, так как его лечебные свойства снижаются из-за коррозии.

На ногу медный браслет надевают перед сном, на противоположную больной сторону, в течение месяца, потом на больную (тот же срок).

Противоязвенная активность меди объясняется тем, что медьсодержащие комплексы способствуют синтезу соединительной ткани, а также модулируют гистаминную активность.

Исследования полезных свойств меди еще далеки от своего завершения, однако уже сегодня можно с полной уверенностью говорить о способности этого

поистине чудодейственного металла благотворно влиять на многие органы и ткани человеческого организма на уровне обмена веществ.

В настоящее время медь признана во всем мире важным микроэлементом, который, аналогично хрому, цинку и другим элементам, необходим для нормального течения метаболических процессов. В 1979 году мир узнал о том, что комплексы меди оказывают противосудорожное действие в моделях малых и больших эпилептических припадков. Медьсодержащие комплексы обнаружили способность предупредить или, по крайней мере, уменьшить конвульсивные состояния, вызываемые экспериментально. Однако и это свойство интуитивно использовали врачеватели древности — медные браслеты надевали новорожденным от эпилепсии (а также для предупреждения рахита).

Сегодня ученые продолжают изучение этих специфических свойств меди. Исследования показали положительное влияние меди на различные сосудистые патологии. Участвуя в механизме антиоксидантной защиты, медь способствует инактивации свободных радикалов, тем самым охраняя организм от неблагоприятных факторов окружающей среды.

Подростку медь следует прикладывать к селезенке после бега, когда она выбрасывает дополнительную порцию крови. Медь также снимет спазм, поможет селезенке удалить стареющие эритроциты, скопившиеся в ней, рассосет воспаление.

По данным космической медицины, медь способна регулировать и перераспределять энергию при

физических нагрузках. Известно, что все внутренние органы, тканевые системы, кожа, а также все микроорганизмы имеют определенную частоту биоэлектрических колебаний. Поэтому воздействуя извне электромагнитными колебаниями определенной формы и частоты, можно повлиять на те или иные процессы в организме человека, способствовать нормализации функционирования органов и тканевых систем.

Древняя медицина Китая, Японии и индийских йогов утверждает, что в живом организме биоэнергия течет по каналам, и задержка ее в каком-то канале и недостаток ее в другом приводит к нарушению гармонии организма и начинается заболевание. Все болезни относятся к двум типам:

- болезни положительного типа — воспалительные;
- болезни отрицательного типа — хронические, вызывающие образование злокачественных опухолей.

Наши медики упускают из вида то обстоятельство, что движение электрической энергии в организме человека идет по каналам. В старину недаром говорили и лечили тромбофлебит ходьбой босиком по росе (этим спускали энергию в землю). Воздействие через активные точки на болезни положительного типа способствует нормализации.

Золото и серебро главным образом способны лечить болезни отрицательного типа, а медь больше лечит болезни положительного типа. Это происходит потому, что электрический потенциал меди

равен таковому у тела человека. Болевые активные точки человеческого тела имеют пониженный электрический потенциал, и они пропускают ток одного знака. Таким образом, ток меди сам выбирает нужную болевую точку. В этом большое преимущество металлотерапии перед иглотерапией, при которой нужно знать активную точку.

В наши дни известны и различные медьсодержащие медицинские препараты, например, «Альга плюс Купрум». В своем составе, кроме биогенной формы меди, этот препарат содержит корень левзеи, корень петрушки, проростки пшеницы, ламинарию, фукусы, лист ореха грецкого, раковины мидии. Он применяется при анемии, выпадении волос, утомляемости, высоком уровне холестерина (по 1–2 капсулы 3 раза в день в течение месяца).

Несколько десятков лет в нашей стране ведутся работы по изучению воздействия металлов на организм животных и человека, но до сих пор металлотерапия как метод лечения недостаточно изучена. Уже давно врачи заметили, что если долго держать металл на теле, то появляются жар, боль, краснота, синь или язвы. Перед медиками встала задача установить, на какой период времени можно прикладывать металл к больному месту. Научное изучение лечения медью началось с середины XX века, но никакой закономерности установлено не было.

Первые серьезные попытки по изучению лечебных свойств меди в нашей стране были предприняты талантливым инженером Ниной Михайловной Сафоновой — она начала работать с медью с 1958 года.

С 1975 года медные диски — аппликаторы при лечении различных болезней — стали применять и врачи.

В 1982 году Н. М. Сафонова, выступая в Институте курортологии с докладом, обобщающем опыт ее работы, говорила:

«...Аппликация меди снижает температуру, снимает боль, действует кровоостанавливающе, является сильным бактерицидным средством, активизирует водный и минеральный обмен, улучшает сон, успокаивает центральную нервную систему, активизирует действие инсулина в крови, усиливает лейкоцитные функции. Аппликация меди рассасывает доброкачественные опухоли (уплотнение грудной железы, фибромы матки, маститы и др.), излечивает туберкулез, все воспалительные процессы в организме (хронический отит, хронический бронхит, бронхопневмонию, воспаление мочевого пузыря, воспаление почек, легких, гайморит, воспаление в организме, инфекционные артриты, почечно-каменную болезнь, холецистит, полиартрит, диабет, кожные заболевания и др.). Излечивает радикулит, фолликулярный конъюнктивит, травмы различного происхождения, сердечно-сосудистую систему (сердце, вены, тромбофлебиты), улучшает послеинфарктное состояние, болезни гастроэнтерологические (т. е. болезни желудочно-кишечного тракта, язвы желудка, 12-перстной кишки, гастриты, колиты). Аппликация меди восстанавливает слух, снимает шум в ушах, излечивает тендовагинит, послеоперационные грыжи, геморрой, холодные абсцессы, улучшает послеоперационные состояния, лечит ревматоидный артрит».

Позднее врач Сергей Алексеевич Ласкин, лауреат Государственной премии 1990 года в области ядерной медицины, многие годы изучавший медетерапию по методу Н. М. Сафоновой, в своей книге «Целебные силы меди. Медетерапия» привел множество клинических примеров успешного лечения медью. Вот некоторые из этих примеров.

«Несомненный интерес и большое практическое значение представляют данные отоларинголога С. П. Атрохова, который за период 1975–1984 годов в поликлинике № 150 г. Москвы на 300 больных с острыми и хроническими ЛОР-заболеваниями получил убедительный терапевтический эффект при лечении гайморита, ринита, фронтита, трахеобронхита и других заболеваний, для которых все примененные ранее традиционные способы оказались неэффективными, из них 50% выздоровели и у 20% наступило улучшение. Первое время для лечения применялись только медные монеты марки БрА-5, в дальнейшем — диски из чистой меди.

В начале 80-х годов из поликлиники № 111 Кировского района г. Москвы от невропатолога Г. П. Карасева поступило сообщение о наблюдении по ускорению исчезновения болевого синдрома при лечении болезней периферической нервной системы, достигнутому аппликацией монет из меди марки БрА-5. Наблюдался лечебный эффект у 39 больных с болевым синдромом, обусловленным люмбаго, деформирующим спондилезом и остеохондрозом различных

отделов позвоночника и невралгией седалищного нерва. При этом наиболее успешное купирование боли было у больных с люмбаго (в первые 2–3 дня) и примерно в разные сроки (на 4–7 сутки) — резкое ослабление либо купирование боли у больных с корешковым синдромом вертеброгенной этиологии и невралгии седалищного нерва. Ранее все эти больные наблюдались на протяжении 2,5–4 лет, регулярно получая традиционное лечение, при этом эффект был нестойким. Об эффективности медетерапии свидетельствует то, что вышеуказанные больные на протяжении ближайших 1,5–2 лет в поликлинику за медицинской помощью по названной патологии не обращались. Врач Г. П. Карасев обращает внимание на то, что медетерапия проводилась «в чистом виде» — без применения традиционных средств.

Профессор Ф. Н. Ромашов (Университет дружбы народов им. П. Лумумбы), проведя апробацию предложенного способа, сообщает в статье «Целебная сила меди» (газета «Социалистическая индустрия», 1984, 16 августа): «По моим наблюдениям, проведенным у 760 больных с различными заболеваниями, аппликации медных дисков и пластин оказывают противоболевое, противовоспалительное и противоотечное действие».

На базе физиотерапевтического отделения Московского областного научно-исследовательского клинического института (МОНКИ) решением МЗ РСФСР от 4 марта 1986 года проводились клинические испытания

способа лечения аппликациями меди. Лечение проводилось в местах наличия сцепления меди с кожей по методике, предложенной Н. М. Сафоновой. Под наблюдением находились 65 больных с диагнозами: остеохондроз с корешковым синдромом различной локализации, артрозо-артриты, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, хронические заболевания легких, вегетососудистая дистония, обострение хронического гайморита, железодефицитная анемия, инфильтраты после инъекций.

Улучшение отмечено в 60% случаев. Наиболее эффективно применение медетерапии для снятия болевого синдрома различной этиологии, в частности при остеохондрозе, хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта, легких, гайморите. Важно наблюдение, когда у больного железодефицитной анемией при применении медетерапии и на фоне медикаментозной терапии отмечена положительная динамика самочувствия и анализов крови. В ряде случаев улучшение выражалось и в виде нормализации сна, исчезновения раздражительности и повышенной возбудимости.

Сделан весьма важный вывод: «По предварительным данным, метод может найти применение для снятия болевого синдрома у больных, отягощенных заболеваниями сердечно-сосудистой системы, когда другие способы физического воздействия противопоказаны. Учитывая, что отделение физиотерапии МОНИКИ является практическим, а не научным, работу по уточнению механизма лечебного действия медетерапии и разработку лечебных методик следует

продолжать в любом другом научном физиотерапевтическом отделении».

В ЦНИИ рефлексотерапии в 1987 году, согласно указанию МЗ СССР, проведены клинические наблюдения терапевтической эффективности способа лечения аппликациями дисков из чистой меди, а также медными дисками марки БрА-5 (а именно монетами до 1961 года выпуска). Отмечено следующее:

«Наблюдения были проведены у 84 больных с различными заболеваниями (бронхиальная астма, ревматоидный полиартрит, остеохондроз позвоночника, болевой синдром различной этиологии, пояснично-крестцовый радикулит, невралгия тройничного нерва и др.). В случае, когда применяли иглотерапию в комбинации с монетами, аппликации которых применялись именно в точках рефлексотерапии, отмечался более выраженный лечебный эффект. Почти во всех случаях применения медетерапии в комплексной терапии наблюдался положительный эффект, проявляющийся, в особенности, в уменьшении болевого синдрома, а также в положительном влиянии на нервную систему, например улучшение сна.

Учитывая безвредность и эффективность этого способа повышения неспецифической устойчивости организма, по-видимому, будет целесообразно апробирование его в специализированных научных медицинских учреждениях».

В 1986 году больной Бабенков Н. А., 80 лет, с диагнозом хронический пиелонефрит с почечной недо-

статочностью 1 степени лечился в Центральной клинической больнице № 1 МПС г. Москвы на протяжении месяца. Но уже через несколько дней после выписки по «скорой помощи» госпитализируется в 50-ю городскую клиническую больницу, где по прошествии 12 дней оставалась выраженная слабость, временами спутанность сознания, больной стал позволять грубости в отношении персонала и родственников, нарастали признаки уремии и общей интоксикации. У пациента стало редким мочеиспускание, на этом фоне — сердечная аритмия с дефицитом пульса до 17 в одну минуту. По заключению консультанта, доктора медицинских наук А. И. Мартынова «...с учетом сочетанности патологии больной с почечной недостаточностью и уремией в отношении медикаментозной терапии неперспективен».

Тогда по просьбе родственников больной был выписан из больницы, и врачом С. А. Ласкиным после отмены дигоксина и фурагина в домашних условиях сразу была применена круглосуточная контактная медетерапия над областью проекции почек в количестве 8–10 трехкопеечных монет (по методике Н. М. Сафоновой). К концу вторых суток отмечено обильное мочеиспускание, пульс стал ритмичным, постепенно вернулась ясность сознания. Физически активен (живет один). С сентября 1986 года в течение 2 лет не отмечалось признаков почечной недостаточности, интоксикации, сердечной аритмии.

В этом наблюдении важно то, что медетерапия дала выраженный эффект в условиях прогрессирующего нарастания почечной недостаточности на фоне

отмены всех лекарственных препаратов и эвакуации пациента из больницы.

В больнице № 29 г. Москвы у больного, 66 лет, после операции удаления камня из мочеточника на 5-й день повысилась температура до 40 °С. Предпринята повторная операция, которая сопровождалась клинической смертью. После реанимационных мероприятий состояние больного оставалось тяжелым, температура стала повышаться, из послеоперационной раны непрерывно выделялся гной. Врачи объявили: «...вынуждены идти на удаление почки, другого выхода нет». Больного уже готовили к операции, когда его жена, случайно узнав о медетерапии, получила от Н. М. Сафоновой консультацию по лечению этим способом и немедленно применила ее на область мочеточника, над обеими почками и поверх бинтов над раной (бесконтактная и контактная медетерапия). Лечебный эффект проявился изумительно быстро: по прошествии ночи гнойное выделение из раны прекратилось, а температура несколько снизилась. Через два дня температура нормализовалась, и больного через неделю от начала медетерапии выписали из больницы с выздоровлением. Прошло более 3 лет. Лечение почек не требовалось».

Свой обзор С. А. Ласкин завершает следующим выводом: «Такие замечательные свойства меди вызвали в конце 1980-х годов настоящий «медный бум». Огромную популярность среди населения получило ношение медных браслетов. Ажиотаж побудил

некоторых недобросовестных предпринимателей объявить лечение медью панацеей. Больные желали получить быстрые и радикально положительные результаты. Появилось много поддельных — немедных, выполненных из сплавов — браслетов. И, как это часто бывает, незнание и несоблюдение принципов лечения привело к разочарованию.

За прошедшее десятилетие получен новый научный опыт, позволяющий более рационально осмыслить суть металлоаппликации и многократно усилить ее лечебное действие. Найден принципиально новый подход к осуществлению способов лечения металлами. Созданы и испытаны устройства — биметаллические аппликаторы, которые уже служат новому медицинскому направлению — металлоиотерапии».

Если же вернуться непосредственно к методике Н. М. Сафоновой, то ее обширный опыт и наблюдения позволили сделать целый ряд выводов, которые могут быть полезны другим врачам и всем, кто решил прибегнуть к лечению металлами.

Прежде всего, удалось установить, что аппликации из меди целесообразно применять только тогда, когда есть сцепление меди с кожей (когда металл «присасывается» к коже), т. к. было замечено, что больное место притягивает металл и держит его, а когда надобность в нем проходит — отпускает. Это же наблюдение позволило заключить, что окончательное отторжение металла свидетельствует о необходимости прекращать металлотерапию.

Нужно очень внимательно следить за тем, как больные реагируют на металл.

Так, например, известен случай, когда больному приложили металл на больное место, а т. к. сцепления его с кожей не произошло, металл закрепили лейкопластырем. Больному стало хуже. Под металлом появилась краснота и припухлость, во рту возник привкус металла, началось и головокружение.

При хронических заболеваниях особенно важно выяснение первичного очага, даже если он не беспокоит, ибо прикладывание меди на вторичный очаг способно спровоцировать новое заболевание или не дать должного эффекта. При этом первичный очаг будет давать сигналы «бедствия». Например, у одной больной около полугода проводилось лечение ноги методом физиотерапии, а этиология заболевания не была установлена. Когда эта женщина обратилась за лечением металлом, было выяснено, что 15 лет тому назад она ушибла поясницу и с тех пор у нее возникла скованность движений. Ей назначили медные аппликации к обеим сторонам крестца (7 медных дисков — копеечных монет 1937 года — МАГ-1, т. е. медно-алюминиевый сплав), и через 17 дней она танцевала. Когда через три месяца у больной началось обострение, лечение было проведено снова (то же, что и в первый раз). Оно повторялось несколько раз до полного исчезновения симптомов.

При лечении хронических заболеваний вообще целесообразно время от времени прикладывать металлические диски к очагам поражения, т. к.

центральная нервная система «помнит», где было заболевание, и через некоторое время после основного лечения может возникнуть рецидив, даже если терапия была успешной.

В прикладной медицине сложилось целое направление лечения медью — *медетерапия*. Наложением пластин из этого металла лечат самые разнообразные заболевания: невроты, простуды, расширение вен, головные боли, радикулит, остеохондроз, ревматизм, диабет, различные поражения кожи.

Безусловно, как и успешность любого лечения, эффективность меделечения зависит от правильно поставленного диагноза и точного определения очага заболевания. Надавливая на кожу, нужно найти наиболее болезненную точку, на которой и закрепляется медная пластинка. Перед наложением медную пластину предварительно нужно обработать — прокалить на сковороде в течение 10–15 минут и очистить после остывания мелкой наждачной бумагой.

Эти меры необходимы для дезинфекции используемого в лечебных целях материала и снятия наружной оксидной пленки с его поверхности для непосредственного контакта с медью, а не с ее окислами. Появление же на коже зеленоватых пятен от окисления меди после контакта с очищенными пластинами считается признаком успешного лечения.

В лечебных целях рекомендуют применять следующие марки меди:

- медь очищенная бескислотная (маркировка МОБ);
- медь вакуумная (маркировка МВ);

- сплав медно-алюминиевой бронзы с 5% алюминия (маркировка БрА-б).

Можно также использовать советские медные монеты, выпущенные до 1961 года.

### **Важно!**

Считается, что медь активизирует выработку инсулина в крови, поэтому при диабете лечение медью можно проводить только по согласованию и под наблюдением врача, который может скорректировать дозу вводимого инсулина.

Передозировка медного купороса при приготовлении лекарств может привести к отравлению. Если появляются металлический вкус во рту, слабость, головная боль, головокружение — это признаки перенасыщения организма медью.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕДИ В ЛЕЧЕБНОЙ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ**

### **Медные аппликации**

**(монеты, пластины, медные стружки и пыль)**

При воздействии медными аппликациями нормализуются обменные процессы в организме. Их можно применять при инфекционных артритах, почечно-каменной болезни, холециститах, кожных заболеваниях, радикулите, фолликулярном конъюнктивите, травмах различного происхождения, заболеваниях сердечно-сосудистой системы (сердце, вены, тромбофлебит, послеинфарктные состояния).

Под действием медных аппликаций в организме происходит активизация лейкоцитарной активности. Медь лечит быстро.

Аппликации из меди снимают температуру, боль, действуют кровоостанавливающе, являются очень сильными бактерицидными средствами, активизируют водный и солевой обмен, улучшают сон, успокаивают нервную систему, активизируют действие инсулина, усиливают лейкоцитарную функцию.

Аппликации из меди рассасывают все доброкачественные опухоли (уплотнения грудной клетки, фибромы матки, масти и др.), излечивают туберкулез, все воспалительные процессы в организме (хронический отит, хронический бронхит, воспаление мочевого пузыря, воспаление легких, почек, гайморит, воспаление миндалин, уха, аппендицит и др. воспалительные процессы).

Аппликации помогают вылечить болезни желудочно-кишечного тракта, язву желудка, 12-перстной кишки, колиты, гастриты. При лечении медными аппликациями восстанавливается слух, проходит шум и боль в ушах. Излечиваются вагиниты, нейтрализуется вредный эффект радиации, излечиваются ожоги, геморрой, холодные абсцессы.

Аппликации способствуют улучшению послеоперационных состояний. Излечивается ревматоидный артрит.

При ушибах груди у женщин самыми страшными являются их последствия. Известен случай, когда в результате ушиба у больной появилось уплотнение

в грудной железе, а затем и второе. Ей была назначена операция, но применение медетерапии (на уплотнения были наложены монеты) привело к рассасыванию уплотнений, и операция не понадобилась.

Для аппликаций используются, как уже говорилось выше, медные монеты (до 1961 года выпуска) или специальные пластины шириной 50–60 мм и толщиной в соответствии 1:10, а также медная стружка или пыль. Касаясь кожи, медь излучает электромагнитные волны, действующие на клетки тела и глубокие ткани.

Размер монеты или медной пластинки берется такой, чтобы монеты соприкасались с кожей всей поверхностью, т. к. в случае провисания появляются точечные кровотечения, которые могут исчезать, но на морозе появляются вновь.

Металл при применении надо периодически или обжигать, или смазывать солевым раствором.

**На используемой медной пластинке иногда делают дырочки, и тогда ее можно носить месяц, не снимая, чтобы подлечить печень, почки, ноющее плечо, радикулит. Через дырочки выходят выпоты, газы — так называемая черная энергия, вызывающая боль.**

**Народные целители советуют помещать медную пластинку и под подушку на время сна.**

**Аппликации медными монетами или пластинками применяют в любом возрасте, носят несколько дней с перерывами.**

При остеохондрозе возможны два варианта применения меди.

*Первый вариант.* На простыню укладывают монеты или пластины — несколько рядов в ширину и большое количество рядов в длину. Монеты должны лежать рядом друг с другом. По ширине эта медная аппликация должна соответствовать расстоянию между лопатками в положении стоя, по длине — расстоянию от 7-го шейного (выступающего) позвонка до начала ягодичной складки. Когда все подготовлено, нужно аккуратно лечь на медное ложе и лежать 25–40 минут. Когда подниметесь — большая часть монет отпадет. Те, которые остались — присосавшиеся к коже спины — нужно дополнительно закрепить тонкой полоской пластыря шириной 3–4 мм и оставить на 3–5–7 суток. Затем их удаляют, кожу моют теплой водой с мылом, смазывают кремом. Хорошим признаком является наличие на месте, где были монеты, зеленоватых пятен. Через 2–3 дня процедуру повторяют. Необходимо проделать курс из 10–15 аппликаций.

*Второй вариант.* Этот вариант проще. Накладываете несколько монет только на общеукрепляющие и болевые точки. Затем закрепляете их тонкими полосками пластыря. При каждой следующей процедуре можно менять место фиксации пластыря на коже, чтобы не раздражать кожу.

**Боли в стопах.** Часто этот симптом проявляется у больных диабетом, при гипофункции щитовидной железы, расстройстве лимфатической системы.

Медный пятак или трешку приклеивают ниже коленной чашечки, с внешней стороны, в месте раздвоения

большеберцовой и малоберцовой костей. Это точка долголетия (цзу-сан-ли). Обнаружить ее можно так: стопу поднять на пальцы, обхватив ладонью противоположной руки колено спереди. Когда стопа опускается на пятку, то средний палец руки оказывается на верхушке мышечного бугра. Сюда и приклеивают монетку и носят неделю.

**Боль в крестце и ногах** при отеках, судорогах в икроножных мышцах снимается, если прикрепить пятак на большеберцовую кость в верхней трети голени со стороны мизинца.

**При варикозном расширении** и закупорке вен медь прикрепляют на конец мечевидного отростка грудины, непосредственно на болевую зону. При этом улучшается кровоснабжение в области малого таза, воротниковой вены.

**Онемение ног** часто связано с урчанием, вздутием в животе, психозами. Для воздействия на гипофиз медь прикрепляют в районе икроножной мышцы с внутренней стороны ноги у края большеберцовой кости.

Используют эту точку и при панкреатите.

Если часто **ломит руки**, рекомендуется надеть на ночь тонкие перчатки, положив в них медную монету или кусок сжатой в комок медной проволоки: уже на второй день боль успокоится.

Медь лечит **ушибы головы**, рассасывает **синяки**, даже те, которые не видны на коже, затаились под костью. Их нельзя оставить без внимания, так как даже незначительные ушибы в детстве сказываются через много лет, если остается гематома. Ушибы с потерей сознания особенно опасны в любом возрасте. Ведь неспроста голову новорожденных после трудных родов посыпали медной пылью, а «щипцовым» новорожденным бабки-повитухи надевали медную каску пожарника (при родах дома). Все гематомы надо рассасывать своевременно, особенно при ушибах головы детей. Вот почему медные пятки должны носить в кармане все воспитатели, няни дошкольных учреждений.

Для облегчения **послеинфарктных состояний** монету нужно поместить в подмышечную впадину (ямку).

При **ишемической болезни сердца** рекомендуется делать аппликации медью на воротниковую область в течение 4-х дней.

Для успокоения нервов **при боли в сердце** ставят пятки в левую подключичную ямку, а при ночном недержании мочи добавляют пятак еще и на область мочевого пузыря.

При **общей слабости** по утрам нужно прикладывать медные пластинки на болевую активную точку хэ-гу и точку цзу-сан-ли. Справка: болевая точка

хэ-гу находится у лучевого края основания правой фаланги (в ямке между указательным и большим пальцами) тыльной стороны кисти руки.

Болевая точка цзу-сан-ли находится ниже коленной чашечки, несколько ниже коленки и внутри от малоберцовой кости, между большеберцовой мышцей и длинным разгибателем пальцев.

**Подавленное состояние** (плохое предчувствие) облегчает медь, прикрепленная по утрам сбоку ноги — со стороны мизинца, выше икроножной мышцы, ниже колена (это зона долголетия, здесь проходит меридиан желудка).

Для лечения **геморроя** и прекращения геморроидальных кровотечений используются медные аппликации, т. к. они оказывают положительное влияние на вены, расположенные вокруг заднего прохода. Монеты при этом надо класть ребром непосредственно на анальное отверстие, а вторую монету зажать выше, между ягодичными мышцами, но так, чтобы монеты не соприкасались друг с другом.

Медь излечивает **послеоперационную грыжу**, т. к. увеличивает прочность соединительной ткани и сухожилий. При хронических заболеваниях нужно повторение курса меделечения на ночь.

Медь хорошо излечивает **хронические гайморит, трахеобронхит**. При гайморите нужно прикладывать

копеечные монеты на ночь от глаза к носу. При трахеобронхите надо прикладывать их к шее.

Часто удается усмирить **течь из носа**, прикрепляя монеты на кончик носа, однако при этом необходимо также проводить закапывание сока свеклы, лука с медом.

**Полипы** в носу рассасывает медь при систематическом прикладывании на боковые части носа.

Отоларингологи лечат больных медью, зная, что заушная кость пористая, особенно к старости, но может быть и в детстве по наследству, и там скапливаются бактерии, стрептококк, которые медь уничтожает. Частые **отиты, паротиты** (свинка) у детей возникают только из-за пористости заушной кости, возможного скопления там вирусов.

Обязательно своевременно прикрепляйте монету за ухо, за мочку уха и на волосистую часть, зону (болевую) выше уха, чтобы убить микробы.

Медью лечат **конъюнктивит**, а также непроизвольное **слезотечение** на ветру. Накладывают копеечные монеты в уголки глаз, на ночь — на веки.

**Головную боль, бессонницу** снимают монеты, прикрепленные к болевой зоне: вискам, затылку, между глаз, бровей, на макушку от спазма сосудов. Головная боль с помощью меди проходит за 15–20 минут.

При **глухоте, зубной боли, воспалении среднего уха** прикрепляют копеечные монетки перед козелком, со стороны щеки.

При начинающейся **ангине, ларингите, трахеите** нужно ставить пятаки за ухом, в яремную ямку. **Тонзиллиты** также утихают от применения меди, кроме того, ставим еще пятаки на припухшие лимфоузлы на шее или же сразу надавливаем с двух сторон на щитовидную железу (счет на 21), затем нужно быстро убрать пальцы. Кроме того, необходимо пропарить ноги, смазать горло йодовой сеткой. После еды хорошо медленно жевать прополис величиной с ноготь (тибетская медицина). Между едой хорошо подержать во рту лепестки розы с медом, медленно глотать, помогают также шишки можжевельника (но они очень горькие).

При внезапной **потере, охриплости голоса** пятак укрепляют над затылочным бугром на границе волосистой части головы, а другой — на бугор выше затылочной ямки, при этом необходимо также растереть 2 желтка с сахаром и сливочным маслом и принимать в перерывах между завтраком, обедом.

При **шуме в ушах, отеке лица, отите** медные пятаки прикладывают за ухом на бугор по линии верхней части козелка. Второй пятак крепят в конце волосяного покрова, там также есть бугорок.

При **судорожном сокращении век** (непроизвольном моргании), ротовых мышц, психических расстрой-

ствах помогает пятак у основания носовой перегородки на ночь (10 ночей, перерыв и снова).

В яремную ямку груди и на 3 пальца ниже ставят пятаки **при рвоте, бронхиальной астме** и разных воспалениях в горле или спазмах в пищеводе.

При боли, чувстве жара в **эпигастрии** (у края ребер в правой стороне), **тошноте, метеоризме, вздутии живота** с одышкой, медь ставят ниже ключицы, в конце ее, у плеч. Ставят медную пластинку и на конец ребер с правой стороны груди при тех же заболеваниях печени, желудка и при нарушении двигательной и чувствительной функций в области плеча, лопатки.

При **фиброме матки** рекомендуется прикладывать медные монеты на ночь к низу живота.

Медь привязывают **при повышенном давлении** на спину или ставят медь под колено (в точку долголетия), а также привязывают пятаки на середину ладони.

При **недержании мочи, непроизвольном мочеиспускании** хорошие результаты примерно за месяц дает прикладывание пластинки на лобок и точку на бедре, если идти линией от большого пальца ноги к паху по каналу печени. Это точка цзи-мэнь с показаниями задержки, недержанием мочи, лимфоденита паховой области.

При склонности к ожирению неплохо делать аппликации из меди, втирать медную пыль на сметане в верхне-передний выступ подвздошной тазобедренной кости с каждого бока по направлению к животу.

## МЕДНАЯ ВОДА

В старину медная посуда имелась в каждом доме. В медных самоварах кипятили воду, и накипь позволяла задерживать на стенках самоваров соли, которые могли бы попасть в наш организм.

Давно замечено, что вода, отстоянная в медной посуде, приобретает свойство убивать бактерии. Медную воду пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение месяца. Последователи Аюрведы промывают медные монеты в известковой воде, затем кипятят их в ней и получают медную воду.

**Противодиабетические ванны с медным купоросом для диабетиков:** 1–2 ст. ложки на ванну продолжительностью 15 минут 1–2 раза в неделю. Курс 10–15 ванн повторяют при необходимости 4–6 раз в год.

Тяжелым больным можно принимать ножные ванны (1 ч. ложка на ведро). После курса лечения больные средней тяжести в большинстве случаев полностью отказываются от инъекций инсулина, а с тяжелой формой — сокращают дозу инсулина в 3–4 раза (рецепт С. А. Алексеева).

Медной водой делают **полоскание носоглотки**, ставят **клизмы**, **спринцуются**. Авиценна рекомендовал после удаления миндалин полоскать горло раствором медного купороса.

Пьют медную воду и при самой упорной **лихорадке** (способ описан выше).

В народной медицине считается, что медная вода отражает **воздействие радиации** на кровь. Готовят так: в медную кастрюлю помещают 2 горсти глины, 1 горсть шелухи лука и выдерживают 48 часов.

**При склонности к ожирению**, кроме аппликаций из меди, пьют медную воду по 2 ч. ложки 3 раза в день в течение месяца и носят медные браслеты на запястье, что тормозит прибавку веса. Регулярно съедают 2–3 ст. ложки сырой тертой свеклы со сметаной.

Медью **тонизируют печень, селезенку, лимфатическую систему**, лечат **анемию**. С этой целью пьют воду, выдержанную сутки-двое в медной посуде. Пьют по 2 ч. ложки 3 раза в день в течение месяца и носят на запястье медный браслет.

## МАЗИ НА ОСНОВЕ МЕДИ

**От мозолей** готовят мазь: на красную медь капают сало. Через 3 дня получается масса зеленого цвета для смазывания мозолей.

**От ушибов:** 15 г медного купороса, 20 г еловой смолы, 1 измельченную луковицу и 50 г растительного масла тщательно смешать, кипятить, помешивая.

**От нарывов, ушибов, переломов костей** используют следующую мазь: 20 г еловой смолы живицы, 1 растертая луковица, 50 г масла растительного (лучше оливкового), 15 г медного купороса в порошке тщательно растирают и томят на огне не доводя до кипения. Мазь обладает жгучим действием, активно лечит нарывы, ушибы и переломы костей.

Для устранения **дистрофических изменений ногтей** показаны месячные курсы терапии окисью цинка по 50 мг 3 раза в день или 1 %-ной сернокислой медью по 8 капель 3 раза в день в сочетании с витаминно-микроэлементными комплексами.

Медные пыль, порошок, опилки, купорос используют для приготовления мазей, смесей **при лечении переломов**. 0,1 г медного порошка размешивают в молоке, сметане или растирают с яичным желтком и дают больному внутрь 2 раза в неделю, что способствует быстрому сращению костей.

## **МЕДНЫЕ БРАСЛЕТЫ**

Медный браслет должен быть изготовлен из меди марки МВ — медь вакуумной плавки (содержание меди 99,9%) и отполирован со всех сторон. При покупке браслета нужно обратить внимание на то,

чтобы все детали браслета были изготовлены из меди марки МВ. Медный браслет не может считаться лечебным, если хотя бы одна деталь его сделана не из меди.

Также очень важно, чтобы медный браслет замыкался, образуя контур. Обладая хорошей проводимостью, медный браслет замыкает каналы, по которым движутся электрические импульсы, образуя электромагнитное поле, и тем самым усиливает биополе человека.

Специальная термическая обработка делает браслет очень прочным, его практически невозможно разорвать и при этом оптимальный вес его составляет около 45 граммов, а ширина 14 мм (оптимальна как для мужских, так и для женских рук).

В процессе длительного использования медного браслета на нем образуется оксидная пленка, которую можно снять при помощи зубной пасты, тем самым придав браслету первоначальный блеск. Тщательный уход сохранит не только ювелирный вид изделия, но и его свойства на долгие годы.

Медный браслет не является панацеей от всех болезней, но достоверно установлено, что ношение его улучшает состояние в следующих случаях: гипертония, артрит, радикулит, сердечно-сосудистые заболевания, мигрени, метеозависимость, бессонница.

Также рекомендуется использовать медный браслет в случаях, если официальное медикаментозное лечение не улучшило самочувствия или в комплексе с традиционной терапией.

Носить браслет рекомендуется два года, периодически чистя его, так как его лечебные свойства снижаются из-за окисления металла. Опытным путем было установлено, что в случае, если зеленый налет на браслете не отмывается или отмывается с трудом, то следует сделать перерыв в ношении медного браслета.

Если в процессе ношения медного браслета у вас появились такие симптомы, как тошнота, металлический привкус во рту или другие признаки отравления, следует немедленно прекратить курс.

## Глава 5

# МЕДЬ... В КУЛИНАРИИ

Это может показаться странным, но в большей или меньшей степени все мы едим медь каждый день. Ведь она входит в состав очень многих продуктов.

Медь необходима для поддержания красоты и здоровья. Существенная роль принадлежит меди в создании миелина — оболочки нервных волокон, обеспечивающей проводимость нервных сигналов от мозга к органам и обратно. В ходе исследований ученые заключили, что в темных волосах человека меди содержится больше, чем в светлых. При дефиците же меди в организме появляются седины, поэтому геронтологи советуют регулярно употреблять богатые медью продукты. Дефицит меди, как уже говорилось, ведет также к развитию анемии, очаговой или диффузной алопеции, повышенной утомляемости, снижению иммунитета. Медь необходима для построения мышечной и костной тканей, а также для нормального функционирования желчевыводящих путей и печени. Как упоминалось выше, медь играет важную роль в поддержании нормального состава крови, а это значит, что медь нужна, чтобы не допустить анемии. Именно медь не только способствует

лучшему усвоению железа, но и участвует в образовании гемоглобина — без нее накопленное в печени железо оказывается бесполезным. Кроме того, действие некоторых ферментов, отвечающих за обмен веществ, также невозможно без меди.

В среднем организм человека содержит 75–150 мг меди, в зависимости от пола, возраста и состояния здоровья. Причем для восполнения этого запаса необходимо поступление с пищей 1,5–3 мг в день. Верхняя граница нормы — 5 мг, ее превышение чревато развитием гипervитаминоза элемента. Потребность в меди возрастает при беременности, а также в лактационный период.

В наш организм медь попадает с едой. Основные пищевые источники меди: орехи, яичный желток (сырой), печень, ячмень, спаржа, чечевица, петрушка, проросшая пшеница, хлеб ржаной, кисломолочные продукты — кефир, простокваша.

Содержание меди в продуктах растительного происхождения зависит от содержания ее в почве. Но вот любопытно, в листьях женьшеня концентрация меди чрезвычайно высока, даже если в почве, где рос женьшень, этого металла было немного. К слову, в женьшене обнаружены также большие концентрации кальция и железа, но меньше калия, титана, марганца, цинка, рубидия, никеля и молибдена. Растения берут из почвы не более 4% меди, а мы из продуктов усваиваем лишь около 10% ее.

Рассмотрим некоторые группы продуктов, в которых содержится медь.

## **Орехи и семечки**

Наиболее высокая концентрация элемента отмечается в арахисе — примерно 1,2 мг на 100 г продукта. Несколько меньше меди содержат лесные орехи — порядка 1,1 мг на 100 г продукта. Микроэлемент содержится в грецких орехах — 0,52 мг и в фисташках — 0,5 мг. Медь содержат и семечки — тыквенные, подсолнечные, кунжут.

## **Мясо и мясные субпродукты**

Мясные продукты представляют собой ценный источник микроэлемента. Содержание меди в них колеблется в пределах 0,3–2 мг полезного вещества на 100 г продукта. Особенно много меди содержится в мясе дикой и домашней птицы (фазан, утка, гусь). Богата ею баранина и свинина.

Также отличный поставщик меди мясные субпродукты, прежде всего, печень. Употребляя в пищу 100 г говяжьей печени, человек получает 3,8 мг микроэлемента. Содержание меди в свиной печени равно 3 мг, а в печени птицы (индейки, гуся, куры или утки) — 0,4 мг. Медью также богаты и другие субпродукты — сердце, почки, мозги. Следует отметить, что термическая обработка на содержание элемента не влияет.

## **Морепродукты**

Наиболее богаты медью креветки — в них содержится 0,9 мг. Среди других морепродуктов относительно богато медью мясо осьминога — 0,43 мг.

В рыбе, за исключением жирных сортов, наподобие семги, меди мало. Медь могут содержать устрицы, морские гребешки, мидии, омары, крабы и лобстеры.

### **Дрожжи**

Пекарские и пивные дрожжи содержат порядка 3,5 мг меди на 100 г продукта. Разумеется, употребление дрожжей в сыром виде невозможно, поэтому необходимо учитывать количество дрожжей, используемых в тесте. Можно употреблять готовую биологически активную добавку.

### **Крупы**

Наиболее богата медью греча — 0,66 мг на 100 г продукта, в рисовой крупе содержится 0,56 мг меди. Содержание меди в пшенице варьируется от 0,47 мг до 0,53 мг, в зависимости от сорта и способа приготовления продукта. Богат медью и овес — 0,5 мг на 100 г каши.

### **Макаронные изделия**

Микроэлемент концентрируется в макаронных изделиях в количестве 0,7 мг на 100 г сухого продукта. Выбирая макаронные изделия, отдайте предпочтение тем, что произведены из твердых сортов пшеницы.

## **Овощи**

Среди овощей по содержанию микроэлемента следует отметить морковь, особенно сырую; белокочанную, пекинскую и савойскую капусту, зеленые листовые овощи — шпинат и салат, практически всю зелень — петрушку, укроп, кинзу; сладкий болгарский перец, вареную свеклу, редис и огурцы. Богата медью и морская капуста.

Картофель — один из немногих продуктов, теряющих медь при термической обработке. Однако не полностью — и в вареном виде картофель достаточно богат полезным микроэлементом.

## **Бобовые**

В стручковом зеленом горошке содержится 0,75 мг меди, в фасоли — 0,48 мг, в чечевице — 0,66 мг. Зеленый горошек лучше всего употреблять в пищу в свежем виде. Это способствует легкому усвоению микроэлемента, к тому же сам продукт не теряет полезных свойств, как при консервировании.

## **Напитки**

Медь содержится в какао и минеральной воде. Некоторые медики придерживаются мнения, что микроэлемент содержится в обычной питьевой воде, причем в немалом количестве — примерно 1 мг на литр. Минеральную воду лучше выбирать негазированную или слабогазированную.

## Фрукты и ягоды

Относительно высокое содержание микроэлемента наблюдается преимущественно в сладких фруктах. Среди них абрикосы, все сорта груши, яблоки. Медь содержится и в тропических фруктах — бананах, лимонах, апельсинах, мандаринах и грейпфрутах. Ягоды также содержат микроэлемент. Особенно высокая его концентрация в смородине (черной и красной) и землянике. Кроме того, медь имеется и в сухофруктах — финики, изюм, чернослив, курага.

Разумеется, медь содержится и в дикоросах, которые также можно употреблять в пищу. Вот, скажем, **сныть**. В этом растении вообще содержится довольно-таки много полезных веществ — витаминов, железа, меди. Именно поэтому сныть рекомендуется включать в рацион при анемии, а также она будет полезна всем ослабленным больным, малокровным детям, которые развиваются недостаточно быстро. Недаром слово *сныть* так созвучно слову *снесь*, как иногда ее называют, а это значит *пища, вбирающая в себя все то, что необходимо организму*.

Сныть встречается практически в любом огороде — далеко ходить не придется. Она широко используется в народной медицине в качестве лекарственного растения. Из-за противовоспалительного и мочегонного действия сныть включается в лечебные сборы или в рацион больных ревматизмом, воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря, суставов.

Сныть обладает замечательным свойством — она повышает детоксикационную функцию печени, а значит, помогает печени эффективнее расщеплять ядовитые вещества. Потому сныть полезна для всех тех, у кого печень работает не очень-то хорошо.

Сложившиеся, уже большие листья сныти жестковаты, потому есть их сырыми невкусно, хотя они пригодятся нам для заготовки на зиму. Самые же вкусные и приятные листочки — не полностью раскрывшиеся, напоминающие птичью лапку. Они больше всего подходят для создания вкусных весенних блюд.

В первую очередь сныть используют для *салатов*, смешивая с овощными растениями либо с другими дикими травами. Нужно взять молоденькие листочки сныти, мелко нарезать, добавить мокрицу — еще один замечательный полезный дикорос, которого много на наших огородах, заправить сметаной, и получится прекрасный салат. Некоторые авторы рекомендуют ошпарить кипятком или на 2–3 минуты погрузить сныть в кипяток перед тем, как пускать в салат. Но это делать совсем не обязательно. У сныти и так приятный пряный вкус, а молодые листья очень мягкие.

Сныть используют для приготовления *холодных супов*. Очень вкусным получается окрошка со снытью, приготовленная на основе кваса и простокваши. Немного редиски, свежий огурчик или даже огуречная трава, отварная картофелина, зеленый лук, укроп, для остроты можно добавить чеснок или немного горчицы — полезное, освежающее блюдо.

Можно также приготовить *сныть*, тушенную с *картофелем*. Сныть тушится отдельно с небольшим количеством воды. Для основы обжаривают репчатый лук, объединяют с картофелем. Незадолго до готовности добавляют сныть и небольшое количество томатного сока. Получается замечательное блюдо.

В некоторых странах традиционно готовят *икру из сныти и кабачков*. Приготовить ее несложно. Сначала сныть варят, потом добавляют обжаренную морковь, нарезанные кубиками кабачки и тушат до готовности. Икра будет вкуснее, если добавить еще немного сладкого перца.

Поскольку сныть полезна для астеников, астенических подростков, неплохо ее заготавливать на зиму не только как лекарственное, но и как пищевое растение. Способы заготовки вполне доступные. Проще всего заготавливать *соленую сныть*. Для этого на 1 кг молодых листьев, а листья берут с мягкими черешками, нужно добавить 60 г соли, растолочь все толкушкой до выделения сока, загрузить в трехлитровую банку и хранить в прохладном месте. Во многих местностях в старину сныть *квасили*. Так же, как квасят капусту. При этом соли уходит в 2 раза меньше: на 1 кг сныти всего 30 г. Очень неплохо в квашеную сныть добавить немного щавеля.

Наконец, самый простой способ — приготовить из листьев сныти порошок, для чего молодые листья высушивают, растирают, просеивают через сито и зимой используют в качестве добавки при приготовлении первых и вторых блюд.

Среди дикорастущих поставщиков снyti назову еще, пожалуй, шиповник. Он богат следующими полезными веществами: медь, марганец, хром, молибден, кобальт, витамины К, Е, дубильные и красящие вещества.

*Настои* и *отвары* плодов шиповника — не только традиционное противцинготное средство, они также обладают сосудорасширяющими свойствами, полезными при многих заболеваниях органов кровообращения. Эти же настои и отвары повышают сопротивляемость организма инфекциям, отравлениям. Способствуют они лечению мочекаменной и желчекаменной болезни. Наиболее ценными в лечебном отношении считаются крупные ярко-красные или ярко-желтые ягоды шиповника с легко отделяющимся венчиком на верхушке.

## Глава 6

# ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

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

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

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

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

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности — физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом

кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

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

же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгого жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

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

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

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим

употребление кислого молока, которое приготавлилось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Прим. автора*). Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых «бактериотерапия» молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить

сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...» — подытоживает ученый.

Вот история из области курьезов, связанных с именем Мечникова. Как известно, к началу XX века проблема, связанная с омоложением, стала чем-то вроде эпидемии, как и сейчас. Основатель русской геронтологии, Мечников выдвинул свою идею о том, что старость — результат самоотравления токсинами, скапливающимися в толстом кишечнике. По его мнению, толстый кишечник был своего рода атавизмом и его лучше всего удалять. В связи с этим человек станет испражняться чаще, легко и дольше сохранит молодость и здоровье. Впрочем, ни сам Мечников, ни кто-либо из его последователей такой операции так и не провел. Все ограничилось полезной и вкусной мечниковской простоквашей. Профессор же Богомолец, который в 1930-х годах по поручению Сталина создал институт экспериментальной медицины, пытался обновлять клетки соединительной ткани при помощи модифицированных цитологических сывороток. Сталин, рассчитывая на собственное омоложение, внимательно следил за этими исследованиями и ждал результатов. Но Богомолец взял и умер в 70 лет. Говорят, когда Сталин узнал об этом, то сказал: «Надул, сволочь!»

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим

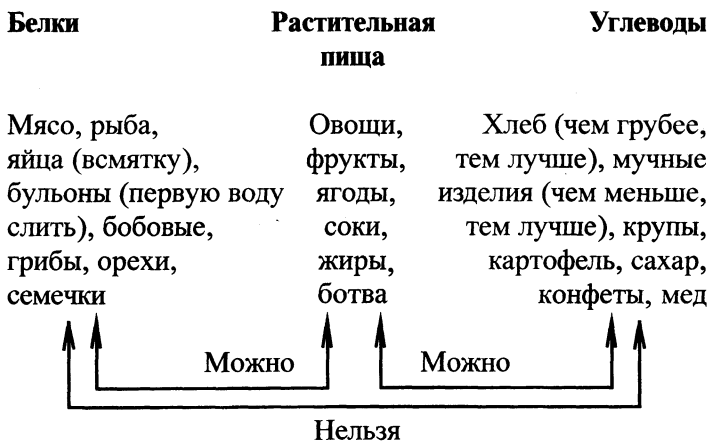
лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственны или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания, так же как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6—7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому, принимаясь за любую, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине; как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить

ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание и свое сознание.

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

### Схема раздельного питания



**Несовместимые:** дыня и молочные продукты ни с чем не совмещаются.

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать

с 3-й. Как это должно работать на практике? После того, как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее через 3–4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Особенно в данной схеме я бы выделил овощи, особенно ботву, листья выделил бы в отдельный раздел. И вот почему. Каждый из вас, конечно, видел животных, у которых есть и рога, и копыта, и жир, и мясо, которые используют веточки, ботву, траву. Они, конечно, и понятия не имеют, что такое диета. Правда, наш ЖКТ не рассчитан на переработку такой грубой пищи, в которой есть все необходимое, в том числе аминокислоты, макро- и микроэлементы, фитонциды и пр., без которых организм жить не может. Так вот, в верхушках больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей. А ведь нужно всего-навсего взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Делать такой коктейль (0,5–1 стакан) лучше на ночь, с ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мед.

Примерное соотношение продуктов в рационе должно быть таким: белков, преимущественно

растительных, 15–20%, растительной пищи 50–60%, а углеводной — 30–35%, 1:5:3.

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

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что pH среды организма колеблется в очень узких пределах  $7,4 \pm 0,15$ . Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде —

гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Употребление продуктов, закисляющих внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостный конвейер», приводит к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряет появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как: кальций, магний, калий, кремний и др. При всем моем уважении к Б. Болотову как целителю, который утверждает, что закисление организма способствует оздоровлению людей, я с ним в корне не согласен. Он ведь не врач и может не знать, хотя я говорил ему об этом, что при употреблении кислых продуктов никакого закисления в организме не происходит. Природа распорядилась разумно —  $\frac{3}{4}$  даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только  $\frac{1}{4}$  — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого

возраста. Особенность органических кислот, содержащихся в них, заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Вот почему, используя «за-киси» по Болотову, вы не закисляете организм, а ощелачиваете. Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда, в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является оптимальным соотношением, нормализующим окислительно-восстановительные процессы, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови (рН) должен быть  $7,4 \pm 0,15$ , а в других жидкостях 7,2–7,5.

Ранее, говоря о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, указывая, что процесс закисления становится бичом для здоровья, я все время чувствовал некую незавершенность. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мною, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Евгением Алексеевичем Лаппо, по образованию агрономом, возглавляющим созданный им центр «Долголетие» в г. Витебске.

Агрономы знают, что на кислых, ослабленных почвах, на которых усиливается рост патогенной микрофлоры, урожая, как правило, не бывает, а на щелочной, где патогенная микрофлора погибает,

урожай обеспечен. Заболев онкоболезнью, он отнес это утверждение к работе организма.

Он лишний уделил серьезное внимание тому факту, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель крови, обозначаемый как рН, равен 7,4 и остается практически постоянным. Изменение этого показателя в сторону уменьшения на 0,1–0,2 единицы — уже ацидоз, а в сторону увеличения — алкалоз. При снижении этого показателя в моче, слюне, поте даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при рН 5,6–5,4 — в выдыхаемом воздухе, слюне, моче — не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Батмангхелидж говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека составляет всего  $7,4 \pm 0,6$ . Впрочем, на этот показатель у нас, как уже отмечалось, практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма, говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь», и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним

из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

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

Для переработки мяса требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка, а так как с возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь трети величин от 20-летнего возраста (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка), то становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Проведенными исследованиями установлено, что с возрастом каждые 10 лет pH среды организма снижается на 0,1 единицы (в урине, слюне, выдыхаемом воздухе, поте; в крови же он, как ни один другой показатель, должен быть постоянным ( $7,4 \pm 0,15$ )).

Например, к 50 годам водородный показатель уже будет составлять 6,91, а у больного еще ниже — на 0,5–1,0.

Итак, при значении рН урины, слюны (кроме крови) 6,5–7,0 человек уже начинает испытывать недомогание, ухудшение самочувствия, усталость; при 6,0–6,5 — начинает обращаться к врачу; при 6,0 и ниже проявляются, а при 5,4–5,5 наступают необратимые изменения и смерть. После каждого приема пищи, особенно кислой (мясо, рыба), рН среды, конечно, снижается до довольно низких цифр, даже ниже 6,0, но учитывая, что наш организм представляет собой саморегулирующуюся систему, благодаря системе контроля и регуляторных механизмов эта величина выравнивается до нормальных величин. Однако, особенно при рекомендуемом официальной медициной смешанном питании, все системы организма работают все с большей нагрузкой, что постепенно снижает их функциональные возможности и в какой-то момент уровень рН становится постоянной величиной, от которой и зависит степень и выраженность заболеваний.

Вот почему к схеме раздельного питания необходимо добавить существенную поправку: после 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков, а при заболеваниях независимо от возраста и после 50 лет вообще исключить их из жизни, перейти на растительную, щелочную пищу.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной,

а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо не содержит так называемые хлебные единицы и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Как же нормализовать рН жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным рН и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие рН, нужно пить живую воду, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 5,8–6 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение повышает рН воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только

посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, играет как раз на зашлакованность организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Следует обратить ваше внимание на то, что так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. «Живую» воду (отрицательные ионы, pH 10–11) пьют за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик пьют 1–2 раза в неделю по 50–75 мл натошак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2–3 часа теплой водой.

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

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

- головная боль, головокружение;

- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.;
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит;
- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или

0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2–3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 4–5 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, но не меньше 1,5–2 л в день, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: 1–2 крупы крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды, в который можно добавлять по 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода).

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

надо пить как можно больше воды, только подсоленной, — промывая организм, она выведет излишние соли и устранил отеки. Как говорят, клин клином вышибают.

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

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

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

не только симптомы (в том числе и повышенную выработку гистамина), но и саму болезнь.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — чтобы удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10–15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочеислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2–3 г (0,5 ч. ложки). Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество

соли практически не приносит никакого вреда для организма.

Организм постоянно контролирует кислотно-щелочное равновесие крови, поскольку даже небольшое отклонение за эти пределы значений рН оказывает серьезное влияние на работу многих органов. Если в крови рН уменьшилось на 0,2–0,3, то человек уже болен. Значения рН ниже 6,8 и выше 7,8 несовместимы с жизнью.

Показатель кислотно-щелочного равновесия в организме в значительной мере зависит от продуктов, которые потребляет человек. Предположим, что вы собираетесь есть мясо. Это мощный кислотообразующий продукт. Когда вы поели мясо, то в организме снижается рН с 7,4 до 4,0 и ниже. Когда начинается переваривание мяса, в желудке выделяется соляная кислота с  $\text{pH}=2,0\text{--}3,0$ . Эта кислота должна разжесть мясо, чтобы взять из него то, что нужно организму, то есть мясо должно перерабатываться. Организм — это мощная среда, которая потом кислотность, которая есть в мясе при его разрушении, медленно, за счет резервных возможностей организма, увеличивает до 6,5–7,0. Сегодня она увеличивает, завтра увеличивает, а послезавтра, особенно когда люди едят много мяса, кислотность уже не может подниматься до безопасных величин. Ресурсы организма постепенно исчерпываются, человек заболевает.

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в моче значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например,

врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выраженные не только функциональные, но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с рН 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с рН 7,4–7,5, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать.

В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

Водородный показатель, рН внутренней среды организма, — важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению

среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда. Во рту у нас щелочная реакция, рН 7,4–7,8, рН слюны 6,0–7,9, в желудке среда кислая, рН 0,3–1,0, а ближе к выходу из него рН 5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы, рН 8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0.

На поверхности кожи рН 5,0–6,0. Значение рН=7,4 — показатель кислотности в крови. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Пищеварительные ферменты поджелудочной железы нормально функционируют при рН, равном 8,3. Нормальный рН секретиции печени и желчного пузыря 7,1. Соединительные ткани имеют рН от 7,08 до 7,29. рН мышц — 6,9. Для мышечной ткани значение рН может изменяться в более широких пределах, чем для крови. Мышечная ткань нуждается в постоянном удалении кислоты. Так, при падении рН ниже 6,2 сердечная мышца перестает работать и сердце останавливается.

Почки являются одним из главных органов, выводящих или нейтрализующих излишки кислот. Кислотность мочи наряду с кислотностью слюны

является главным показателем кислотно-щелочного равновесия. Для мочи характерны значения рН от 4,5 до 7,7. Очень важно, чтобы рН ночной мочи отличался от рН утренней и дневной. Реакция мочи определяет возможность образования камней. Мочекислые камни чаще образуются при рН ниже 5,5, оксалатные — при рН = 5,5–6,0, фосфатные — при рН = 7,0–7,8.

Желудочный сок имеет самый кислый рН в организме — от 1,6 до 1,8. От кислотности желудочного сока зависит активность пепсина — фермента, который катализирует гидролиз белков и способствует перевариванию мяса, колбасы, молока, сыра и другой белковой пищи в желудке. Поэтому для нормального пищеварения необходимо, чтобы желудочный сок имел именно эти значения рН. Меняется рН — возникают болезни. Так, при язвенной болезни желудка рН понижается до 1,48.

Повысить уровень щелочи в организме поможет, например, сода. Начинать пить с 1/4 чайной ложечки на стакан горячей воды, постепенно доведя до 1 чайной ложки с верхом — пить натошак за 15–20 минут до еды.

Существует, помимо показателя рН, также такой показатель, как окислительно-восстановительный потенциал. Что это за показатель и зачем он нужен?

В отличие от рН, который позволяет оценить раствор с биохимической стороны, окислительно-восстановительный потенциал позволяет сделать это с электрохимической.

Основными процессами, которые обеспечивают жизнь человека, являются окислительно-восстановительные реакции (ОВР).

В ходе этих реакций выделяется энергия, которая расходуется на поддержание жизнедеятельности организма. Окислительно-восстановительные реакции протекают в любой жидкой среде и связаны с передачей или присоединением электронов.

В растворах неорганические вещества (соли, кислоты и щелочи) разделяются на составляющие их ионы. При этом ионы водорода  $H^+$  являются носителями кислотных свойств, а ионы  $OH^-$  — носителями щелочных свойств. Можно сказать, что в любом водном растворе всегда присутствуют восстановители и окислители.

Окислительно-восстановительный потенциал (ОВП), называемый также редокс-потенциал, характеризует степень активности электронов в ОВР. Редокс-потенциал характеризует активность восстановителей или окислителей любого раствора или способность этого раствора отдавать или принимать электроны. Он обозначается  $E_h$ , измеряется в милливольты (мВ) специальными приборами и может иметь отрицательное или положительное значение. Исходной точкой в измерениях ОВП является 0.

Любая еда или жидкость имеет свой заряд — он может быть либо отрицательным, либо положительным. От величины ОВП зависит, насколько быстро окислится предмет, пища или организм. Например, металл в воде с  $E_h +400$  мВ заржавеет значительно быстрее, чем в воде с  $E_h -200$  мВ. Внутренние среды организма

находятся в слабоокисленной и восстановительной среде. Кровь человека имеет  $Eh$  от  $-10$  до  $-57$  мВ.

Желательно использовать пищу и воду с ОВП, близким к показателям организма.

### ОВП распространенных напитков

| Наименование               | ОВП ( $Eh$ ), мВ |
|----------------------------|------------------|
| Сок яблочный               | $+112 \pm 15$    |
| Сок виноградный            | $+150 \pm 15$    |
| Кофе «Нескафе» растворимый | $+70 (\pm 15)$   |
| Сок томатный               | $+36 (\pm 15)$   |
| Чай черный                 | $+65 (\pm 15)$   |
| Чай зеленый                | $+50 (\pm 15)$   |
| Кока-кола                  | $+300 (+350)$    |
| Пиво «Девятка» крепкое     | $+74 (\pm 15)$   |
| Красное вино               | $+50 (\pm 15)$   |
| Вода водопроводная         | $+250 (+350)$    |

Как видно из таблицы, если вы пьете кока-колу, то это все равно что вы пьете 5% -ную уксусную кислоту. Однако вряд ли найдется человек, который согласится на такую замену.

Дополнительно приведем значения ОВП:

- для материнского молока ( $-70 \pm 15$  мВ);
- для артериальной крови ( $-57$  мВ);
- для венозной крови ( $-7$  мВ),

то есть они насыщены свободными электронами и имеют отрицательный заряд.

В настоящее время люди потребляют много напитков и продуктов, имеющих высокий ОВП, большой,

чем кровь и внутренняя среда человека. При их контакте с тканями человеческого организма они отнимают электроны у его клеток. В результате этого биологические структуры организма (клеточные мембраны, органоиды клеток, нуклеиновые кислоты и другие) подвергаются окислительному разрушению. Процессы окисления ведут к образованию свободных радикалов. С их разрушительным действием в настоящее время связывают развитие многих опасных заболеваний, таких как астма, артриты, рак, диабет, атеросклероз, болезни сердца, флебиты, болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз и другие.

О том, что закисление организма ведет к болезням, известно еще с прошлого века. Лауреат Нобелевской премии 1931 года Отто Варбург (Warburg) изучал окислительно-восстановительные процессы в живой клетке. Он доказал, что рак возникает в анаэробных (бескислородных), то есть кислотных условиях. В соответствии с представлениями Варбурга, недостаточное клеточное дыхание вызывает ферментацию, приводящую к понижению pH на уровне клетки. Если нормальная здоровая клетка не может больше поглощать кислород, необходимый для превращения глюкозы в энергию, то она претерпевает неблагоприятные изменения.

В отсутствие кислорода клетка формирует глюкозу посредством ферментации. При этом производится молочная кислота, которая нарушает клеточный кислотно-щелочной баланс и лишает ДНК и РНК способности контролировать деление клетки. Раковые

клетки начинают размножаться. Одновременно молочная кислота разрушает клеточные ферменты. Возникает рак. По мнению Варбурга, основная причина рака — это закисление организма человека.

Используя показатели pH и ОВП, можно оценить полезность для здоровья любой жидкости или продукта питания. Существует связь между редокс-потенциалом и pH. Она выражается в том, что при изменении pH раствора на единицу при добавлении щелочи или кислоты редокс-потенциал изменяется примерно на 59 мВ.

За рубежом важность и значение pH и редокс-потенциала учитывают врачи при подготовке больных к операции. Если pH меньше 7,0 или ОВП больше +50, то больному просто рекомендуют 2–3 дня поголодать. Отмечено, что чем ОВП и pH ближе к норме, тем лучше происходит заживление ран со всеми вытекающими отсюда выводами.

Используется также и такой показатель, как кислотная нагрузка пищи. Расскажу, что это за показатель.

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель (дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. Это кислотная нагрузка (КН) пищи. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь ([www.ionwater.ru](http://www.ionwater.ru)).

Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентой «кислота» и компонентой «щелочь». При преобладании в пище компонент, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания.

#### Кислотная нагрузка основных продуктов питания\*

| Наименование         | Компоненты |        | Кислотная нагрузка |
|----------------------|------------|--------|--------------------|
|                      | Кислота    | Щелочь |                    |
| Кислые продукты      |            |        |                    |
| Мясо                 | 77,7       | 9,8    | 67,9               |
| Зерновые             | 8,0        | −5,8   | 13,8               |
| Сыр                  | 2,8        | −1,4   | 4,2                |
| Молоко и йогурт      | 5,7        | 2,9    | 2,8                |
| Яйца                 | 1,8        | −0,7   | 2,5                |
| Нейтральные продукты |            |        |                    |
| Бобовые              | 0,9        | 1,7    | −0,8               |
| Орехи                | 1,3        | 1,2    | 0,1                |
| Щелочные продукты    |            |        |                    |
| Листовая зелень      | 32,9       | 92,0   | −59,1              |
| Овощи-фрукты **      | 21,3       | 67,8   | −46,5              |
| Коренья              | 10,1       | 36,5   | −26,4              |
| Овощи                | 6,8        | 21,1   | −14,3              |
| Клубни               | 4,5        | 15,1   | −10,6              |

| Наименование                                                                                                                                                                                                                                                      | Компоненты |        | Кислотная нагрузка |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|--------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                   | Кислота    | Щелочь |                    |
| Фрукты                                                                                                                                                                                                                                                            | 2,1        | 7,9    | -5,8               |
| <p>* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.</p> <p>** Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т. п.</p> <p>Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308–1316.</p> |            |        |                    |

Из приведенной таблицы видно, что наибольшую кислотную нагрузку на организм оказывает мясо. Для смягчения этой нагрузки надо есть мясо вместе с листовой зеленью. Это согласуется с теми рекомендациями сочетания мяса и зелени, о которых мы уже говорили.

Следует сказать, что натуральные природные продукты ничем заменить нельзя. И помощником организму в восполнении всего того, чего ему не хватает, являются проросшие зерна различных растений. Они дают организму витамины, аминокислоты, ферменты, микро- и макроэлементы, клетчатку и многое другое. Не забывайте также и об использовании отрубей.

И в заключение напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и, как следствие этого, — в нарушении биоэнергетических процессов

в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

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

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).
- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

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

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

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

использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд.

Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения — тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог Н. Самохина, например, рассказывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

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

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

Почему воду надо пить натошак? Официальная медицина, забыв основы физиологических процессов и проповедуя смешанное питание, не знает, что происходит с пищей, пропитанной водой во время и после еды. Вода сама по себе — это хаотическое нагромождение молекул, и чтобы стать структурированной, способной стать электролитом, энергонасыщенной, на 1 л требуется до 25–30 ккал энергии, которой в организме всегда не хватает. Вода, выпитая во время и после еды, только частично может превратиться в структурированную, а остальная превращает пищу в массу для гниения.

Натошак воду нужно пить вот почему. Пройдя транзитом по малой кривизне желудка и двенадцатиперстной кишке, она в щелочной среде пищеварительных соков печени и поджелудочной железы становится той структурированной, энергонасыщенной водой, из которой и состоит основа пищеварительных соков, тканевой жидкости, а также жидкости сосудистого русла. Причем при этом тратится энергии меньше, чем приобретается, что особенно важно для работы митохондрий в каждой клетке. Именно такая вода необходима всем органам, клеткам которых требуется не меньше 1,5–2 л не только для жизни, но и для выведения отработанных веществ.

Вот почему когда вы начнете пить воду, от 1,5 до 2 л натошак, то во время еды, хорошо пережевывая пищу, активно смачиваете ее слюной, и пить уже не хочется. Итак, как я уже говорил, пить надо не меньше 1,5–2 л воды, а при работе и летом еще больше, ибо больше влаги теряется. А если организм теряет

больше влаги, чем получает, — рано или поздно ждите беды. Только воду нужно пить чуть подсоленную, дополнительно добавив туда еще 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, которая воду стерилизует. В последние несколько лет я неустанно повторяю, что если вы захотели есть, то вместо еды надо выпить воды, именно воды или чая с травами, так вы не только восстановите свой вес, но и нормализуете кислотно-щелочной баланс, а вместе с ним поправите и здоровье. К воде следует относиться как к основе пищи, которой на фоне обезвоживания, что особенно характерно для пожилых людей, требуется в 3–5 раз больше, чем нужно организму в норме. Это сказывается еще и на бюджете, столь ограниченном, что его достаточно только чтобы выжить, а ведь вам хочется еще и быть здоровыми.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8–10 минут до углеводной или белковой пищи.
- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.
- Пейте только талую воду (или такую, как описано выше).
- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30–40 и 3 г в сутки).

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

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

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

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует

появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

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

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

- Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.
- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.
- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи,

чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18–19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую воду, тем самым улучшая свой pH, повышая его до 7,0.
- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.
- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.
- Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38 °C.

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

- Голодание на 1–2 дня уже нормализует pH с кислой среды 6,5–7 на 0,5–1 единицу pH в щелочную сторону.
- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента

пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

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

будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

И хочется еще раз, несколько подробнее, коснуться вопроса влияния соли на организм.

Сегодня в большой моде так называемые бессолевые диеты. И меня часто спрашивают, как я к ним отношусь. Отвечу немного неожиданно: бессолевая диета опасна для жизни. Недаром в некоторых культурах соль ценится на вес золота, особенно это касается жителей пустынь, ведь соль (натрий хлор) и калий регулируют содержание воды в организме. Натрий хлор поддерживает баланс воды снаружи, а калий удерживает ее количество на нужном уровне внутри клетки. И тут мы делаем с вами «неожиданное открытие» — с помощью соли удаляется избыток мочекислых образований, особенно из мозга. Вот почему длительная бессолевая диета, да еще и на фоне применения мочегонных, вредна. Добавлю еще ряд позиций в пользу натрия хлора.

С помощью соли нормализуется сон, улучшается эмоциональное состояние и тонус мышц. Если перед сном выпить чашку воды, а на язык положить несколько крупинок соли и рассосать их, то вы очень скоро попадете в объятия Морфея. Бессолевая диета ухудшает переработку информации нервными клетками, вызывает шум и звон в ушах. Недостаток соли приводит не только к обезвоживанию организма, но и снижает работу иммунной системы. В результате

организм не может противостоять болезнетворным бактериям и, что немаловажно, при бессолевой диете нарушается процесс своевременного удаления метаболической (отработанной) воды, в которой много кислот, что, в свою очередь, ведет к зашлаковыванию организма, при этом закисление как таковое ведет к развитию заболеваний. Именно вода с солью — лучшее противоотечное средство при сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях. К тому же она прекрасно сорбирует гнилостные остатки пищи в желудочно-кишечном тракте, устраняет запоры. Также вода с солью помогает диабетикам, потому что происходит балансировка сахара в крови, снижается потребность в инсулине, уменьшается степень вторичного поражения органов, связанных с диабетом. Что же касается закисления организма, то это — заболевания суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессия, боли в области сердца, аритмия, болезнь Паркинсона, рассеянный склероз и др.

Традиционное для России соление овощей — лучший пример сбалансированного продукта, в котором достаточно натрия и калия, чтобы обменные процессы протекали в организме нормально.

Мне часто задают вопрос, какую соль лучше класть на язык — ведь сейчас в торговле какой только не найдешь! Тут и экстра, и крупнозернистая, и йодированная. Так вот, лучше всего выбирать морскую неочищенную соль — она содержит около 80 необходимых организму минеральных веществ, способствует в организме выработке соляной кислоты,

потому что в ней есть хлор, которого нет ни в одном другом продукте.

Важность поддержания физиологического уровня соляной кислоты в организме во многом зависит от приема соли. По мнению ряда ученых (И. Хазен, В. Бутенко, Б. Болотов и др.), именно это составляет основу здоровья и долголетия. С возрастом, и это неизбежный процесс, выработка соляной кислоты в организме снижается, что приводит к избыточному росту патогенной микрофлоры, нарушению обменных процессов и таким образом влияет на все органы и системы организма. Соляная кислота — единственная, с помощью содержащегося в соли хлора вырабатываемая организмом, все остальные кислоты являются побочными продуктами метаболизма и должны выводиться из организма. Проверить, достаточно ли в организме соляной кислоты, а заодно и работу печени, можно довольно простым способом: необходимо выпить 0,5 стакана свежесжатого свекольного сока (предварительно дать ему постоять минут 15–20), и если моча и кал будут окрашены в бурячный цвет, значит необходимо восстанавливать нормальную работу желудка. Наиболее простым и надежным методом восстановления процесса выработки соляной кислоты является использование в пищу зелени (ботвы растений, листьев, обработанных в блендере), по 0,5–1 стакану в день, лучше на ночь. Соляная кислота участвует в разрушении вредных микроорганизмов, попадающих в желудок вместе с пищей, водой, воздухом, — бактерий, паразитов, в том числе гнилостную инвазию, грибки. Кроме того, она

способствует разъеданию пищевой массы до мелких структур, что способствует лучшей ее переработке и всасыванию полезных веществ. Снижение концентрации соляной кислоты, особенно с возрастом, на 25–30% и больше, а также употребление воды во время и после еды приводит к неполному расщеплению фрагментов белка и его всасыванию в кровь, что ведет к закислению среды организма, образованию токсинов, кислот и вызывает иммунологические и другие расстройства.

Теперь о количестве. Когда соли много, то увеличивается количество норадреналина, в результате чего уменьшается количество простагландинов, расширяющих сосуды, и при этом натрий подавляет калий, в связи с чем нарушается их равновесие и повышается кровяное давление. Если же соли мало, то увеличивается количество ренина, что, в свою очередь, вызывает спазм сосудов, снижается количество инсулина. В крови должно поддерживаться определенное осмотическое давление, зависящее от концентрации в плазме растворенных веществ, в том числе натрия хлора, которого в норме должно быть 0,9% или почти 1 г на 100 мл жидкости. А ее в организме  $\frac{3}{4}$  веса тела, то есть при весе 70 кг соли должно быть не меньше 500 г. И это количество должно поддерживаться приемом соли, которой вместе с пищей должно поступать 6–8 г. Но это спорная величина.

Сейчас идут эксперименты на случай длительного космического полета, в том числе на Марс. Одна из задач — изучение влияния различных доз (от 6 г

до 12 г) соли на организм. Не подумайте, что на столе у «марсонавта» обычная солонка. Соль в специальных продуктах. В одной серии 6 г, в другой — 9 г, в третьей — 12 г. После завершения эксперимента Всемирная организация здравоохранения примет решение, сколько на самом деле человеку нужно потреблять соли в сутки.

Нельзя забывать, что жидкость нашего организма имеет концентрацию натрий хлора 0,9%, и именно такой физиологический раствор вводится больным. Да и война подтвердила правильность такой концепции. Врачи, когда требовалось переливание крови, вводили профильтрованную морскую воду, по солености равнозначную раствору соли в плазме.

Говоря о роли соли для организма, нельзя не сказать несколько слов о всемирно известном физике, химике, биологе, который расширил понятие о неиссякаемых возможностях человека, доказав, что можно жить без болезней, страданий и дряхлости. Речь о Борисе Васильевиче Болотове.

Доказано, что в ряде случаев в результате неправильного питания мышечный жом, так называемый клапан между желудком и двенадцатиперстной кишкой (пилорус), ослабевает и пропускает соляную кислоту, вырабатываемую в желудке, что нарушает процессы переработки пищи. Так вот, чтобы такого не происходило, Болотов рекомендует перед употреблением пищи съесть щепотку соли, а я рекомендую также перед этим выпить 1–2 стакана воды. После еды Борис Васильевич рекомендует взять еще щепотку соли и рассосать ее, что вызовет дополнительное

образование соляной кислоты, так как в соли есть хлор — основа соляной кислоты, и в результате будет обеспечен нормальный процесс переработки пищи в желудке, а кроме того, начнется уничтожение всех патологических клеток в организме, включая раковые.

С помощью большой концентрации соли, ее насыщенного раствора, Болотов восстанавливает, регенерирует поврежденные ткани: последствия ожогов, рубцы, трофические язвы. Гипертонический раствор соли тянет на себя межклеточную жидкость, тем самым удаляя отжившую ткань, продукты метаболических отходов. Если полежать в горячей воде, распариться, а потом натереться солью, залезть в полиэтиленовый мешок и снова лечь в ванну на 10–15 минут, то из организма, особенно из лимфатической системы, находящейся под кожей (она отвечает за сбор грязи, образуемой в результате работы клеток), удаляется до 2–3 кг жидкости. Ведь кожные покровы — те же почки, легкие, которые с помощью соли промываются через ее поры.

Хочется еще отметить только, что Болотов все время говорит о закислении организма, идет ли речь просто о приеме соли или употреблении засоленных овощей, продуктов. В действительности же дело не в закислении: в результате биохимических реакций в организме органические кислоты, содержащиеся в натуральных продуктах, вначале превращаются в слабые кислоты, а затем, разлагаясь, образуют углекислоту и воду, что как раз способствует поддержанию кислотно-щелочного равновесия,

создавая нормальную или чуть щелочную среду в организме, основу здоровья.

Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особо ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Что же касается йодированной соли, то ко всему сказанному выше можно добавить вот еще что. Ежедневно в России рождается 865 детей с задержкой умственного развития вследствие нарушений, вызванных дефицитом йода. Вдумайтесь в эти цифры, и вы поймете, что наше Министерство здравоохранения превратилось в Министерство здравоохранения и при потворстве государственных структур делается все, чтобы в России было как можно больше больных людей — это же обеспечивает работой громадную, наживающуюся на нездоровье фарминдустрию и всю медицинскую систему, вроде бы призванную стоять на страже нашего здоровья.

Проблема, из-за которой наша страна постепенно тупеет и деградирует, решается, надо только проявить желание на государственном уровне, как это происходит во многих странах. К примеру, в Китае уже лет 15 тому назад был принят закон об обязательном йодировании соли, и через несколько лет проблема с дефицитом йода была решена. Европа, США, даже Белоруссия и Туркмения на государственном уровне обязывают производителей выпускать качественную йодированную соль, но не Россия.

Завершая разговор о соли, можно подытожить, что называть ее «белой смертью» нет никаких оснований. Мало кто задумывается о том, что за сутки

в организме прокачивается через сердце до 8 тонн жидкости, часть которой нужна для работы клеток и выработки пищеварительных соков, что в общей сложности составляет до 10 л, а часть отработанной жидкости выделяется через почки, легкие, кожу. И эта потеря обязательно должна восполняться не менее чем 1,5–2 л (8–10 стаканов) выпиваемой натощак и перед едой чуть подсоленной водой, которая разжижает кровь, иначе жидкость идет транзитом, не попадая в клетки. Вот почему бессолевая диета небезопасна для организма. Чтобы получить минеральные соли, которых много в овощах, надо потратить много энергии, например, чтобы переработать хрен, чеснок, петрушку, редьку, сельдерей и другие овощи — природные заменители, из которых организм вырабатывает соль.

И еще несколько слов о пиве — об этом необходимо сказать, учитывая тот невероятный рекламный прессинг, который оказывается на любого, хотя бы раз в день включившего телевизор, спускающегося по эскалатору в метро, пользующегося наземным транспортом, даже просто гуляющего по городу. Особенно тревожно то, что давление оказывается на незрелые умы подростков, молодежи — именно им адресовано большинство роликов про пиво и именно они наиболее подвержены завуалированному манипулированию.

Что важно знать о пиве?

В пиве, как в самогоне, сохраняются все сопутствующие бродильному процессу ядовитые вещества (сивушные масла, альдегиды, кадаверин —

трупный яд, метан), содержание которых в десятки раз превышает таковое в той же водке. Причем крепость некоторых сортов пива достигает 14%.

Привыкание к пиву происходит в несколько раз быстрее, чем к алкоголю, и приводит к пивному алкоголизму, тяжелому расстройству со стороны нервной системы — разрушению нервных клеток, что снижает, особенно в молодом возрасте, способность к обучению, а в последующем приводит к слабости.

Пиво обладает мощным мочегонным действием, вымывая из организма полезные вещества, приводя к сухости кожи, болям в икроножных мышцах, нарушению сердечного ритма и другим проблемам.

Пиво вырабатывается из хмеля, а это «младший брат» конопли, содержащий наркотическое вещество — морфин.

В пиве обнаружен фитоэстроген 8-пренилнارينгенил — аналог женского гормона эстрогена. Его суточная доза (0,3–0,7 мг) содержится в одной кружке пива. Получая с пивом убойную дозу гормона, женщина, особенно в молодом, а еще хуже — в девичьем возрасте, становится сексуально озабоченной. Врачи такое состояние называют «синдромом мартовской кошки», когда интересен не Миша или Коля, а только сам процесс.

Кроме этого нарушение баланса гормонов приводит у женщин к повышенной волосатости на лице (усы, борода), на теле, или, наоборот, к облысению головы, а также к нарушению менструального цикла и как следствие — бесплодию.

У мужчин же женские гормоны, попадая в организм, вызывают появление женских вторичных половых признаков: высокий голос, жировые отложения на бедрах, груди, животе, а главное — снижение потенции (хочет, но не может). В Чехии применительно к тем, кто любит пиво, есть такая пословица: «Пивник подобен арбузу — у него растет живот и сохнет хвостик».

Нельзя не напомнить, насколько бездушно отношение нашего государства к здоровью своих граждан, ведь вся продукция, будь то пиво, табак, алкоголь, отдана на откуп иностранным компаниям, созданы все условия для их обогащения: самый низкий в мире акциз на эту продукцию. И что, после этого вы думаете, что иностранные компании будут заинтересованы в вашем здоровье? Это путь к уничтожению россиян как личностей, создающий угрозу национальной безопасности, и, несмотря на славословие, создается впечатление, что к этому прикладывают руку и власть имущие структуры.

А в связи с разгулом добрых связей, сексуальной распущенностью я должен напомнить следующее. Существует так называемый волновой геном — энергетическая оболочка, окружающая любую клетку и несущая определенную информацию. Так вот, девушка в момент потери невинности на всю жизнь получает волновой геном своего первого мужчины. И когда она выйдет замуж за другого и родит от него, то, несмотря на то что биологическим отцом будет законный супруг, волновой геном первого (как и всех последующих) мужчины скажется, например, на

цвете кожи ребенка, если первый мужчина был негр, на цвете глаз, волос и т. п. Получается, тот, первый парень всю жизнь будет напоминать о себе на энергоинформационном уровне. Этот процесс называется телегонией. Вот о чем надо напоминать всем, в том числе тем, кто увлекается пивом и свободным сексом, следуя разнузданной вакханалии, пропагандируемой во всех СМИ. Недаром же раньше в России существовала, а в мусульманских странах и сейчас существует традиция сохранения девственности до замужества.

Делайте выводы, дорогие читатели...

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся по заведенному порядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается в кучу, а после такой трапезы еще и обязательно все разбавляется жидкостью — третьим. Это

считается правилом. Кем считается? Врачами, которые давно забыли основы физиологии, свидетельствующие, что разные продукты имеют разные характеристики при переработке пищеварительными соками, и которые сами живут меньше остальных смертных в среднем на 15–20 лет? (А. Алексеев)

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому конвейеру, который практически у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5–2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан 3%-ную перекись водорода — вначале 3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше чем через 1,5–2 часа или в промежутках между едой, не позднее чем за 10–15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5–2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами:

выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода, воды натошак за 10–15 минут или через 1,5–2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны — она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»).

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающей в двенадцатиперстную

кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать. Воды-то в организме не хватает.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется натрием, это так называемый физиологический раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный конвейер застаивается, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических

процессов, происходящих в организме, в том числе и в развитии сахарного диабета.

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

ности и незащищенности жизни и т. д.), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп людям, далеким от медицины и разваливающим все то, что еще можно спасти? Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну — эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же

программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть Человек и его интересы, никакой политический строй долго существовать не может. И все это не считая того, что во властных структурах доминирует непрофессионализм, отсутствует ответственность за порученное дело, а разросшийся чиновничий аппарат только добавляет серьезную психологическую, социальную и экономическую нагрузку, сказывающуюся на здоровье людей.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА

Педагоги мне рассказывают, что дети из-за наличия компьютеров уже не могут выучить таблицу умножения, т. е. несмотря на наличие прогресса, человечество глупеет. Что уж говорить о том, что человек должен знать, как работает его организм, чему никто не учит.

Учитывая мой многолетний опыт и множество написанных мною книг, я попробую вам в обобщенном виде рассказать, от чего зависит наше здоровье, что вы должны знать как таблицу умножения.

*Первый и главный фактор в борьбе за здоровье* — достаточное употребление **чистой воды**, которая является основой нашего организма. Ребенок еще в утробе матери состоит из воды на 98%. Затем с возрастом в среднем у взрослого человека этот показатель снижается до 75% от веса тела при условии, когда употребляется чистая вода, выпитая за 5–10 минут до еды или за 1,5 часа после. Вода, выпитая во время и сразу после еды, — это информационно-грязная жидкость, которая по мере продвижения по кишечнику постепенно загрязняет организм, приводит к различным заболеваниям, которые оканчиваются

на «оз»: *атеросклероз, цирроз, артроз, остеохондроз*, и т. д.

Жидкостный конвейер — это кровь, артериально-венозная, межтканевая, спинномозговая жидкость, лимфа. Кровь человека независимо ни от каких обстоятельств должна содержать 98% воды и только при этой цифре этот жидкостный конвейер будет работать без каких-либо задержек, поставляя в ткани необходимые вещества и своевременно удаляя отработанные продукты. Это движение обеспечивается изначально кровяным давлением в области сердца 120/130–60/80 мм ртутного столба и по мере движения крови по телу, когда она возвращается к сердцу, кровяное давление может снижаться до нуля. Продвижение жидкости в организме обеспечивают и скелетные мышцы, которых в организме более 500 штук, а среди них находятся сосуды, сокращаясь, мышцы тем самым проталкивают кровь с учетом давления дальше, расслабляясь — всасывают кровь, что во вне организма ощущается как пульс, а в нижних конечностях, чтобы подать кровь снизу вверх, даже в венах есть клапаны.

Вот почему вне зависимости от возраста так важно поддержание всего мышечного связочного каркаса в определенном тонусе: это обеспечивается ходьбой и разного рода упражнениями.

В течение суток на все биохимические и энергетические процессы расходуется не менее 1,5–2 л воды. Вот почему необходимо восполнять этот расход

воды ежедневно. Вода, выпитая натошак, попадая в желудок, по малой его кривизне — дорожке, сразу проходит в двенадцатиперстную кишку, там она становится щелочной, структурированной электролитом, и в дальнейшем только эта вода является рабочим элементом для любого органа и систем организма. В течение суток наши органы из такой жидкости проводят очистку, например: в ротовой области 1,5 л слюны, в желудке более литра желудочного сока, в печени 1,5 л желчи, в поджелудочной железе не менее 1 л, в толстом и тонком кишечнике более 2 л. В результате сам организм в течение суток очищает около 10 л всей внутренней жидкостной системы, и жидкость чистой проходит по организму без всяких задержек. Вместе с тем с возрастом желание пить воду уменьшается, да еще на фоне информационно-грязной воды (далее я объясню, что это значит). Пищеварительных соков становится меньше, обменные процессы замедляются, из-за недостатка жидкости в организме уменьшается объем воды в крови, что ведет к ее сгущению, затруднению работы сердца, венозной недостаточности с последующими изменениями работы сердечно-сосудистой системы. Чтобы понять, к чему приводят процессы обезвоживания, познакомьтесь с заболеваниями, причиной которых является недостаток воды в организме. Хотя мне легче назвать, что не зависит в организме от недостатка подсоленной воды, чем перечислить то, что с ним связано. Это:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альц-геймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбофлебит; артрозы, артриты;
- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия; миастения и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

По-моему, перечислил достаточно. У читателей, несомненно, возникнет вопрос, при каких заболеваниях можно и нужно принимать упомянутое выше количество воды? Во-первых, воду надо пить для того, чтобы не заболеть, а если уж появилось какое-нибудь отклонение в здоровье или заболевание, независимо от его характера, то первое, о чем должен подумать больной, это насытить организм подсоленной

водой. Где-то 1 ч. ложки соли на 2 с лишним литра воды достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы.

*Вторым фактором, от которого зависит наше здоровье, является питание.*

По своей природе мы больше относимся к травоядным животным и должны употреблять растительную пищу.

Мы должны съедать растительной пищи в 3 раза больше, чем белковой. А в результате навязываемой нам привычки поступаем в точности наоборот. Не касаясь деятельности желудочно-кишечного тракта в целом, я остановлюсь на работе ротовой полости и желудка, на что официальная медицина не обращает никакого внимания.

Я не ошибусь, если скажу, что от процесса начала питания, которое происходит в ротовой полости, в основном и зависит наше здоровье. Чем хуже мы питаемся в детстве, употребляя большое количество кондитерских изделий, сладостей, что не требует процесса жевания, а это фундамент здоровья, тем хуже последствия. Чем тверже пища, тем лучше основа для зубов, пародонта, активнее работа жевательных мышц и всего железистого аппарата ротовой полости. Под языком имеются железы, которые вырабатывают слюну, содержащую много микроэлементов, витаминов, почти 18 аминокислот и более 30 различных ферментов, с помощью которых пища

начинает перевариваться еще во рту. Слюна имеет мощное противовоспалительное и антибактериальное свойство. Чужеродные бактерии, попадающие в рот вместе с пищей, уже подвергаются уничтожению. В слюне есть природные антибиотики и вещества для восстановления тканей. Выражение «зализывать раны» существует не случайно.

В старорусской медицине даже был метод лечения «голодной слюной», ею лечили не только раны и нагноения, но также протирали воспаленные глаза, суставы, вены при варикозе и т. д. Даже у животных слюна является средством для заживления ран.

Однако помимо прочего главное предназначение — растворение пищи для получения ее энергии. Бывая в Индии, я наблюдал, как человек, имея горсть риса и хорошо его пережевывая, сохранял активную работоспособность и не нуждался в какой-либо другой пище. Известно, что в мозгу есть центр насыщения, который включается через минут 20 после начала еды. Отсюда следует: если вы пищу хорошо не прожевали, а просто проглотили, т. е. съели за более короткое время, то вы остаетесь голодны. Пища хорошо прожеванная и обработанная слюной легче переваривается желудочным соком и меньше тратится энергии на ее переработку. А в последующем из такой пищи легче извлекается все то, что нужно организму. При постоянном потреблении большего объема пищи, стенки желудка теряют свою упругость, растягиваются, опускаются вниз, сдавливая

другие органы, и процесс перемешивания пищи замедляется, что сказывается на дальнейшей ее переработке.

Мало кто знает, что пищу следует употреблять только в теплом виде. Если вы поели пищу, которая холодна или горяча, то пока желудок не восстановит ее температуру до  $\pm 36^{\circ}\text{C}$ , железистые клетки желудка вырабатывать желудочный сок не будут. Чтобы утолить голод, в этом случае вы съедите больше пищи, кстати, этим фактом пользуется «Макдональдс». Специалисты придумали хитроумный способ, чтобы вы больше употребляли пищи, — когда вы садитесь за стол, перед вами ставят стакан с водой, в которой плавают кусочки льда.

## **Правила питания**

Какие же существуют правила приема пищи?

1) Например: если вам захотелось поесть шашлыка, перед этим нужно употребить как можно больше зелени. Хорошо пережевывать кусочки шашлыка до тех пор, пока запах шашлыка полностью не исчезнет, только после этого вы должны хорошо обработанный слюной кусок проглотить. Такого шашлыка вы съедите меньше, но будете долго помнить о его вкусе.

Таким образом вкус любой пищи, которую вы едите, должен быть «съеден во рту», но ничем не запивать, кроме вина.

2) Никогда не употребляйте пищу, выясняя отношения, такая пища пропитана негативной энергией и

оставляет отрицательный след в жидкостной системе вашего организма, закисляя его.

3) Существует такое выражение «Когда я ем, я глух и нем». Никакого телевизора, радио, книг и чтения газет. Отключиться от всего: избегать контактов или проводить время в дружеской обстановке. Легкий последний прием пищи рекомендую не позднее 18 часов, максимум 19 часов.

Пищу принимать только в теплом виде, перед ее приемом выпить 1–2 стакана чистой теплой воды, через 5–10 минут приступить к еде, которая должна быть однородной; например съесть салат, винегрет и любое жидкое блюдо или кашу, и после этого никакой жидкости 1–2 часа не употреблять. Между приемами пищи 3–4 часа никаких перекусов не делать. Хотите кушать? Вам нужна не еда, а вода. Овощи, фрукты, коктейли употреблять только на голодный желудок. И помните, что *белковую пищу с растительной смешивать не рекомендуется*.

Повторюсь, последний прием пищи не позднее 19 часов. Это нужно для того, чтобы поджелудочная железа и желудок к 21 часу были свободны. В это время в организме происходит передача функции дневного гормона *инсулина* ночному гормону *мелатонину* — гормону роста, от которого во многом зависит наше здоровье, но для этого нужно ложиться спать не позже 23 часов. Перед сном можно употребить кисломолочные продукты, фрукты, воды теплой чуть подсоленной.

Вы, конечно, спросите, а как же нам поступать в праздники, на встрече с друзьями? Очень просто. Отведайте, что вам Бог послал. Только потом чтобы об этом событии остались приятные воспоминания.

*Третьим немаловажным фактором*, которого не достаёт для переработки пищи, является **кислотно-щелочное равновесие**, которое также игнорируется официальной медициной.

Сколько занимаюсь человеком, не могу не поражаться тому, насколько сложна динамичность этой системы, которая самодостаточна и в которой есть все необходимое для саморегуляции, взаимосвязи всех систем. Но главное, на что нацелена работа всего организма, — это на две величины, которые в течение всей жизни независимо ни от каких-либо обстоятельств должны быть постоянны. 98% воды в сосудах и  $7,35 \pm 0,15$  кислотно-щелочное равновесие. И сколько же нужно усилий, для того чтобы изменить эти величины. Кислотно-щелочное равновесие рН в различных органах имеет собственные величины, так, в ротовой полости этот показатель составляет 7,0–8,0, в желудке — 0–3, в печени и поджелудочной железе — 8,0–8,3, в тонком кишечнике — 8,3–8,5, в толстом — 8,5–8,9, а рН кожных покровов составляет 5,0–6,0, но общая величина, которая в течение всей жизни должна быть постоянной,  $7,35 \pm 0,15$ . Даже незначительное изменение рН в меньшую сторону свидетельствует о закислении

организма и называется *ацидозом*, а в большую — о защелачивании и называется *алкалозом*.

Биохимики хорошо знают, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора, а физиологическая, необходимая нашему организму, погибает. В щелочной среде все происходит наоборот.

Любое закисление организма провоцирует воспаление, связанное с активацией паразитов, а их, по данным американских ученых, около 10 тысяч. Удивительно, что врачи, не зная этого, назначают различные лекарственные средства, из-за которых эти паразиты звереют. К примеру, выписывают иммуностимуляторы, иммуномодуляторы, 3/4 которых вырабатываются лимфоидной тканью, находящейся в тонком («грязном») кишечнике. Там же образуются ядовитые соединения, такие как индол, скатол, метан, сероводород и даже кадаверин (трупный яд), которые своевременно не удаляются из организма.

И после этого вы еще удивляетесь, что вы нездоровы? Вместо использования лекарственных средств при воспалительных заболеваниях врачи должны назначать противопаразитарное лечение, очистку от шлаков и щелочную диету. Вот тогда результат не заставит себя долго ждать.

*Четвертый, тоже важный фактор здоровья — чистый кишечник.* Я рассматриваю весь желудочно-кишечный тракт, как помойное ведро, в котором находится около 10 литров пищеварительных соков. И чем они грязнее, тем тяжелее заболевание. Если

очистить желудочно-кишечный тракт, особенно толстый кишечник, в комплексе с другими мероприятиями, то тем самым мы нормализуем все обменные процессы в организме, т. е. оздоравливаемся. И сохраним организм внутри в чистом виде.

Мало кто знает, что в центре желудочно-кишечного тракта находится так называемый брюшной мозг (солнечное сплетение), от чистоты которого зависит работа всех органов на энергоинформационном уровне. Например, у вас возникли боли в области сердца, а это значит, что точка в толстом кишечнике, отвечающая за него, засорена, загрязнена и ее связь с сердцем прекратилась. Оказалось, что если очистить толстый кишечник — это своего рода дно помойного ведра, конечно, в комплексе с другими мероприятиями, то все указанные расстройства устраняются.

Одним из самых простых, естественных средств очистки всего желудочно-кишечного тракта, в том числе толстого кишечника, от которого во многом зависит наше здоровье, является пищевая сода, которая одновременно поддерживает кислотно-щелочное равновесие на постоянном уровне. Способ такой.

*1/3 чайной ложки соды без верха, через день-два 1/2 чайной ложки без верха, затем чайная ложка уже с верхом на 3/4 стакана горячей воды, подождать пока удалятся из воды пузырьки, добавить прохладной воды и выпить за 15–20 минут до еды, ничем не запивая, не заедая. Вначале сделать это на ночь. Эту процедуру можно делать или постоянно, или периодически.*

*Пятой важной составляющей* моей оздоровительной системы являются **физические нагрузки**. Известно, что любая физическая работа ускоряет обмен веществ, что связано с повышением потребления энергии, образующейся в результате окисления углеводов и жиров.

О пользе физических упражнений знают все, но мало кто их делает. Большинство людей считают, что для этого необходимо много времени, и предпочитают тратить его на более важные, по их мнению, чем собственное здоровье, дела. Я им рекомендую найти минимальное время для ежедневной оздоровительной физической нагрузки в домашних условиях.

Существуют различные школы физического воспитания, у каждой из них есть свои достоинства и недостатки. Личный опыт занятия физкультурой и опыт работы с олимпийскими командами позволил мне создать небольшой комплекс упражнений, который под силу выполнять не только здоровым людям, но и пожилым, и больным. Если вы будете его выполнять, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать здоровью и долголетию. Эти упражнения направлены в основном на разгибание, растяжение и вращения.

*Внимание!* Имеются противопоказания для выполнения упражнений — выпадение межпозвонковых дисков, соскальзывание позвонков, грыжа Шморля, острые и неотложные состояния. Следует ограничивать движение при варикозном расширении вен, трофических язвах, отеках.

## Комплекс упражнений

Этот ежедневный комплекс физических упражнений рекомендуется начинать делать сразу после сна, еще лежа в постели. Многие люди не знают, что сразу вскакивать с постели после ночного сна не рекомендуется, это может быть опасным для здоровья, особенно пожилых и больных людей. Быстрый подъем с постели приводит к резкому повышению нагрузки на поясничный отдел позвоночника и перекручиванию верхнего отдела по отношению к нижней части тела. Резкое вставание чревато также потерей сознания от перемещения крови от головы, особенно у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Поэтому после пробуждения надо сделать несколько упражнений лежа в постели.

1. Упражнение для ног. Выполняется лежа на спине. Необходимо убрать подушку из-под головы, вытянуть сомкнутые ноги, руки вытянуть вдоль туловища ладонями вверх, расслабить тело и смотреть прямо перед собой.

Затем начинайте растирать (ладонями или стопами) все участки тела, до которых можете достать, обязательно помассируйте ладони, пальцы, уши, стопы, на которые проецируются органы всего тела. Растирать кожную поверхность тела надо для того, чтобы активизировать работу лимфатической системы. Она находится под кожей и отвечает за выведение из организма продуктов обмена.

Затем сделайте потягивающее движение вперед пяткой левой ноги, не отрывая ее от постели, носок

при этом тяните на себя (левая нога становится как бы длиннее правой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте потягивающее движение вперед пяткой правой ноги, не отрывая ее от постели, носок при этом тяните на себя (правая нога становится как бы длиннее левой). Оставайтесь в этом положении 5 секунд (считайте про себя: и раз, и два... до пяти), затем расслабьте стопу.

Сделайте такое же движение пятками обеих ног одновременно, оставайтесь в этом положении 5 секунд, не отрывая пяток от постели, затем расслабьте обе стопы.

Повторите упражнение 5 раз, считая потягивающее движение левой, правой и обеими пятками за 1 раз.

При выполнении этого упражнения дышите произвольно через нос.

Терапевтический эффект. Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, люмбаго, помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выправляет осанку.

2. Упражнения для пальцев рук и ног. Исходное положение: руки и ноги вытянуты вдоль тела.

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук (50 раз). Вернуть руки в исходное положение.

Сжимать и разгибать пальцы ног (50 раз).

Согнуть руки в локтях до вертикального положения. Сжимать и разгибать пальцы рук и ног поочередно (50 раз).

Вернуть руки в исходное положение.

3. Упражнение для капилляров делается 2 раза в день — утром и перед сном.

Исходное положение: лежа на спине, под шейные позвонки кладется твердая подушка или валик.

Поднять обе руки и ноги так, чтобы стопы были параллельны полу. В этом положении трясти обеими руками и ногами в течение 10–15–20 секунд.

4. Упражнение для профилактики скручивания позвоночника при подъеме с постели.

Исходное положение: ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть ее к груди.

Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди.

Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди.

Вернуть в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях. Наклонить согнутые ноги влево с одновременным поворотом головы вправо. Вернуть согнутые ноги и голову в исходное положение. Повторить упражнение в другую сторону (ноги вправо, голову влево).

Согнуть одну ногу в колене, подтянуть ее руками к подбородку и вернуть в исходное положение. Повторить для другой ноги.

\* \* \*

После выполнения этих упражнений можно вставать. Для этого лечь набок на краю постели, спустить ноги на пол, медленно сесть боком, а потом встать.

Остальные упражнения комплекса выполняются после приема воды и посещения туалета (при необходимости можно прервать выполнение упражнений на посещение туалета).

\* \* \*

Имейте в виду, от состояния позвоночника наше здоровье зависит больше, чем на 80%.

Далее предлагаются упражнения, которые восстанавливают не только позвоночник, но и все системы организма. Для их выполнения потребуется пластиковая бутылка (объем 1 литр), наполненная водой. Указанные упражнения, конечно, лучше делать на твердой поверхности, на полу.

Упражнения для позвоночника делаются лежа на спине. Каждое упражнение выполняется 4–5 раз.

1. Лечь на бутылку спиной таким образом, чтобы она была поперек позвоночника и находилась в области копчика. Согнуть ноги в коленях и, слегка покачиваясь вперед-назад, медленно перемещать бутылку вверх по позвоночнику. Для снятия болевых ощущений, которые могут возникнуть, нагрузка частично снимается с тела с помощью упора на локти.

Когда бутылка окажется под шеей, необходимо осторожно сделать повороты головой вправо-влево, откинуть голову назад, положить подбородок на грудь, осторожно вращать головой по часовой и против часовой стрелки.

При выполнении следующих упражнений бутылка находится под шеей.

2. Расслабиться, поработать ступнями ног, как педалями. Носки стоп поворачиваются к себе — от себя, поочередно для каждой ноги.

3. Стопу правой ноги (носок направлен вправо) положить на сгиб стопы левой ноги и делать движение правой ногой, как будто при этом хотите ею «оторвать» левую ногу. Повторить упражнение, повернув носок правой стопы влево, то есть правая стопа совершает поворот на 180 градусов с одновременным поворотом всей ноги, включая тазобедренный сустав.

Повторить упражнение, пытаясь левой ногой «оторвать» правую ногу. При этом нога вращается вместе с тазобедренным суставом.

4. Правую ногу повернуть пальцами вправо, а средней частью подошвы левой ноги помассировать икроножную мышцу и внутреннюю часть бедра.

Потом повернуть правую ногу влево и пяткой левой ноги помассировать правую ногу снаружи. То же самое сделать для левой ноги.

5. Согнуть ноги в коленях, развести их в стороны и двигать сомкнутыми стопами вперед-назад. Тренируются все мышцы промежности, таза, ног, живота.

При выполнении упражнений 6–11 голова поворачивается в сторону, противоположную движению ног.

6. Поставить пятку одной ноги на подъем стопы другой и положить их вместе вправо, влево. То же самое сделать для другой ноги.

7. Поставить пятку одной ноги на середину голени другой и постараться положить обе ноги и колено согнутой ноги на пол в одну и другую стороны.

Повторить то же самое для другой ноги. При этом крутится весь позвоночник.

8. Поставить пятку одной ноги на колено другой и положить их вместе вправо-влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. То же самое сделать для другой ноги. Позвоночник при этом скручивается, как будто вы выжимаете белье.

Делать так для одной и другой ноги по 3–5 раз.

9. Соединить ноги вместе, согнуть в коленях и положить их на пол слева, а голову справа (встречное движение). Затем положить колени слева, а голову — справа.

10. Расставить согнутые в коленях ноги пошире и сначала одно колено положить внутрь на пол, а затем другое. Голова поворачивается в другую сторону.

11. Согнуть ноги в коленях и выполнить движения ногами, будто едете на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую.

Эти упражнения восстанавливают работу всех суставов, исправляя сколиозы и кифозы, расслабляют весь мышечный каркас, позвоночник, кишечник. Ни один массажист не сможет вместо вас добиться такого

результата. Только увеличивать амплитуду упражнений надо постепенно.

12. Подъем согнутых ног. Лечь на пол, вытянутые руки положить за голову, согнуть ноги в коленях. Согнутые ноги надо поднимать к груди на вдохе и опускать в исходное положение на выдохе. Количество выполнений зависит от подготовленности человека, но подряд делается 7–10 раз.

Упражнение позволяет укрепить мышцы живота и брюшного пресса.

13. Упражнение «хождение на лопатках».

Выполняется лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять немного правую половину тела и послать ее вперед, затем левую часть тела, помогая при этом немного согнутыми ногами. Вернуться в исходное положение. Таким же образом «пройти» назад. Лопатки и плечи работают, как вертелы.

14. Упражнение «хождение на ягодицах». Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол, ноги прямые (или чуть согнуты), прямые руки вытянуты перед собой. «Ходить» по полу надо 1–2 метра вперед-назад. Сначала левая часть тела (нога, ягодица приподнимаются) выдвигаются вперед, голова поворачивается влево, вытянутые руки — вправо. Затем все повторяется правой половиной тела и поворотом головы вправо, а вытянутых рук — влево.

Это упражнение рекомендуется делать для укрепления мышц таза, брюшной области, спины и нижних конечностей. Оно устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника,

нормализует работу ЖКТ, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию.

15. Приседания. Встаньте рядом со стойкой (в спортивном зале), в квартире — рядом с торцом двери (держась за ручки), возле перил на лестничной клетке, у дерева — на природе и т. п. Ноги поставьте как можно ближе к стойке, двери, ступеньке, дереву. Возьмитесь руками за стойку, за ручки двери, за перила, за дерево и т. п.

Отклоните тело на вытянутых руках и приседайте (руки все время остаются вытянутыми). Постепенно увеличивайте глубину приседания. Вначале надо приседать на 15–20 сантиметров и только затем уже увеличивать амплитуду, даже касаясь ягодицами земли. Количество приседаний надо постепенно увеличивать, доводя их в течение дня до 100 и более раз.

Это самый безопасный способ приседания. Он обеспечивает включение всех мышц тела и суставов, активизирует работу капилляров, которые находятся в нижней части тела. Обеспечивается мощный лечебно-профилактический эффект, избавление от заболеваний сердца (ИБС, гипертония, гипотония), кишечника, суставов (кокситроз, артроз) и т. д. Вскоре вы забудете о болях в сердце, восстановите работу суставов, в том числе и тазобедренных. Показано это упражнение и диабетикам.

16. Повороты туловища. Взять гимнастическую палку (можно использовать швабру или лыжную палку). Палку необходимо положить на плечи и, придерживая ее руками, совершать повороты верхней частью туловища из стороны в сторону (таз остается неподвижным).

Количество поворотов постепенно довести до возраста человека. Выполнение упражнения позволяет быстро укрепить мышцы живота и уменьшить объем талии.

17. Отжимания. Для поддержания функций мышц и суставов, капилляров в верхней части тела пожилым людям рекомендуется делать отжимания. Их можно выполнять от любой устойчивой опоры.

Отжимания от пола подходят для физически крепких людей. Для пожилых людей больше подходят отжимания от стола, от стула или от стены. Выбор зависит от уровня физической подготовки. Упражнение выполняется следующим образом: необходимо подойти, например, к стене, опереться на нее руками на высоте и ширине плеч, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах и разогнуть их на выдохе.

Отжиматься надо сериями по 5–10 повторений в одном подходе, а между подходами для успокоения пульса сделать несколько шагов по комнате.

Количество подходов постепенно увеличивать, чтобы общее количество отжиманий в течение дня равнялось возрасту, кроме отжиманий от пола (в пределах 10).

При выполнении этого упражнения разгружается верхний плечевой пояс, улучшается венозный отток крови от мозга и снижается нагрузка на легкие и сердце.

18. Упражнения для суставов. После 40 лет практически у каждого человека в суставах уже есть отложения солей, и они дают о себе знать болями и ограничением движений. В этих случаях для поддержания функций нужно для каждого из суставов выполнять сгибание-разгибание и вращения (для шеи делаются

только медленные наклоны вперед-назад и к плечам, а также осторожные вращения по часовой и против часовой стрелки).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Рекомендуется повторять движение в задействованном суставе в течение дня суммарно столько раз, сколько лет человеку (в идеале). Такие движения способствуют усвоению кальция костями из синовиальной жидкости и препятствуют отложению солей в суставах. При выполнении физических упражнений одновременно с мышцами массируются связки, хрящи, диски, улучшается их кровоснабжение. Поэтому они дольше не теряют упругость и не стареют.

К рекомендованным упражнениям можно добавить любые другие, которые указаны в моих книгах и которые вам понравятся, соблюдая принцип: разгибание, вращение, растяжение.

19. Для повышения резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем рекомендуется бег и ходьба. Тренировочный эффект для сердца и легких достигается только при таком темпе, который учащает пульс до 110–120 ударов в минуту.

Для пожилых людей больше подходит ходьба (желательно в парке). Для получения тренировочного эффекта ходить желательно не меньше часа и покрывать за это время не меньше 4–5 километров.

Я рекомендую много упражнений, которые указаны в моих книгах, но можно и другие вам понравившиеся, главное, соблюдать принцип: разгибание, вращение, растяжение.

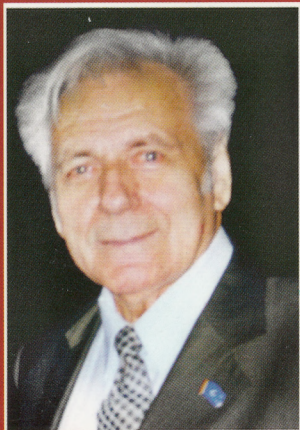
Смысл жизни в том, чтоб смысла жизни не искать,  
Когда искать его уж не имеет смысла,  
Когда уж начало тебя к земле склонять  
Весом судьбы невидимое коромысло.  
Смысл жизни в том, чтобы все вовремя начать,  
Чтоб в одночасье от рожденья, от пеленок  
Так воспитать, и научить, и показать,  
Чтоб свой потенциал раскрыл любой ребенок.  
Детей ведь бесталанных не было и нет,  
Все дело состоит в системе воспитания,  
Чтоб не довели в нем канон, диктат, запрет,  
А симбиоз любви, умения и вниманья.  
Чтоб каждый человек свой в жизни путь нашел,  
Найдя его, чтоб с максимальной жил отдачей,  
Чтоб на работу как на праздник шел,  
Готовый справиться с поставленной задачей.  
Чтоб нужным винтиком был он или винтом  
В общественном, национальном механизме,  
Чтобы отпал соблазн ввинтиться за бугром,  
Прошедшим становленья путь капитализма.  
Чтоб каждый мог души, ума потенциал отдать,  
Как жертву воскресающей от жизни.  
И, отдавая, чтобы сам богаче стал.  
Возможно, в этом есть и цель, и смысл жизни.

*И. Бединский*

1. Большая медицинская энциклопедия. — 1991.
  2. Венецкий С.И. В мире металлов. — 2-е издание, переработанное и дополненное. — М.: Металлургия, 1988.
  3. Вестник Российской ассоциации акушеров-гинекологов. 1994. N1. 1995. N5.
  4. Здорик Т. Б., Фельдман Л. Г. Минералы и горные породы. Том I (Ювелирные камни и благородные металлы). — М.: ABF, 1998.
  5. Ласкин С. А. Целебные силы меди. Медетерапия. — М., 2001.
  6. Литвинова Т., Выскубова Н., Ненашева Л. Биогенные элементы. Комплексные соединения. — Ростов-на-Дону, 2009.
  7. Материалы конференции «Здоровье молодежи — здоровье нации» — 1998.
  8. Машковский М. Д. Лекарственные средства. — 1996.
  9. Онаев И. А., Жакибаев Б. К. Медь в истории цивилизации. — Алма-Ата: Наука (Казахская ССР), 1983.
  10. Родимин Е. М. Металлоионотерапия. Лечение медью, серебром, золотом. — М., 2007.
- Обзор материалов тематических сайтов Интернета.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>                                             | <b>3</b>   |
| <b>Глава 1. ОТ МЕДНОГО ВЕКА: ИЗ ИСТОРИИ МЕДИ.....</b>             | <b>8</b>   |
| <b>Глава 2. БИОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА МЕДИ.....</b>                  | <b>22</b>  |
| <b>Глава 3. ЗНАЧЕНИЕ МЕДИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА<br/>ЧЕЛОВЕКА.....</b>     | <b>28</b>  |
| Избыток меди в организме и его проявления .....                   | 30         |
| Недостаток меди в организме и его проявления .....                | 32         |
| <b>Глава 4. МЕДЬ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ .....</b>                    | <b>34</b>  |
| Как и почему медь лечит .....                                     | 34         |
| Использование меди в лечебной и профилактической<br>практике..... | 51         |
| Медная вода .....                                                 | 61         |
| Мази на основе меди.....                                          | 62         |
| Медные браслеты .....                                             | 63         |
| <b>Глава 5. МЕДЬ... В КУЛИНАРИИ.....</b>                          | <b>66</b>  |
| <b>Глава 6. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ.....</b>                 | <b>75</b>  |
| <b>ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ .....</b>                                    | <b>126</b> |
| <b>РЕКОМЕНДАЦИИ<br/>ПРОФЕССОРА И. П. НЕУМЫВАКИНА .....</b>        | <b>133</b> |
| <b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>                                           | <b>156</b> |



*Неумывакин Иван Павлович*, один из основоположников космической и комплементарной медицины, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Российской и Европейской академий естественных наук, Международной академии милосердия, Заслуженный изобретатель России, лауреат Государственной премии. За многолетнюю деятельность в области разработки теоретических основ традиционной народной медицины и их внедрение в практику здравоохранения

награжден Золотым знаком «Элита специалистов народной медицины» и янтарной звездой Магистра народной медицины. Всемирная организация здравоохранения при содействии Министерства здравоохранения и социального развития РФ наградили его международной премией «Профессия — жизнь» и орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание», Европейская академия естественных наук — «Большим золотым крестом» I класса, Международная академия милосердия — Высшим орденом милосердия, Русская Православная Церковь — орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени. Также он удостоен почетного звания «Мэтр науки и практики» и общественного признания «Персона России».

МЕДЬ — один из семи первых металлов, созданных Богом, как гласит легенда. Именно ему обязаны своим расцветом первые великие цивилизации древности. Из меди делали орудия для земляных работ, оружие для войн, изумительные украшения, сооружали величественные храмы и дворцы.

Широко были известны во все времена и необыкновенные целительные свойства меди, сохранилось множество рецептов избавления с ее помощью от самых разных заболеваний. Секреты лечения медью, захватывающую историю металла откроет вам эта книга.