

# СОКОЛЕЧЕНИЕ

ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ



ХОЙН  
УОКЕР  
БОЛОТОВ  
ШЕНЕНБЕРГЕР

## Annotation

В книге предлагается рецептура и технология изготовления в домашних условиях фруктовых, ягодных, овощных, травяных соков и на их основе – напитков здоровья. Рассказывается о целебных свойствах и благотворном влиянии соков на организм человека, об их применении для лечения функциональных расстройств и хронических заболеваний, в том числе по методикам известных натуропатов – Нормана Уокера (США), Вальтера Шененбергера (Швейцария), впервые издающегося немецкого ученого Ойгена Хойна и украинского ученого Б.В. Болотова. Пользуясь рекомендациями данной книги, под контролем лечащего врача вы избавитесь от многих недугов, уймы больничных листов и приема лекарственных средств. Соки – это жизнь.

---

- [Соколечение](#)
  - 
  - [Предисловие](#)
  - [Соки и напитки домашнего приготовления](#)
    - [Соки – источник здоровья и работоспособности](#)
    - [Без витаминов нет жизни](#)
    - [Как правильно принимать соки](#)
    - [Изготовление соков](#)
    - [Тара для упаковки и разлива соков](#)
    - [Причины порчи соков](#)
    - [Хранение соков](#)
    - [Переработка сока](#)
    - [Отстаивание свежих соков](#)
    - [Изготовление сока из замороженных продуктов](#)
    - [Фруктовые соки](#)
    - [Овощные соки](#)
    - [Соки дикорастущих и культивируемых лекарственных растений](#)
  - [Лечение сырыми овощными соками по Уокеру](#)
    - [Кто такие натуристы](#)
    - [Чего недостает в вашем организме](#)
      - 
      - [Ферменты \(энзимы\)](#)

- [Почему бы не есть овощи](#)
- [Вареная пища](#)
- [Соки – не концентрированная пища](#)
- [Как можно оградить себя от влияния химических веществ, применяемых в сельском хозяйстве](#)
- [В каком количестве можно пить соки](#)
  - [Сок люцерны](#)
  - [Сок спаржи](#)
  - [Сок свеклы](#)
  - [Смесь соков моркови, свеклы и огурцов](#)
  - [Сок капусты брюссельской](#)
  - [Сок капусты белокочанной](#)
  - [Сок моркови](#)
  - [Сок сельдерея](#)
  - [Огуречный сок](#)
  - [Сок одуванчика](#)
  - [Сок цикория-эндивия](#)
  - [Сок чеснока](#)
  - [Сок хрена](#)
  - [Сок земляной груши \(топинамбура, артишока\)](#)
  - [Бурая водоросль \(ламинария\)](#)
  - [Сок лука-порей](#)
  - [Сок листьев горчицы](#)
  - [Сок лука](#)
  - [Сок петрушки](#)
  - [Сырой калиевый «суп»](#)
  - [Сок пастернака посевного](#)
  - [Сок перца \(зеленого\)](#)
  - [Картофельный сок](#)
  - [Сок редиса](#)
  - [Сок ревеня](#)
  - [Сок квашеной капусты](#)
  - [Сок щавеля](#)
  - [Сок шпината](#)
  - [Щавелевая кислота](#)
  - [Томатный сок](#)
  - [Сок стручковой фасоли](#)
  - [Сок репы](#)

- [Итак, у вас простуда](#)
  - [Яблочный уксус](#)
  - [О молоке](#)
  - [Это следует запомнить](#)
  - [Детоксикация \(обезвреживание, очищение\)](#)
  - [Принципы лечебного применения сырых овощных и фруктовых соков](#)
    - [При заболеваниях](#)
  - [Список рецептов](#)
  - [Заключение](#)
- [Лечение свежими травами по Шененбергеру](#)
  - [Соки растений – источник здоровья](#)
  - [Человек и растения. Древнейшие узы](#)
  - [Строгие принципы прежде всего](#)
  - [Откуда брать сырье?](#)
  - [Цепочка компонентов](#)
  - [Принципы траволечения](#)
  - [Травы способны на многое \(по Шененбергеру, 1979\)](#)
- [Голодание на соках и его результаты по Хойну](#)
  - [Принципы лечения](#)
  - [Как принимать сырые соки](#)
  - [Сопутствующие лечебные мероприятия](#)
  - [Условия лечения сырыми соками](#)
  - [Лечение сырыми соками и его эффективность](#)
    - [Лихорадочные заболевания](#)
      - [Воспаление миндалин \(ангина\)](#)
    - [Заболевания органов пищеварения](#)
      - [Заболевания полости рта](#)
      - [Заболевание желудка и двенадцатиперстной кишки](#)
      - [Заболевания печени и желчного пузыря](#)
      - [Заболевания кишок](#)
    - [Нарушение кровообращения и другие сердечно-сосудистые заболевания](#)
      - [Функциональные нарушения кровообращения](#)
      - [Гипертоническая болезнь, атеросклероз](#)
      - [Артериальная гипертензия\[6\], недостаточность](#)



- [Пять правил долголетия человека](#)
    - 
    - [Правило первое – увеличение количества молодых клеток](#)
      - 
      - [Рецепты](#)
    - [Правило второе – превращение шлаков в растворимые соли](#)
    - [Правило третье – выведение солей](#)
    - [Правило четвертое – борьба с болезнетворными микроорганизмами](#)
    - [Правило пятое – восстановление ослабленных органов](#)
      - 
      - [Рецепты](#)
  - [О разном](#)
  - [Напитки здоровья](#)
    - [Квасы](#)
    - [Морсы](#)
    - [Коктейли](#)
    - [Чай](#)
    - [Сухое вино](#)
      - 
      - [Приготовление закваски](#)
      - [Обработка мезги](#)
      - [Отжимание](#)
      - [Брожение](#)
  - [Список использованной литературы](#)
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
    - [6](#)
    - [7](#)
-

# Соколение

© Составители О.А. Кузьменко, О.Т. Кузьменко, 1993

© Предисловие и комментарий, З. А. Городиська, 1993

## Предисловие

Сегодня сознание человека вновь обращается к древнему союзу человека и растения. Вновь пользуются спросом старые «секретные» рецепты прабабушек. Наука врачевания прошлых тысячелетий приобретает новое значение. Даже некоторые ведущие представители официальной медицины пытаются перекинуть мостик, который соединял бы колоссальный опыт прошлого с достижениями современности.

Современный человек, по мнению известного швейцарского натуропата Вальтера Шененбергера, из-за необузданного приема лекарств становится равнодушным к самому себе, не считает нужным изучать свой организм. Но здоровье – не пилюля, проглотив которую, можно уже больше ни о чем не беспокоиться. «Здоровье, – говорит он, – это вершина, которую каждый должен преодолеть сам. И в этом человек не одинок – сама Природа дала ему доброго друга и помощника – растение».

Фруктовые, овощные, травяные соки и напитки, приготовленные на их основе, – это источник витаминов, физиологически активных веществ, поддерживающих оптимальный жизненный тонус. Выпить стакан сока или напиток – значит получить заряд бодрости и здоровья. Этот вывод подтверждается жизненной практикой многих поколений людей и результатами исследований в области соколечения.

Любой сок или напиток оказывает определенное воздействие на организм. Известно, например, что некоторые концентрированные соки угнетают выделение желудочного сока, а разведенные – стимулируют. Имеет значение и время приема сока или напитка – до или после еды. Эту информацию вы сможете почерпнуть из предлагаемой книги. В ней содержатся обширные сведения о соках, начиная с приготовления и кончая применением для лечения различных недугов и функциональных расстройств. Вам предлагаются сотни рецептов приготовления различных соков, напитков, отваров, настоев, их комбинаций для излечения заболеваний, в том числе и онкологических, и для выведения радионуклидов из организма.

По своему содержанию и охвату проблем в области соколечения эта книга уникальна, ибо на сегодня отдельных разработок по сокам с лечебной направленностью в отечественной литературе, можно сказать, нет. Информацию пришлось собирать по крупицам в процессе огромной работы над обширным перечнем литературных источников (основные из

них даны в списке использованной литературы), периодических изданий (газеты «Ваше здоров'я», г. Киев; «Твое здоровье», журнал «Здоровье», г. Москва, и др.). Использованы в сокращенном виде с соблюдением в основном авторского стиля и терминологии (она несколько адаптирована к современному восприятию) труды всемирно известных натуропатов Нормана Уокера (США), Вальтера Шененбергера (Швейцария), а также немецкого ученого Ойгена Хойна и украинского ученого Б.В. Болотова. Каждый из этих авторов в своих изысканиях шел своим путем, имел свою точку зрения на проблему, однако у них много и сходных выводов и оценок, в чем вы убедитесь, прочитав данную книгу.

Норман Уокер, например, создал комбинации соков для лечения различных заболеваний и убедительно доказал их эффективность. Его рецепты выверены многолетним практическим опытом автора.

Вальтер Шененбергер убежден в исключительной полезности свежих трав и соков из них, а увлечение людей высушенным сырьем для приготовления лекарственных препаратов объясняет чрезмерной человеческой ленью. В центре его внимания проблемы: как сохранить свежеприготовленный сок для городского населения в эпоху применения искусственных удобрений и химических средств борьбы с вредителями и болезнями растений, как отыскать и вырастить биологически здоровые лекарственные травы. (Может и у нас появятся такие энтузиасты после прочтения данной книги? Ведь Шененбергер, одержимый своей идеей, посвятивший ей почти всю свою сознательную жизнь, добился даже того, что вопрос о соколечении в Германии был введен в закон).

Ойген Хойн (на русском языке печатается впервые) – автор системы голодания на соках, эффект от которой предложил усиливать приемом травяных чаев, диетой, водными процедурами, физкультурой.

Лечебная методология Б.В. Болотова в корне отличается от методов традиционной медицины, рекомендаций всемирно известных натуропатов Шелтона, Брегга и др. Она опрокидывает многие наши привычные представления. Но направленность предложенных Б.В. Болотовым рецептов, рекомендаций, советов – помочь людям выжить и быть здоровыми в условиях, создавшихся после чернобыльской трагедии. И этим все сказано.

Уникальность издания состоит еще и в том, что описанные в нем источники получения соков – растения доступны всем. Их можно выращивать на приусадебных участках, дачах, огородах и таким образом восполнять дефицит (если не полное отсутствие) соков в продаже.

Так что внимательно прочитайте книгу. Мы не сомневаемся, что вы

обязательно найдете «свой» рецепт, «свой» метод лечения. Не забудьте только уточнить их со своим лечащим врачом с учетом точного диагноза вашего заболевания (это очень важно!). И тогда здоровье станет постоянным спутником вашей жизни.

Уважаемые читатели! Киевский городской центр здоровья и МП «Колаж» просят вас высказать свое мнение и замечания по содержанию данной книги. Если у вас есть какие-то материалы, рукописи, интересные рецепты, проверенные практикой народной медицины, просим присылать их по адресу: 252003, Киев-3, ул. Владимирская, 29. Ваш материал будет использован при издании книги «Тайны народной медицины». На конверте сделайте пометку «От всех недугов». Желаем вам здоровья и счастья!

# **Соки и напитки домашнего приготовления**

## Соки – источник здоровья и работоспособности

Соки, приготовленные из фруктов, ягод, овощей и целебных трав, называют напитками здоровья и бодрости. Они обогащают питание витаминами и микроэлементами, органическими кислотами и пектиновыми веществами, легко усваиваются организмом, не отягощают работу органов пищеварения и поэтому широко используются в диетическом и лечебном питании. Это источник физиологически активных веществ, поддерживающих оптимальный жизненный. Выпитые 1–2 стакана свежеприготовленного сока нейтрализуют накопившиеся в организме кислые продукты, образовавшиеся вследствие физического и умственного переутомления, частого употребления мясных продуктов.

Соки обладают такой же питательной и биологической ценностью, что и сырье, из которого они приготовлены. В соки переходят из сырья почти все содержащиеся в нем растворимые стимулирующие вещества – сахар, минеральные соли, органические кислоты, витамины, ферменты и др. Поэтому свежеприготовленные соки еще называют жидкими фруктами, овощами, в зависимости от того, из чего они приготовлены. Напитки, изготовленные на основе соков, также могут заменить на нашем столе натуральные фрукты и ягоды.

Как питательное и лечебное средство соки полезны всем, и прежде всего людям, организм которых не воспринимает свежих фруктов и овощей из-за содержания в них клетчатки, маленьким детям, пожилым людям со слабой жевательной способностью, больным с повышенной температурой, хроническими заболеваниями пищеварительного канала и т. п. Здоровым людям соки необходимы повседневно как концентрированные витамины. Усваиваются они организмом за 10–15 мин. Свежеприготовленные соки применяют также для лечения многих болезней. Особенно полезны они для растущего детского организма. Диетологи рекомендуют давать фруктовые соки малышам с первых недель, а овощные – с 3–4-го месяца.

Фруктовые соки богаче сахарами, а овощные – больше содержат минеральных солей, белков, витаминов. Поэтому они взаимно дополняют друг друга.

Соки лекарственных растений особенно богаты фруктовыми сахарами, витаминами, кислотами, ферментами и совсем не содержат солей натрия, белков, жиров. В них наибольшее содержание солей железа, кальция, таких лечебно действующих веществ, как гликозиды, горечи, танины, эфирные

масла и др. Если есть возможность приготовить растительные соки, то их следует предпочесть другим формам применения целебных трав (порошки, чай, отвары, настои, настойки и т. п.).

Соки повышают аппетит взрослых и детей. При употреблении только сока без какой-либо другой пищи 3 дня подряд значительно улучшается кровообращение. Если кто-то решил питаться одними соками более 3 дней, обязательно должен посоветоваться с лечащим врачом. А один соковый день в неделю просто необходим для улучшения состояния здоровья при его постоянном напряжении в современных условиях жизни и постоянном увеличении загрязнения окружающей среды.

Низкокалорийными соками (из помидоров, огурцов, капусты, листового салата, редиса, апельсина, сельдерея, яблок, грейпфрутов, тыквы, арбуза, персиков и др.) можно успешно лечить ожирение. Начинать лечение рекомендуется с нескольких соковых дней. Затем в течение нескольких недель одно из блюд (суп, десерт) заменять стаканом свежеприготовленного сока или смеси соков.

Любой сок или лечебный напиток оказывает определенное действие на организм – желчегонное, жаропонижающее, адаптогенное. Некоторые концентрированные соки угнетают выделение желудочного сока, а разведенные – стимулируют. Имеется масса заболеваний, при которых как лечебно-диетическое средство показаны одни виды фруктов и овощей, но абсолютно противопоказаны другие. Например, при геморрое, острых хронических гепатитах противопоказаны черный и красный перец, горький лук, чеснок, горчица. Гипотоникам нельзя принимать зелень кориандра (кинзы), укропа, а также высшие сорта зеленого чая. Больным с диагнозом «инфаркт миокарда» и лицам, перенесшим инфаркт, а также при тромбозах, тромбофлебитах абсолютно противопоказаны базилик обыкновенный, кинза, дудник, которые активизируют процессы свертывания крови. Поэтому при лечении соками нужно обязательно знать, какие фрукты, ягоды, овощи и в каком количестве переносит организм, а какие – нет. От всего, что для организма не подходит, нужно уметь воздержаться в любых ситуациях. Соблюдение этих правил – одно из основных условий здоровья и долголетия.

## Без витаминов нет жизни

Растения – главные поставщики витаминов, минеральных солей, ароматических веществ и органических кислот. Витамины сами по себе не являются источниками энергии или строительным материалом, но тем не менее имеют колоссальное значение для организма. Основное их свойство состоит в способности ускорять химические реакции, протекающие в клетках тела, т. е. они являются биологическими катализаторами. Витамины – это строительный материал для ферментов, необходимых для обеспечения биохимических и физиологических процессов в организме. Они принимают решающее участие в процессе обмена веществ, «следят», чтобы наша внутренняя жизнь проходила правильно и вообще могла бы существовать. Без этих посредников нет здоровья.

В организме витамины или совсем не образуются, или синтезируются в небольшом количестве. Они поступают с пищей. Витамины ничем незаменимы. Каждый из них нужен в определенном количестве, а в случае его отсутствия или недостатка организм сразу дает сбой.

Овощи и фрукты являются единственными источниками многих жизненно важных для человеческого организма витаминов и минеральных веществ. Недостаточное потребление их зимой и особенно ранней весной является одной из причин снижения сопротивляемости организма к различным заболеваниям. И никакие синтетические препараты не могут заменить и полностью восполнить недостаток жизненно необходимых веществ, органических кислот, ферментов, клетчатки, пектинов, витаминов и др.

Абсолютно доказана целесообразность употребления в основном растительной пищи. Наблюдения показывают, что в тех местностях, где в питании преобладает растительная пища, люди меньше болеют и дольше живут.

**Витамин А (ретинол).** В зеленых частях растений, а также в плодах и овощах, окрашенных в красный или оранжевый цвет, содержатся каротиноиды, превращающиеся в организме в витамин А. Ретинол в чистом виде содержится только в продуктах животного происхождения (молоко, масло, сыр). Превращение каротина возможно только в определенных границах, поэтому не менее 1/3 витамина А должно поступать за счет животных продуктов. Американцы говорят, что этот витамин оберегает все входы в наш организм. Он необходим для

нормальной функции слизистых оболочек, а в глазах – для зрительного пурпура. При его нехватке развивается так называемая куриная слепота.

Витамин А называют витамином красоты, так как без него невозможен хороший цвет лица, и витамином роста, ибо без него человек не может расти.

Недостаток ретинола вызывает различные заболевания – от простуды до опухолей.

И при избытке этого витамина возможны различные недуги: трескаются и кровоточат губы, отслаивается эпидермис, чешется кожа, появляются болезненные отеки в области длинных трубчатых костей, повышаются нервная возбудимость, сухость волос и др.

При варке пищи теряется от 13 до 29 % ретинола. Если учесть, что витамин А растворяется в жирах, то морковь лучше тушить в масле, а не варить в воде, а если уж мы ее варим, то надо добавить в воду немного жира. Помидоры следует заправлять майонезом или растительным маслом.

Витамин А разлагается под действием солнечного света. Поэтому масло лучше хранить в холодильнике, а если на свету – то в темной упаковке.

Суточная потребность в ретиноле для взрослого человека – 1,5 мг, или 5000 международных единиц действия (1 мг витамина А соответствует 3300 МЕ).

**Витамин Е (токоферол).** Как антиоксидант и антиокислитель имеет огромное значение для профилактики различных болезней, в том числе и опухолевых. Омолаживает организм, придает жизненные силы, жизнелюбие, очень помогает при болезнях сердца. Причем дозы этого витамина, даже во много раз превышающие норму, никому пока еще не повредили, а многих вылечили. Разумеется, эти дозы должен устанавливать врач.

Витамин Е повышает физическую, сексуальную привлекательность. Непременен присутствует в диетах мировых кинозвезд обоего пола. В сочетании с витамином С облегчает протекание климакса (дозировка по назначению врача).

При болезненных судорогах в икроножных мышцах обычно достаточно принять 2–5 таблеток токоферола, чтобы боли прекратились через несколько дней. Если смазывают жидким токоферолом ступни ног при микозах, то заболевание может или исчезнуть, или значительно уменьшиться.

Как вспомогательное средство витамин Е способствует излечению острых воспалений почек, ревматической лихорадки, тяжелого тромбоза.

Но в этих случаях нужно терпеливо ждать, пока это средство подействует. А при стенокардии эффект отмечается обычно через 5–10 дней.

Витамин Е действует прежде всего на эритроциты (красные кровяные тельца), которым он совершенно необходим, ибо не допускает их деформации.

Между витамином Е и селеном происходит явление синергизма (сотрудничества), а поскольку оба эти вещества находятся в кукурузе, то ее зерно является очень полезным продуктом. Поэтому надо чаще и больше кушать кукурузы.

В присутствии витамина Е усиливается действие других витаминов (особенно А) и улучшаются процессы усвоения каротина из пищи.

Суточная потребность в витамине Е составляет 20–50 мг. Содержится он в очень многих продуктах, но в небольших количествах. Больше всего токоферола в ростках пшеницы, хлебе из муки грубого помола и свежих листьях растений, особенно в крапиве. В листьях крапивы его в 9 раз больше, чем в спаржевой капусте, и в 20 раз больше, чем в листьях сельдерея. Много витамина Е в растительных маслах (подсолнечном, кукурузном, оливковом и др.).

Витамин Е встречается только в растениях. Животные его не синтезируют, поэтому организму часто не хватает этого вещества. Обычная варка пищи его не разрушает. Избыток его в организме скорее сгорает в тканях, а не выводится наружу. Иные люди, стремясь быстро похудеть, полностью отказываются от жиров. Это неправильно. Каротин, витамины А, К, Е и D усваиваются организмом, если они растворены в жире. Лишая себя жиров, мы лишаемся и жирорастворимых витаминов.

**Витамин С (аскорбиновая кислота).** В этом витамине организм нуждается больше всего и каждый день, ибо совершенно не может обходиться без него. Есть категории людей, которым больше, чем другим, требуется витамина С. Это курильщики, больные алкоголизмом, диабетом, ревматизмом и гипертонией, а также люди, часто принимающие аспирин, те, кто ест много мяса с добавкой азотных соединений, т. е. разные колбасы, окорока, ветчину и другие копчености. Необходим он и тем, кто пьет воду из ржавых водопроводных труб, кто дышит загрязненным воздухом больших городов, около шоссе, вблизи заводов и фабрик. Это касается и лиц, принимающих антибиотики и некоторые противозачаточные средства.

Усвоению аскорбиновой кислоты способствует витамин Р (рутин).

Витамин С повышает усвояемость железа, предохраняет от цинги, нормализует обмен холестерина.

Самые богатые витамином С плоды шиповника. Второй самый поливитаминный источник – стручковый перец. В 100 г его содержится 120 мг витамина С. В перце аскорбиновая кислота почти не подвержена разрушению. Следовательно, любое блюдо из перца содержит почти столько же витамина, что и свежий перец.

Этот витамин легко разрушается при повышении температуры, особенно если есть доступ кислорода. Поэтому богатые витамином С продукты лучше не варить, а есть свежими. В свежем картофеле витамина С 30 мг%, а весной – 5 мг% и меньше.

Разрушается витамин С и при соприкосновении с медью, поэтому варить варенье, как это было принято у наших бабушек, в медном тазу не рекомендуется. Оно получается вкусным, но витамина С в нем и следа не остается.

Традиционные источники витамина С – цитрусовые, хотя по сравнению с шиповником и перцем они намного беднее этим витамином. В лимонном соке его всего 30 мг%, а в соке с мякишем – около 70 мг%. В апельсинах и грейпфрутах этого витамина еще меньше. В черной смородине – 250 мг%, в клубнике – 230, в хрене – 105–136 мг%.

В консервированных продуктах его меньше. Замороженные продукты теряют около 10 % аскорбиновой кислоты.

В спирту витамин С не разлагается.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин).** Недостаток его вызывает усталость, нарушение функции пищеварительного канала, отклонения в работе сердца, нервозность, дрожание рук. С его отсутствием или недостатком связаны и такие симптомы, как забывчивость, робость. Иногда развивается при дефиците витамина В<sub>1</sub> болезнь бери-бери.

Организм должен получать этот витамин ежедневно, так как про запас его не откладывает.

Содержится тиамин в дрожжах, черном хлебе, ростках пшеницы и в печени. Немало его в свинине, гречневой крупе, зерне стручковых растений, лесных орехах, сухом молоке, овсяных хлопьях и примерно вдвое меньше в разных овощах – помидорах, капусте, картофеле, а также во фруктах.

Частое употребление крепкого чая и кофе приводит к нехватке витамина В<sub>1</sub>.

Дурная привычка некоторых добавлять в воду, в которой варятся фасоль, горох, соя и другие стручковые, соль приводит к полному разрушению тиамин.

Особенно нуждаются в тиамине дети в период роста, если едят много сладкого и мучного, женщины старше 50 лет и пожилые люди, которые редко едят сырые овощи из-за плохих зубов, болезней печени, желудка и др. Дефицит тиамина наблюдается и у любителей алкоголя. От недостатка витамина В<sub>1</sub> страдают также люди, длительное время употребляющие консервы, пьющие много чая, беременные женщины (на последней стадии беременности).

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин)** играет важную роль в белковом обмене, участвует в углеводном и жировом обмене. Если в пище преобладают углеводы и жиры, то потребность организма в витамине В<sub>2</sub> резко возрастает. Содержится в горохе, шпинате, томате, зеленом горошке, зеленом луке, пивных дрожжах, зародышах и оболочках зерновых культур, гречневой крупе.

При кулинарной обработке разрушается меньше, чем витамин В<sub>1</sub>. Чтобы уменьшить его потери, следует погружать зелень и овощи не в холодную, а в кипящую воду (в ней меньше кислорода и хлора), а овощные супы солить за несколько минут до их готовности.

При недостатке рибофлавина отмечается слабость, понижается аппетит, падает вес, нарушается темновая адаптация, появляется резь в глазах, сухость губ, трещины и болезненность в углах рта, выпадение волос. Дефицит рибофлавина ведет также к нарушению процессов кроветворения, пищеварения.

Для мужчин в день требуется 1,6, а женщинам – 1,2, максимум 3 мг витамина В<sub>2</sub>.

**Витамин В<sub>3</sub> (витамин РР, ниацин, никотиновая кислота).** Содержится в тех же продуктах, что и витамины В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. Это дрожжи, печень, индейка, зерно и ростки пшеницы, горох, фасоль, семена подсолнечника.

Многие худеющие, слишком быстро сбрасывая вес и пренебрегая правильным питанием, наживают болезни, которые считают болезнями нервов, а на самом деле они вызваны дефицитом витаминов группы В, особенно В<sub>3</sub>.

Тем, кто не ест много сахара, сладостей и потребляет много клетчатки, незачем беспокоиться о пополнении организма витамином В<sub>3</sub>. А тем, кто любит сладкое, употребляет алкогольные напитки, витамина В<sub>3</sub> надо в 2–3 раза больше нормы.

Есть данные, что этот витамин устраняет самые большие отложения

холестерина и других жиров на стенках кровеносных сосудов, т. е. лечит атеросклероз, а также артритические отложения, успокаивая боль. Для мозга витамин В<sub>3</sub> является тем же, чем является известь для костей.

**Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин)** регулирует деятельность нервной системы. При недостатке его у человека (наиболее чувствительны к его недостатку новорожденные) наблюдаются судорожные припадки. Обычно потребность в витамине В<sub>6</sub> удовлетворяется продуктами питания (стручковые овощи, кукуруза, неочищенные зерна злаковых культур, плоды банана). В лечебных целях витамин применяют при токсикозах беременности, воспалительных процессах, сопровождающихся образованием большого количества гистамина, при паркинсонизме, возбуждении, раздражительности, рвоте, пеллагре (вместе с витамином РР), а также для активизации выработки адреналина и серотонина.

И все-таки этого витамина может не хватать нам, потому что он легко разрушается. Законсервированные овощи промышленным и домашним способами теряют обычно 57–77 % витамина В<sub>6</sub>, вареный рис – 93 %, в мороженых овощах потери его тоже велики.

Хорошим источником пиридоксина являются грецкие и лесные орехи, семечки подсолнечника, гречневая каша. Полезно также при выпечке какого-либо мучного изделия добавлять в муку 5–10 % пшеничных отрубей.

**Витамин В<sub>12</sub> (цианокобаламин).** Дефицит этого витамина грозит только вегетарианцам. Дневная его доза составляет всего 3 мкг, а тот, кто употребляет в пищу яйца и молоко, получает его в среднем около 15 мкг.

Без витамина В<sub>12</sub> может развиваться тяжелое заболевание – малокровие. Поскольку наибольшее его в печени, то ею прежде всего и спасают тяжело больных анемией.

Для усвоения цианокобаламина организмом необходимо наличие в желудке необходимого для этого особого вещества, которое, к сожалению, не во всех образуется. Кроме того, витамин В<sub>12</sub> легко разрушается, как и витамин В<sub>6</sub>.

Содержится витамин В<sub>12</sub> только в продуктах животного происхождения (молоко, мясо, яйца, сыр, печень убойных животных) и в дрожжах, а также в рыбе и морских продуктах. Исключительно богата витамином В<sub>12</sub>, как и витамином В<sub>6</sub>, сельдь.

**Витамин Р (рутин)** уменьшает проницаемость и ломкость кровеносных сосудов (капилляров). Он имеет важное значение в

профилактике кровоизлияний, в том числе мозга и сердечной мышцы, нормализует кроветворение и состояние сосудистой стенки при легком радиоактивном облучении.

Источниками витамина являются виноград, вишни, брусника, черноплодная рябина, зеленые листья чая, незрелые грецкие орехи, плоды шиповника, облепихи, черной смородины, цветки картофеля.

**Витамин В<sub>с</sub> (фолиевая кислота)** является составной частью комплекса витаминов группы В. Участвует в белковом обмене, служит важным фактором в размножении клеток, стимулирует и регулирует кроветворение. Поступление его в организм с продуктами питания недостаточно для восполнения его потребностей. Восполняет этот дефицит фолиевая кислота, образуемая в кишках в результате деятельности микрофлоры.

При кулинарной обработке продуктов теряется 15–30 % фолиевой кислоты. Для обеспечения организма витамином В<sub>с</sub> необходимо включать в меню свежие фрукты, травы и овощи.

Суточная потребность в фолиевой кислоте составляет 0,2–0,3 мг.

Много фолиевой кислоты содержится в говяжьей печени, бобах, петрушке, салате.

**Витамин F (линитол)** переводит холестерин в растворимые соединения и облегчает их выведение из организма. Применяется для профилактики и лечения атеросклероза, экзем и язвенных поражений кожи. Для удовлетворения суточной потребности в этом витамине достаточно взрослому человеку употреблять в день 20–30 г растительного масла. Особенно много витамина F в облепиховом масле.

**Витамин U (S-метилметионин)** называют противоязвенным фактором. Эффективен при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при сердечнососудистых и кожных заболеваниях. Содержится в соке капусты и некоторых других овощей.

**Минеральные вещества**, содержащиеся в пищевых растениях, выполняют важную роль в происходящих в организме обменных процессах.

Очень важен для нас кальций. В старину говорили, что за каждого ребенка мать расплачивается одним зубом. Если в питании женщины во время беременности недостаточно кальция (если, например, она не ест молока, сыра, творога), то кровь вымывает его из зубов, челюстей, костей, чтобы обеспечить необходимым количеством его развивающийся плод. Когда маленьким детям не хватает кальция и витамина D, у них

развивается рахит.

Нехватка кальция дает о себе знать и у взрослых примерно после 50 лет. Испытывая боль в пояснице, спине, мы обычно предполагаем, что это ревматическое заболевание, а между тем такие симптомы могут быть вызваны недостатком витамина D и кальция. Кости постепенно теряют свою плотность, становятся ломкими, поскольку им не хватает кальция и сопутствующих веществ (часто кремния, фосфора, витаминов).

Из растений богаты кальцием зелень петрушки, листовая капуста, кукуруза, хрен, чеснок.

*Калий*, которым обогащают организм овощи и фрукты, составляет примерно половину всех содержащихся в нем минеральных веществ. Калий легко всасывается. Его функции в организме многообразны.

Калий участвует в обмене натрия и кальция и необходим для действия многих ферментов в организме человека. Он обладает диуретическим (мочегонным) действием. Особенно важно влияние калия на сократительную функцию миокарда, его возбудимость и проводимость. Роль калия в жизнедеятельности организма обусловлена также его способностью усиливать выведение натрия и жидкости.

Суточная потребность взрослого человека в калии 2,5–5 г. При некоторых патологических состояниях она значительно возрастает (например, при заболевании системы кровообращения, циррозе печени).

Главным источником калия в пище является картофель. 300–400 г картофеля могут обеспечить 50–65 % суточной потребности в этом элементе. Наибольшее количество калия сохраняется в печеном картофеле и сваренном в «мундирах». Много калия в вишнях, фасоли, черной смородине, сушеных фруктах (кураге, урюке, черносливе, изюме).

*Магний* активирует фосфорный обмен, снижает кровяное давление и участвует в выведении холестерина из кишок. Лучший источник магния – овощи и фрукты, хлеб грубого помола.

*Фосфор* содержат в относительно небольшом количестве сушеные плоды.

Плодовые и ягодные растения, наряду с овощами и продуктами животного происхождения, – источник ряда *микроэлементов*: меди, марганца, цинка, кобальта, йода и др. Около 90 % плодов и ягод составляет вода, в которой растворены сахара, кислоты, минеральные соли и другие вещества. Как известно, соли калия, растворенные в воде, быстро выделяются с мочой, а вместе с ними выводятся жидкость и соли натрия. Поэтому вода, поступившая с овощами и фруктами, не задерживается в тканях, а быстро покидает организм, способствуя тем самым выведению

продуктов обмена веществ, в том числе и азотистых шлаков. Диуретическое (мочегонное) действие плодовых, ягодных, как и овощных, растений широко используется в лечебном питании, особенно при сердечно-сосудистой недостаточности, болезнях почек.

Большинство свежих плодов содержит небольшое количество углеводов – не более 10 %. Значительная часть их находится в легкоусвояемой форме (в виде моно- и дисахаров – глюкозы, фруктозы, сахарозы). Они обуславливают сладкий вкус плодов. Богаты сахарами виноград, хурма, бананы, инжир, ананасы, абрикосы, шелковица и пр. Многие плоды содержат полисахариды, крахмал, инулин, клетчатку, пектиновые вещества. **Инулин и крахмал** легко гидролизуются в пищеварительном канале и дают хорошо усвояемые сахара (глюкозу и фруктозу).

**Клетчатка**, или целлюлоза, – это тоже углевод. Наш организм клетчатку разложить и переварить не может, поэтому неудивительно, что долгие годы ее считали ненужной для него. Лишь последние исследования показали, какая это большая ошибка. Ошибка, за которую миллионы людей поплатились здоровьем, а порой и жизнью.

Без клетчатки у нас возникают запор, дивертикулы и полипы кишок, желчекаменная болезнь. Все это часто ведет к появлению опухолей и кончается смертью. Одним словом, оказалось, что клетчатка предупреждает многие заболевания пищеварительного канала. Употребление в пищу продуктов, богатых клетчаткой, повышает выделение холестерина из организма.

Больше всего клетчатки содержится в отрубях, сухих зернах стручковых растений (горох, фасоль, чечевица и др.), сушеных фруктах (персики, сливы, орехи), а также в свежих овощах и фруктах.

Профилактически достаточно двух чайных ложек отрубей в день. Например, на завтрак заварить отруби 1–3 ложечками кипящего молока. Можно добавить еще горсть кукурузных хлопьев, которые не только улучшают вкус, но и оказывают профилактическое действие против рака, потому что в кукурузе содержится довольно много селена, имеющего противоопухолевые свойства.

Содержащиеся в плодах **пектиновые вещества** оказывают детоксицирующее действие.

Пектинами богаты яблоки, сливы, клюква, лимон и др. Пектиновые вещества способны адсорбировать различные соединения (токсины, тяжелые металлы, в том числе радионуклиды). Это свойство пектинов широко используется в профилактическом питании. Пектины регулируют

функцию кишок механически, как метла, очищая их. Благодаря этому свойству они излечивают и понос, и запор.

## Как правильно принимать соки

Прежде всего имеет значение время приема сока или напитка – до или после еды. Любой напиток одному человеку вреден, а другому полезен. Поэтому мнение, что соки яблок, малины, смородины полезны и никогда не приносят вреда, глубоко ошибочно. Знание роли и свойств отдельных соков и напитков поможет многим избавиться от недугов и сохранить свое здоровье, повысить работоспособность.

Свежеприготовленные соки обладают питательной и лечебной ценностью, и пить их нужно не позже чем через 10 мин после приготовления, небольшими глотками, смачивая слюной (лучше через трубочку для питья коктейлей). Ни в коем случае нельзя пить соки большими глотками, как воду.

Не используются для приготовления соков вялые или частично испорченные фрукты и овощи.

Нарезать сырье необходимо перед самым приготовлением соков.

Лучшие по качеству мутные соки: в них содержится больше составных частей исходного материала (веществ, тормозящих окисление витамина С).

Фильтруют сок лишь при некоторых нарушениях работы желудка и кишок и при респираторных заболеваниях.

Сок свеклы в соковой смеси может составлять не более 1/3 ее.

Соки косточковых (абрикосов, слив, вишен и др.) нельзя употреблять в смеси с другими соками.

Соки чеснока, лука, редиса, редьки, хрена, щавеля, крапивы применяют обычно в качестве добавки к другим сокам или смесям соков в количестве не более одной чайной ложки.

Сок должен быть приятным, освежающим. Поэтому к пресным сокам добавляют сок цитрусовых, кислых фруктов и ягод. Острые, горькие, неприятные на вкус соки можно смешать с подслащенной или кислой сметаной, молоком, кефиром, молочной сывороткой, миндальным или ореховым молоком. Можно улучшить вкус сока медом, глюкозой, нарезанной зеленью укропа, петрушки, мелко натертой лимонной или апельсиновой коркой, ванилином, тмином и т. д.

При заболевании слизистой оболочки желудка или кишок к употребляемому соку добавляют свежий отвар риса или овсяных хлопьев.

Соки из брусники, лимона, картофеля, корнеплодов петрушки, краснокочанной капусты, кольраби, листьев красной свеклы обычно пьют

только в смеси с другими соками в количестве не более 25 г за один прием.

Соки семечковых плодов (яблоки, груши), цитрусовых, винограда, моркови, помидоров, тыквы можно пить отдельно или в смесях не более чем по 200 г на прием.

Сок арбуза и дыни рекомендуется пить самостоятельно, не смешивая ни с какими соками.

Фрукты и овощи, из которых готовят сок, лучше не очищать от кожицы, поскольку под ней находится наибольшее количество витаминов. Цитрусовые, бахчевые, а также бананы, наоборот, нужно обязательно очищать от кожуры.

Количество и качество соков зависит от качества исходного материала.

## Изготовление соков

Соки в домашних условиях можно приготовить для употребления свежими (через 10–15 мин) или впрок.

**Сбор и сортировка сырья.** Фрукты, овощи нужно собирать утром, сразу после высыхания росы. Они должны быть спелыми. Яблоки, груши, айву, сливы, персики собирают в плетеные корзины вместимостью 8–10 кг или пластмассовые ведра.

Ягоды лучше собирать в пластмассовые миски или решета вместимостью 3–5 кг.

Сортируют плоды, ягоды, овощи во время сбора, а приобретенные в магазине или на рынке – перед мытьем, удаляя вялые, порченные.

Для получения максимального количества соков следует использовать наиболее сочные сорта фруктов и овощей.

Наилучшие соки получают из сырья, переработанного сразу после сбора.

**Хранение плодов, ягод и овощей.** С момента сбора плодов, ягод и овощей в них происходят биохимические и химические процессы, ведущие к их порче. Солнечный свет и тепло оказывают на них губительное действие. Из этого следует, что в период временного хранения сырья его нужно использовать в зависимости от состояния, избегать перегрева и проветривать. Владельцам садов рекомендуется собирать плоды по мере их переработки. В магазинах желательно покупать такое количество продукта для переработки, которое можно использовать сразу без хранения.

Для хранения фрукты укладывают в ряд в ящиках или корзинах, которые устанавливают в прохладных помещениях (на чистый настил) с природным проветриванием. Между ящиками нужно обеспечить свободное движение воздуха. Следует защищать плоды от запыления, попадания на них прямых солнечных лучей и дождя. Хранить фрукты можно не более недели: яблоки, груши, айву – 3–4 дня; абрикосы, вишни, черешни, сливы, все быстропортящиеся плоды и ягоды – не более 2 дней.

**Подготовка сырья. Мытье.** Для этого используют воду, лучше проточную. Она хорошо удаляет с поверхности плодов загрязнения, землю, песок, растительные остатки и микроорганизмы, а также фитосанитарные вещества, которыми обрабатываются сады и огороды.

Яблоки, груши и другие плотные плоды моют под сильной струей или в воде руками, щеткой, затем промывают под краном. Мыть их следует до

тех пор, пока вода после мытья не будет ничем отличаться от чистой воды.

Легкоповреждающиеся плоды (вишни, рябины, крыжовника, абрикоса, сливы и др.) следует положить в корзину, дуршлаг или решето и окунуть 2–3 раза в чистую воду, покачивая из стороны в сторону. Воду в процессе мытья надо менять несколько раз.

Во время мытья плодов надо следить за тем, чтобы они не повреждались, ибо вместе с водой происходит утечка сока.

Переспелые, лопнувшие или поврежденные плоды надо мыть быстро и осторожно и не держать долго в воде.

Ягоды с нежной мякотью (малину, ежевику, землянику, виноград) моют только под душем в сите или дуршлаге и дают воде стечь.

*Удаление хвостиков, косточек, протирка.* Перед отжимом сока подготовленное сырье претерпевает ряд операций.

У клубники, смородины, винограда и им подобных плодов удаляют хвостики, чашечки цветков или протирают – они придают соку редкий вяжущий вкус, определяемый содержащимися в них танинами.

Хвостики, чашелистики, гроздь удаляют вручную. Протирают сырье, особенно виноград, придавливая гроздь рукой к решету. Отверстия решета должны быть из материала, не подвергающегося действию органических кислот фруктов – из пластмассы, нержавеющей материала, бронзы.

У черешни и вишни вручную удаляют хвостики и косточки, но можно измельчить сырье и с ними, если сырья большое количество.

*Размельчение.* Сырье размельчают для улучшения экстракции сока. Поскольку при проведении этой операции необходимо избегать длительного контакта размельченной массы с воздухом, рекомендуется размельчать сырье в зависимости от следующей стадии переработки.

Для дробления используют специальные приспособления – дробилки. Дробилка состоит из двух валиков длиной 15–25 см и диаметром 6–8 см. Валики изготовляют из нержавеющей стали или дерева твердых пород (дуб, бук, груша, яблоня, кизил). Они имеют косоребристую поверхность и закреплены подшипниками, которые устанавливаются на раму и соединяются между собой при помощи двух шестеренок разного диаметра. Над валиками закреплен ковш для приемки сырья. Валики приводят в движение рукой или от бытового электропривода. Шестеренки устанавливаются так, чтобы валики вращались навстречу друг другу. Зазор между ними надо отрегулировать в зависимости от вида сырья.

Плоды и ягоды с нежной мякотью можно измельчить толкачиком.

Для измельчения фруктов любого вида можно использовать самый простой инструмент. Он представляет собой ящик из плотно

сбитых досок. Для измельчения сырья пользуются деревянным молотком. Непротертые плоды вводят в деревянную ступку и размельчают молотком – рогулькой. В это время осуществляется и протирка сырья, а оторвавшиеся веточки цепляются за молоток и удаляются вручную.

Размельчать сырье с помощью мясорубки не рекомендуется, так как составные ее части окисляются, что вызывает помутнение соков и изменение их цвета.

*Бланшировка.* Некоторые плоды и ягоды содержат много пектинов (яблоки, сливы, смородина, крыжовник и др.), которые затрудняют отдачу сока. Для разрушения пектинов или подготовленное сырье, или мезгу перед прессовкой нужно нагреть, пропарить, отварить, т. е. пробланшировать. Бланшируют сырье водой или паром. Целые, нарезанные или размельченные плоды выдерживают некоторое время в горячей воде (80–85 °С) под крышкой или на пару до размягчения. Продолжительность и температура воды во время бланшировки зависят от вида сырья, степени его спелости и размеров. При бланшировке погибает часть микроорганизмов, а также разрушаются ферменты, которые окисляют витамины в свежем измельченном сырье при соприкосновении его с воздухом.

Сок можно приготовить из фруктовой, овощной мезги в домашних условиях прессовкой, центрифугированием или паровым способом.

*Прессовка.* Для получения большого количества сока и заготовки его впрок целесообразно использовать винтовые прессы, которые можно приобрести в хозяйственных магазинах. Мезгу отжимают холодным способом сразу же после измельчения сырья или его термической обработки (подогрева).

Измельченную массу помещают в трехслойный марлевый мешочек или полотняную салфетку, которую складывают пакетом. Если мезги много, то толщина одного слоя должна быть 15–20 см, а между слоями прокладывают круглую деревянную решетку диаметром, равным диаметру корзины прессы. Эту решетку обязательно кладут и на верхний слой мезги. Винт прессы надо повернуть так, чтобы измельченная масса находилась под давлением. Давление увеличивают постепенно, чтобы из мезги лучше отделялся сок, который стекает в подставленную кастрюлю. После закручивания винта до отказа мезгу выдерживают до тех пор, пока сок будет вытекать струей. Когда сок начнет капать, винт раскручивают и вновь закручивают. Если после этого сок совсем перестанет течь, винт полностью раскручивают, а мезгу перемешивают и снова создают давление. Так повторяют 2–3 раза. В случае, когда отпрессованная масса не полностью

отдала сок, собирают выжимки из нескольких порций и вновь загружают их в пресс и дополнительно отпрессовывают.

Если нет прессы, сок отжимают следующим образом. Мезгу (не более 4–5 кг) кладут в мешочек из редкой ткани (но прочной) и завязывают. Мешочек кладут на широкую чистую доску с гладкими продольными желобками. Один конец доски поднимают, а под второй ставят посуду для сбора сока. На мешочек кладут фанерный кружок, а сверху на него – груз. Когда сок перестанет выделяться, груз увеличивают до тех пор, пока сок не отожмется полностью.

В последнее время для получения соков широко используют шнековые соковыжималки или мясорубки со специальными насадками. Эти устройства удобны для получения соков из сырья с нежной мякотью или предварительно обработанного.

Прессовка считается хорошо проведенной тогда, когда слой спрессованных выжимок не превышает 0,5 см по сравнению с 3–5 см начального слоя и лишен сока.

Полотняные холсты встряхивают, очищают от выжимок и снова используют. По окончании прессовки моют пресс и дренажные решетки, стирают и просушивают холсты. Перед использованием холсты увлажняют.

В зависимости от силы прессовки и вида сырья из 10 кг измельченной массы получают сока: клубники, ежевики, малины, винограда – 8,0 кг; яблок, груш – 7,5; смородины, крыжовника – 7,0; вишен, черешен – 6,5 кг.

**Экстракция сока из мезги при помощи центрифуги-пресса.** Сок из мезги любого вида сырья отделяют и при помощи центрифуги, которую можно приобрести в торговой сети. Она состоит из металлического продырявленного барабана, установленного вертикально, и быстро вращающегося вокруг своей оси электромотора. В верхней части барабана есть изгиб, который препятствует выпадению загружаемой мезги извне во время работы центрифуги. В основание барабана установлена ось электромотора. Барабан называют еще ротором. Барабан помещен в цилиндрический остов, оснащенный крышкой и патрубком, по которому стекает сок.

Мезгу вводят в ротор, находящийся в неподвижном состоянии. Центрифугу закрывают и включают мотор. Сок считается отпрессованным тогда, когда он перестает вытекать из патрубка.

Центрифугу останавливают, высвобождают выжимки и вновь заполняют барабан мезгой. Чтобы получить более прозрачный сок, вертикальную продырявленную стенку барабана обкладывают изнутри сетками различной плотности.

Продуктивность центрифуги-пресса незначительна. Поэтому ее используют преимущественно для приготовления небольшого количества сока и особенно для быстрого (через 10–15 мин) его употребления.

Для экстракции сока цитрусовых центрифуги-пресса оснащены необходимыми частями – устройствами, специфическими для этого вида плодов.

**Паровая экстракция плодов.** Паровой способ получения соков приемлем для всех видов фруктов и ягод и особенно для мягких – клубники, вишен, лесных ягод и др.

Помещая фрукты в ткань, сначала кладут сырье, а затем сахар. Экстракция должна длиться не более 90 мин.

Ныне для паровой экстракции сока используют котлы, которые можно приобрести в магазинах.

Сок извлекают из котла через кран. В процессе экстракции сок сильно нагревается, и такая температура обеспечивает его пастеризацию.

На 10 кг фруктов требуется сахара: яблок, винограда, клубники, малины – 0,5 кг; бузины – 6,8; смородины, крыжовника – 0,8; вишен – 0,7 кг.

Из 10 кг сырья получают сока: смородины, крыжовника – 7–8 л, вишен, ежевики – 5–6; яблок – 5 л.

Доводя время отпрессовывания до 90 мин, можно получить больше сока, но он уже будет разведенным.

Этим способом можно делать сок из смеси ягод, сочетая кислые и менее кислые или сладкие плоды. Одновременно к смеси фруктов добавляют сахар.

Сырье, из которого отпрессовывают сок паровым способом, надо подробить, у косточковых – удалить косточки, у семечковых – хвостики. В большой объемный сосуд ставят сосуд поменьше. Посуду используют эмалированную. Большой сосуд наполняют водой до верхних краев меньшего сосуда и накрывают тканью, привязав ее веревкой, чтобы не сползала. На ткань помещают фрукты, а сверху на нее кладут пергаментную бумагу. Сосуд накрывают крышкой. Развязывают веревку и все ее 4 конца завязывают над крышкой. Большой сосуд нагревают, следя за тем, чтобы вода в нем закипела. Образующийся пар проходит через ткань, нагревает фруктовую мезгу и вызывает растрескивание клеточных стенок ягод. Сгущаясь, пар вместе с соком попадает в меньший сосуд.

**Использование фруктовых выжимок.** Выжимки, полученные в результате приготовления соков, содержат значительное количество ценных питательных веществ. Их можно использовать для получения сока таким

способом: смешать выжимки с небольшим количеством воды, чтобы она покрыла их, и выдержать 2 ч, после чего подвергать прессовке.

Процент полезных веществ, извлекаемых из выжимок, можно повысить, заменив холодную воду теплой и сократив продолжительность пребывания выжимок в воде с тем, чтобы не допустить брожения сока.

Выжимки и извлеченный из них сок можно использовать для приготовления уксуса. После отпрессовывания сока остается часть фруктовой мякоти, которую можно использовать для приготовления джема, мармелада, добавив небольшое количество свежих фруктов.

## Тара для упаковки и разлива соков

При заготовке соков впрок используют стеклянную тару-банки различной вместимости и бутылки. Банки герметизируют жестяными крышками, покрытыми пищевым лаком (желтые) или стеклянными крышками с зажимами. Бутылки закрывают корковыми или пластмассовыми пробками с обязательным сургучеванием.

Перед использованием тару замачивают в концентрированном растворе питьевой соды (столовая ложка соды на 1 л воды) на 3–4 ч, затем моют в теплой и несколько раз споласкивают в холодной воде. Непосредственно перед разливом сока банки изнутри ошпаривают кипятком, обрабатывают горячим паром или прокаливают в горячей духовке.

Бутылки наполняют раствором кальцинированной соды в воде и оставляют на сутки. Затем, вылив раствор, бутылку чистят ершиком изнутри, хорошо вычищая пространство между дном и боковыми стенками. После этого хорошо прополаскивают чистой водой и опускают горлышком вниз, чтобы стекла вода. Следует проверить, не выщерблены ли и не лопнуты ли бутылки.

Чистые и просушенные бутылки (холодные) заполняют холодным соком, закупоривают и подвергают тепловой обработке, а горячие наполняют горячим соком, закупоривают и хранят при температуре горячего сока, охлаждая постепенно.

Нагревать бутылки можно в духовке, постепенно подогревая ее. Бутылки могут лопаться при заполнении, если их температура не соответствует температуре сока.

Можно нагревать бутылки и другим способом – наполнить горячей водой и выдержать 3–5 мин, воду вылить и сразу налить в бутылку теплый сок.

**Способы закупорки бутылок.** Заполненные соком бутылки надо немедленно закупорить. При разливе холодного сока в холодные бутылки их надо так закупоривать, чтобы обеспечить сопротивляемость закупорки давлению от нагревания вследствие расширения жидкости в процессе нагревания, иначе пробки могут взрываться, повреждая целостность бутылок. При наполнении горячим соком горячих бутылок и их закупорке система закупорки должна обеспечить сопротивляемость депрессии, возникающей внутри бутылки одновременно с охлаждением, сжатием

жидкости. В противном случае целлофан и пробки всасываются внутрь бутылок.

*Закупорка пробками.* Нужно, чтобы пробка была цилиндрической и ее диаметр на 6 мм превышал диаметр горлышка бутылки. Пробки должны быть целыми. За 10 мин до закупорки их ошпаривают кипятком. Чтобы избежать постепенного высыхания, пробки смолят или парафинируют. Горлышко просохшей после пастеризации бутылки смачивают расплавленной смолой или парафином.

*Закупорка целлофаном.* Целлофан складывают вдвое, намачивают водой, накладывают на бутылку и прочно привязывают к ее горлышку. Целлофан для закупорки бутылок используют тогда, когда его можно завязать, наложив на горлышко бутылки, т. е. только при холодном разливе. После пастеризации целлофан присыхает, прилипает, плотно прилегая к горлышку бутылки, и обеспечивает герметичность закупорки.

*Резиновые капюшоны.* Изготавливают капюшоны из эластичной продовольственной резины. Диаметр капюшона должен быть меньше внешней стороны горлышка бутылки. Натягиваясь на горлышко бутылки, он становится непроницаемым. Перед закупоркой капюшон выворачивают наизнанку, накладывают на горлышко бутылки, а затем, повернув, натягивают, как чулок.

Перед использованием капюшоны стерилизуют, поместив их в 70° спирт или в раствор оксида серы (IV), а затем – в горячую воду.

Чтобы капюшоны не слетали с бутылок, во время пастеризации их закрепляют при помощи скрепок, изготовленных из стальной проволоки, подобно пружинной сети, по образцу скрепки.

Чтобы избежать запаха и чуждого привкуса средства для закупорки, перед использованием его необходимо выдержать в течение нескольких дней в воде. Воду нужно менять несколько раз.

## Причины порчи соков

Сок может испортиться, если в процессе его приготовления не были соблюдены все условия стерильности и в герметически закупоренный сок попали микроорганизмы. В таком случае через некоторое время микрофлора начинает размножаться (при определенной температуре), выделяя продукты своей жизнедеятельности. На поверхности сока появляются островки, представляющие собой мицелии грибов. Если в банке остается небольшое пространство, не заполненное соком, то для жизнедеятельности плесневых грибов будет не хватать кислорода, и рост плесени прекратится. Если это пространство большое, грибы развиваются по всей поверхности сока, и он портится.

Микроорганизмы, развивающиеся в кислом соке, не выделяют продуктов, вредных для человека. Поэтому посуду с соком необходимо вскрыть, сок вскипятить и использовать для приготовления киселей.

Под влиянием света, кислорода, воздуха, находящегося в незаполненном пространстве, повышенной температуры хранения в соке могут происходить различные физико-химические изменения, которые вызывают потемнение или помутнение сока, что резко снижает его качество.

## **Хранение соков**

Соки следует хранить в темном месте при температуре не выше 12 °С в банках или бутылках, заполненных полностью и герметически укупоренных. В таких условиях соки хранятся без значительных потерь витаминов до одного года. При комнатной температуре через 6 месяцев хранения количество витаминов в соке резко уменьшается. Необходимо заготовить этикетки со следующими надписями: сок яблочный натуральный из плодов сорта..., год изготовления, месяц... Это облегчит поиск нужного сока, а дата изготовления не позволит использовать в пищу, особенно детям, данные соки.

## Переработка сока

**Корректировка состава.** Некоторые виды фруктов и ягод обладают уравновешенным составом сахара, кислот, и приготовленные из них соки можно использовать в том виде, в котором их получают (сок груши, яблок, винограда и т. п.).

Соки других видов плодов (вишни, крыжовника, смородины, ежевики, малины) очень кислые, и их нужно разбавлять водой. Подслащивают соки по вкусу. Корректируют состав сока до его разлива и пастеризации. При этом на 1 л сока берут воды: смородинового – 2,6 л, вишневого – 1,6, крыжовникового – 2,3, клубничного – 0,6, ежевичного – 0,6, малинового – 2,5 л. На каждый литр воды добавляют 80–100 г сахара в зависимости от вкуса. Сахар используют в виде сахарного сиропа.

К некоторым видам соков можно добавлять лимонную кислоту (соку груши, например) из расчета 2 г на 1 л сока или смешивать несколько видов сока.

## Отстаивание свежих соков

Соки можно употреблять в таком виде, в каком их получили, а можно отстаивать. Свежеприготовленные соки перед употреблением ничем не уступают прозрачным сокам, отличаясь лишь тем, что в них в суспензии находятся твердые частички (мякоть, кожица плодов). Отделение частиц от жидкости осуществляют посредством декантации, центрифугирования или фильтрации.

**Декантация.** Полная декантация требует длительного времени, а хранить соки длительное время нельзя, так как через 12 ч в условиях комнатной температуры они начинают бродить. Хранить соки более длительное время, необходимое для декантации, можно в холодном месте.

**Центрифугирование.** Для этого ротор центрифуги оборачивают изнутри шерстяной вязаной тканью. Во время вращения ротора сок вливают в центрифугу небольшими порциями в меру его просачивания сквозь фильтровальный слой. Иначе он будет выплескиваться из ротора. Когда количество вытекающего сока (прозрачного) значительно уменьшается, необходимо прополоскать фильтровальный слой.

**Фильтрация.** Сок пропускают через фильтровальный слой. В домашних условиях таковым может быть ткань, вата, фильтровальная бумага. Полученный после такой фильтрации сок лишь в небольшой мере отвечает требованиям к прозрачному соку. С учетом этого рекомендуется использовать паровую экстракцию соков или декантацию пастеризованных соков, выдержанных не менее двух месяцев.

**Пастеризация** означает стерилизацию соков при температуре не менее 100 °С. В процессе пастеризации происходит полное обеззараживание всех видов живых организмов и предупреждается возможность их размножения. Продолжительность пастеризации включает время, необходимое для того, чтобы теплота могла достичь центра бутылки, и время на обезвреживание микроорганизмов. Проникновение теплоты зависит от толщины стенок, размера бутылок, густоты сока и его первоначальной температуры.

Кислотность соков является решающим фактором при выборе метода пастеризации. Нагревать соки нужно быстро, начиная с 20–24 С и доведя температуру до 80 °С.

В домашних условиях разливать соки можно двумя способами: горячим и холодным.

*Теплый разлив и пастеризация.* Сок разливают теплым в бутылки. Важно, чтобы сок сохранял определенную температуру необходимое время, чтобы погибли микроорганизмы, попавшие в тару и на материалы, используемые для закупорки.

В домашних условиях сок нагревают в течение 5–7 мин до 75 °С (почти до температуре кипения), продержав его при этой температуре в течение 10 мин. Нагревать сок можно на огне в эмалированной или нержавеющей посуде, следя при этом, чтобы сок не пригорал. Поэтому его медленно помешивают.

Нагретый сок разливают в приготовленные бутылки. Разница между температурой сока и температурой бутылки не должна превышать 30 °С.

Лейка для разлива соков должна быть чистой и прошпаренной кипятком. Сок наливают в бутылки, не доливая до горлышка примерно на высоту 1 см. По мере остывания сок сжимается в объеме.

Нагретые бутылки, в которые наливают горячий сок, надо поместить в таз, застланный теплым влажным полотенцем. После разлива горячего сока их немедленно укупоривают. Закупоренные бутылки можно оставить в тазу или поместить в картонную коробку и плотно накрыть пледом. Оставить их в таком состоянии на 3 ч. Через 3 ч бутылки извлекают из-под пледа и свободно охлаждают.

*Холодный разлив и пастеризация.* Холодный сок наливают в чистые высушенные бутылки, не доливая до конца горлышка на 6–8 см. Заполненные бутылки помещают в котел, на дне которого находится деревянная решетка, и заполняют водой, уровень которой должен быть на 15 см ниже горлышка бутылки. Котел закрывают и нагревают прямо на огне. Нагревание длится до тех пор, пока температура сока в бутылках достигнет 80–85 °С. Чтобы определить температуру сока в бутылках, одну из них оставляют незакупоренной и помещают в нее термометр. Бутылки прогревают при температуре 80–85 °С в течение 10–15 мин, затем при помощи салфетки или специального приспособления извлекают из котла и помещают в непроницаемую деревянную или картонную коробку, накрывают пледом и оставляют на 2 ч. После этого извлекают из коробки и охлаждают. Бутылку, в которой находится термометр, извлекают из котла одновременно с другими бутылками, освобождают от термометра и немедленно закупоривают. Если бутылки были закупорены пробками, завязаны или закреплены временно, их развязывают или удаляют систему декантирования. Пробку срезают на уровне горлышка и покрывают парафином, опустив горлышко бутылки в растопленный парафин.

Для укупорки тары не следует пользоваться такими материалами, как

Сургуч, который, остыв, может растрескаться и отскочить от горлышка бутылки.

## **Изготовление сока из замороженных продуктов**

Замороженные плоды и ягоды по внешнему виду, вкусовым качествам и физико-химическим показателям не уступают свежим, поэтому из них круглый год можно делать соки. Для лучшего отделения сока замороженные плоды и ягоды нужно измельчить или разрезать на кусочки размером 5–10 мм.

Сливы, персики, абрикосы, черную смородину, крыжовник, вишню после размельчения кладут в эмалированную кастрюлю, добавляют воду (полстакана на 1 кг) и нагревают до размягчения при температуре 65–70 °С.

Нежные плоды малины, земляники, красной смородины, клюквы, брусники помещают в дуршлаг в нагретую до 30 °С воду на 1 мин. Затем дуршлаг вынимают, дают воде стечь.

После оттаивания ягоды разминают толкачиком, чтобы местами лопнула кожица на плодах, но ягоды сохранили свою форму.

При изготовлении яблочного, сливового, персикового, абрикосового соков из замороженных плодов к измельченной массе добавляют аскорбиновую кислоту, чтобы избежать потемнения мякоти (1 г на 1 кг мякоти).

Для длительного хранения сока из замороженных плодов его пастеризуют и горячим разливают в тару или пастеризуют при температуре 85 °С 15–20 мин.

Еще быстрее размораживаются плоды, если их в измельченном состоянии залить 50 %-м сахарным сиропом, нагретым до 70 °С (полтора стакана сиропа на 1 кг ягод). Оставляют в холодильнике на ночь, затем отжимают на прессе, нагревают до 95 °С, разливают в тару и герметически укупоривают.

Соки с мякотью из замороженных продуктов можно получить с помощью соковарки. При этом их размораживают паром и протирают. Первый сок имеет светлую окраску. При помешивании распаренной массы получают сок с мякотью.

Соки из очень кислых замороженных ягод черной и красной смородины, крыжовника заготавливают натуральными. При употреблении их разбавляют сахарным сиропом по вкусу.

## Фруктовые соки

**Айвовый.** Айва благодаря содержанию железа полезна при малокровии. Содержание в ней значительного количества дубильных и пектиновых веществ обусловило применение ее при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносами. Авиценна рекомендовал употреблять сок айвы с медом и уксусом для «укрепления желудка» и при «слабой печени».

Припарки из сока айвы издревле использовали в народной медицине при выпадении прямой кишки и трещинах заднего прохода.

**Приготовление сока.** Плоды хорошо моют, вырезают подгнившие места, измельчают так, чтобы образовалась однородная масса при размерах кусочков 5–10 мм. Полученную мезгу отпрессовывают. Сок фильтруют, нагревают до 90–95 °С, вторично фильтруют горячим, снова нагревают до 80–85 °С и разливают горячим в подготовленную тару, укупоривают.

**Абрикосовый.** Считается, что 100 г абрикоса способствуют процессу кроветворения так, как и употребление 40 г железа и 250 г свежей печени. Рекомендуется принимать абрикосы при заболеваниях сердца и сосудов, при малокровии.

Для приготовления абрикосового сока плоды моют, удаляют косточки, помещают в эмалированную кастрюлю, нагревают до 75–80 °С, добавив небольшое количество воды (стакан на 2 кг плодов) до размягчения. Горячую массу нужно протереть через сито или пропустить через соковыжималку, смешать с сахарным сиропом в соотношении 1:1 (1 л пюре, 1 л сиропа). Для приготовления сиропа надо взять на 0,3 кг сахара 4 стакана воды. Смесь сиропа с пюре нагревают до 80 °С, разливают в подготовленную тару и пастеризуют банки вместимостью 0,5 л 15 мин, 1 л – 20 мин, 3 л – 25–30 мин.

**Ананасный.** Этот сок содержит бромелин – смесь ферментов, близких к пепсину, папаину, которые обладают противовоспалительным и противоотечным действием. Сок ананаса, особенно из незрелых плодов, обладает желчегонным действием, улучшает пищеварение, полезен при болезнях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, при малокровии. Это отличное противогинготное средство. Но при болезнях желудка и катарах с повышенной кислотностью употребление ананасного сока нужно ограничивать. В народной медицине ананас назначают при функциональных расстройствах нервной системы. В Индии сок из его

листьев используют как противоглистное средство.

**Апельсиновый.** Богат сахарами, лимонной кислотой, витаминами (С, Р, А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>), пектиновыми веществами. Есть в нем фитонциды, минеральные вещества (калий, кальций, фосфор), пигменты. Он хорошо утоляет жажду при лихорадочных состояниях. Комплекс витаминов апельсина – эффективное средство профилактики гипо- и авитаминозов, подагры, гипертонии, атеросклероза, болезней печени. Благодаря высокому содержанию пектиновых веществ сок апельсина улучшает работу кишок, способствует выведению вредных веществ, снижению гнилостных процессов, улучшает аппетит и пищеварение. Особенно полезен пожилым людям, страдающим хроническими запорами.

Противопоказан апельсиновый сок при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Г. Шелтон строго предупреждает, что апельсиновый сок не следует пить (так же, как и есть апельсины) после еды (на десерт), а только за 20–30 мин до еды. Это правило, кстати, касается всех фруктов и соков. Шелтон считает, что распространившаяся в США привычка пить кислые соки между приемами пищи, во время еды и после нее является причиной многих заболеваний органов пищеварения, «несварений», тогда как многие уверены, что, употребляя таким образом соки, приносят себе пользу.

Для приготовления сока следует использовать плоды спелые, здоровые, без признаков порчи. Их нужно тщательно помыть, разрезать пополам и выдавить сок (если его нужно использовать сразу же после изготовления и в небольшом количестве).

При заготовке впрок режут подготовленные апельсины на 3–4 части, отжимают из них сок ручным прессом или при помощи соковыжималки (в этом случае разрезают плоды на 10–12 частей). Полученный сок пропускают через марлю, быстро нагревают до 80–85 °С, разливают в простерилизованные бутылки или банки и герметично укупоривают.

**Арониевый (рябины черноплодной).** Из всех ягод черноплодная рябина содержит самое большое количество аскорбиновой кислоты – 1000 мг% (черная смородина в среднем 400 мг%, облепиха – 120 мг%) и рутина – 2000 мг% (черная смородина в среднем 1000, шиповник – 680 мг%). Возможно, этим и объясняются высказывания в последнее время об осторожном отношении к черноплодной рябине больных гипертонией, стенокардией и другими заболеваниями. Дело в том, что врачи все чаще стали наблюдать побочные реакции, вызываемые чрезмерным употреблением аскорбиновой кислоты. Наиболее коварное следствие ее

передозирования – повышение свертываемости крови, с которым связана опасность возникновения тромбозов. Все сказанное больше относится к витаминным препаратам, а не к органическим легкоусвояемым витаминам, содержащимся в живой клетке.

Сок черноплодной рябины эффективен при лечении начальной стадии гипертонии. Несомненны его сосудорасширяющие свойства. Пьют сок по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды или принимают с той же целью по 100 шт. ягод 3 раза в день. Хранить сок и ягоды нужно при температуре 3–5 °С в темном месте. Хорошо сохраняется черноплодная рябина в морозильнике холодильника (перебрать и всыпать в полиэтиленовые пакеты): сохраняется до весны. *Противопоказания к применению аронии* – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с повышенной кислотностью, гипотония. Прием ее ягод в дозах, рекомендованных фитотерапевтами, всем принесет большую пользу.

Есть сведения о том, что сок черноплодной рябины снижает содержание холестерина в крови, увеличивает скорость кровотока, нормализует процессы возбуждения в головном мозге, укрепляет капилляры, выводит из организма соли кобальта, стронция, различные ядовитые вещества.

*Приготовление сока.* Хорошо созревшие, но не перезревшие плоды перебирают: отбирают плодовые веточки, порченные ягоды. Затем моют в посуде в холодной воде, а после этого – в сите под краном. Вымытые плоды укладывают в кастрюлю, добавляют питьевую воду в количестве 0,5 л на 1 кг ягод и при регулярном помешивании доводят до температуры 85–90 °С. Выдерживают при такой температуре ягоды до размягчения, охлаждают до 45–50 °С и отжимают сок любым способом. Полученный сок фильтруют через фланель или вату, нагревают до 90 °С, разливают в горячую тару и немедленно укупоривают.

**Банановый.** Бананы содержат столько ценных биологически активных веществ, что отказываться от них не следует никаким категориям больных, особенно страдающим заболеваниями пищеварительного канала. Некогда бананы попали вместе с виноградом, инжиром и другими подобными фруктами с высоким содержанием сахарозы (15–25 %) под запрет для больных сахарным диабетом, которым теперь рекомендуется не только есть спелые бананы, но и пить отвары из незрелых плодов. То же относится и к атеросклерозу, гипертонии. Хороши бананы для проведения разгрузочных дней.

Основную часть бананов используют в свежем виде (зрелые – на десерт, незрелые – как овощные блюда). Сок оказывает положительное

лечебное действие при кровоизлияниях в желудок и двенадцатиперстную кишку, при дизентерии и холере, применяется как успокаивающее и противосудорожное средство при диабете.

Древневосточные врачеватели считали, что банан при его употреблении «создает» хорошее настроение. Для грудных детей нет лучшего питания, чем кашлица растертого свежего банана.

Зарубежные диетологи считают, что банан или банановый сок можно принимать как самостоятельное блюдо на завтрак. Это блюдо сочетается со всеми сладкими фруктами, простоквашей, но не терпит соседства с кислыми фруктами, особенно с цитрусовыми.

**Барбарисовый.** Барбарис использовали как лекарственное средство для очищения крови еще 650 лет до н. э., о чем свидетельствуют надписи на глиняных табличках. В народной медицине ягоды и сок барбариса применяют и ныне. Алкалоид серотонин, который содержится в барбарисе, играет важную роль в деятельности центральной нервной системы: оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние человека, регулирует температуру тела, обладает высокой радиозащитной активностью и противоопухолевым действием.

Обычно плоды барбариса собирают неполностью созревшими, ибо спелые ягоды очень мягкие и легко давятся. Для приготовления сока пригодны именно последние. Зеленые плоды барбариса содержат алкалоиды, поэтому ядовиты. Но после созревания ядовитые свойства теряются.

**Сок из плодов боярышника.** Боярышник улучшает кровообращение в сосудах сердца и головного мозга, оказывает антисклеротическое (способствует снижению уровня холестерина в крови) и успокаивающее действие. Эффективен при неврозах сердца, начальных формах гипертонии, сердечной слабости (например, после физического перенапряжения или перенесенного заболевания), нарушениях ритма сердца. Боярышник не оказывает побочного действия.

**Приготовление сока.** Промытые плоды боярышника залить кипятком и варить на слабом огне 1–1,5 ч. Сваренные плоды протереть через сито, добавить сахар по вкусу, кипяченую воду, довести до кипения, охладить.

**Напитки.** Сок боярышника смешать с отваром овсяных хлопьев, добавить сахар (80 г на 1 л смеси) и довести до кипения. Пить горячим или холодным по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день. Для получения отвара овсяных хлопьев залить хлопья водой, оставить их на ночь, утром довести до кипения, охладить. На 1 л воды необходимо 100 г хлопьев.

Промытые плоды боярышника залить кипятком и подержать в нем 2–3

мин. Воду слить, а плоды просушить на солнце или в духовке. Сухие плоды размолоть в кофемолке, перемешать с цикорием и использовать, как обычный кофе. На 4 кг молотого боярышника нужно 300 г цикория.

Перемешать сок боярышника с концентратом кваса промышленного производства, медом и водой. Подавать напиток в бокалах с кубиками льда. На 4 столовые ложки сока необходимо взять 4 столовые ложки концентрированного кваса, 4 чайные ложки меда и 4 стакана холодной кипяченой воды.

**Виноградный.** В винограде обнаружено до 150 компонентов. Насыщенность его ягод биологически активными веществами обуславливает их высокие питательные и лечебные свойства при различных болезнях. Причем все компоненты, входящие в состав виноградных ягод, находятся в очень благоприятных для человека пропорциях.

Виноград положительно воздействует на нервную систему больных функциональными нервными расстройствами, на состав и свертываемость крови. Он полезен при некоторых сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваниях, а также для восстановления сил ослабленных больных, для лиц, занятых тяжелым физическим и напряженным умственным трудом, для обеспечения нормального роста детского организма. В натуропатической литературе описан даже случай спасения от рака, когда одним только виноградом больной питался около 90 дней.

Еще в глубокой древности было известно свойство винограда увеличивать отделение слизи при заболевании дыхательных путей и облегчать отхаркивание. В древних таджикских медицинских трактатах найдена интересная запись, которая, возможно, возвратит виноград людям, которые чувствуют дискомфорт при его употреблении. Оказывается, свежий, только что сорванный виноград вызывает при его употреблении большое скопление газов. Чтобы избежать этого, необходимо срезанные грозди хотя бы 2–3 дня выдержать, и тогда он становится полезным даже для людей, страдающих болезнями желудка, почек и мочевыводящих путей. Для выздоравливающих после тяжелых болезней считается более полезным виноград с подсохшей и сморщенной кожурой. Естественно, в данном случае рекомендуется высасывать сок, а косточки и кожуру ягод выбрасывать, поскольку первые затрудняют пищеварение, а вторые способствуют газообразованию.

Древние медики считали, что лучше всего кушать виноград через 2–3 ч после еды.

Сушеный виноград (изюм) применяют в диетологии с давних пор

благодаря высокому содержанию калия и других ценных веществ. При кашле и бронхите советуют 30 г изюма размочить в воде в течение 45 мин и есть с молоком по вечерам. Отвар изюма с небольшим количеством лукового сока рекомендуется народной медициной как надежное средство при кашле, охриплости. Облегчает отхаркивание также отвар 100 г изюма в стакане воды в течение 10 мин. Надо процедить отвар, отжать ягоды и пить по половине или трети стакана 3–4 раза в день. Древние также считали, что изюм незаменим для всех людей с нервными заболеваниями.

Виноградный сок, оказывая стимулирующее действие на человеческий организм, приносит чувство бодрости. Иногда в детской курортной практике его предпочитают свежим ягодам. Кроме того, пастеризованный сок длительное время не портится, и его применение не ограничивается виноградным сезоном.

Свежеприготовленный сок по своему составу, а следовательно, и по влиянию на организм близок к свежим ягодам. Он содержит моносахариды, органические кислоты, минеральные соли, пектиновые, дубильные, азотистые вещества и частично антоцианы. Он обладает способностью сразу поступать в кровь и очень быстро усваиваться организмом. В этом отношении он близок к меду, а по своему химическому составу напоминает грудное молоко. Врач Ойген Хойн из Штутгарта (Германия) сообщает, что виноград, как и лук, чеснок, лимоны, апельсины, сельдерей, крапива и салат, содержит особые вещества, снижающие и регулирующие количество сахара в крови. Так что даже с риском некоторого повышения его уровня в крови (на непродолжительное время), видимо, не следует лишать себя возможности укрепить и обновить свой организм виноградолечением в тот непродолжительный период, который доступен всем.

*Приготовление сока.* В домашних условиях сок готовят после тщательной промывки гроздей из отобранных доброкачественных спелых ягод. Незрелые или с пролежнями, слишком мягкие, усохшие, пораженные гнилью, плесенью виноградинки надо удалить, а оставшиеся раздавить в кастрюле деревянным пестиком. Прессуют ягоды в сыром виде 2–3 раза с помощью соковыжималки.

Отжатый сок следует профильтровать через марлю, сложенную в 2–3 слоя, и дать ему отстояться до 3 ч в прохладном месте. Отстоявшийся сок осторожно сливают в водяную баню и нагревают до 90–95 °С, не допуская закипания, чтобы сохранить его вкусовые качества и избежать полного разрушения витаминов. В горячем виде сок разливают в стеклянные емкости и аккуратно закупоривают, переворачивают емкости вверх дном, дают возможность им медленно охладиться. Хранят в прохладном

помещении.

И все-таки при пастеризации в соке разрушается немалая часть витаминов, а у мускатных сортов исчезает присущий им превосходный аромат. При жестких режимах пастеризации потери витамина РР достигают почти 90 %, соки темнеют и постепенно утрачивают свои лечебные свойства. Длительное хранение также отрицательно влияет на качество виноградного сока. В течение года теряется от одной до двух третей Р-активных соединений, до 90 % микроэлементов – железа, марганца, меди – выпадает в осадок.

**Вишневый.** Ягоды вишни содержат сахара, пектины, органические кислоты (преимущественно яблочную, лимонную), дубильные вещества, каротин, витамины С, В, РР, фолиевую кислоту. Из минеральных веществ в вишне много меди, калия, железа, магния. Вишня богата также веществами Р-витаминной активности (чем темнее окраска мякоти ягод, тем больше в них этих веществ).

Вишневый сок улучшает аппетит, вкус лекарств. Рекомендуются при малокровии, лихорадочных состояниях, как легкое слабительное, отхаркивающее средство при бронхитах и бронхиальной астме. Полезен при артрите, эпилепсии, психических болезнях, как жаропонижающее.

*Для приготовления вишневого сока* пригодны все сорта вишни. Из мытых вишен необходимо удалить косточки и сложить ягоды в эмалированную посуду. Из чищенных плодов выделяется сок, который нужно слить в другую неокисляющуюся посуду. Оставшиеся ягоды можно слегка прижать крышкой, которая в диаметре меньше, чем диаметр посуды, где находятся ягоды. Полученный сок снова процедить. Так делают несколько раз. Из оставшихся выжимок можно приготовить полноценный джем.

Полученный концентрированный вишневый сок употребляют свежеприготовленным, разбавляя кипяченой водой или другими соками. Из него также готовят различные напитки, морсы, кисели, желе, коктейли и др.

*Для заготовки вишневого сока впрок* пользуются прессом или соковаркой. Перед прессованием подготовленные ягоды разминают толкачиком, стараясь не раздавливать косточек. После первого отжатия или прессования на каждый килограмм оставшихся вишневых выжимок добавить стакан воды, нагреть до кипения, кипятить 3–5 мин и вторично отжать сок. Так же сделать еще раз. Сок первого и второго прессований можно слить вместе и законсервировать, а последний использовать для компотов, киселей и других блюд. Перед консервированием сок нужно процедить. При таком способе из 13–15 кг вишен можно получить около 10

л сока.

**Сок с сахаром.** Сахар добавляют в вишневый сок непосредственно перед его пастеризацией или пересыпают сахаром очищенные от косточек вишни (0,5 кг на 1 кг ягод), выдерживают 6–8 ч в холодном месте (лучше в холодильнике). Сок сливают, ягоды отжимают и полученную вторую порцию сока смешивают с первой, доводят до кипения, разливают и герметично укупоривают пробками. Из оставшейся вишневой массы готовят джем.

Можно также пересыпанные сахаром-песком ягоды выдержать в холодильнике около 3 суток, а образовавшийся сок слить в простерилизованные банки, закрыть крышками и поставить в холодильник. Его можно использовать 2–2,5 месяца.

**Гранатовый.** Гранат – одно из древнейших лекарственных растений. В Вавилоне его разводили еще 5000 тыс. лет назад. Его медицинскую ценность признавал Гиппократ. Врачи Древней Греции и Рима назначали сок граната при желудочных болях. Гранатовый сок возбуждает аппетит, регулирует деятельность желудка, является хорошим антицинготным средством. Он также оказывает мочегонное, желчегонное, сильное обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое действие.

Отвар коры и ветвей граната парализует ленточных глистов, за что так высоко ценила это дерево народная медицина. Но, готовя этот отвар, нужно четко придерживаться дозировки, так как в коре, ветвях и корнях граната содержатся токсические вещества.

Гранатовый сок хорошо сочетается с морковным и свекольным соками, придает им приятный кисловатый вкус. В напиток из шиповника можно вместо лимонного сока добавлять гранатовый. Отдельно этот сок в больших количествах употреблять не рекомендуется.

Из гранатового сока готовят различные напитки, сиропы, приправы к национальным блюдам, пунш, вина. В кавказской кухне популярен сгущенный (уваренный) сок граната, который используется в качестве приправы к столовым блюдам, прежде всего к овощным.

Для приготовления сока используют только спелые плоды. Их моют, режут на 3–4 части и прессуют (лучше ручным прессом). Первую порцию сока фильтруют, пастеризуют при температуре 80–85 С и разливают в банки с последующей герметизацией. Оставшийся жмых можно залить водой, подогреть и отпрессовать. Вторую порцию сока используют для приготовления киселей.

**Грейпфрутовый.** Грейпфрут стоит рядом с лимоном, но более удобен для употребления, так как имеет нерезкий освежающий вкус, который не

требует никаких добавок (в отличие от лимона). Если утром натощак съесть половину плода грейпфрута или выпить сок одного лимона с небольшим количеством теплой или холодной воды, то работа кишок явно активизируется. Сок грейпфрута улучшает пищеварение, нормализует работу печени, снижает кровяное давление, восстанавливает силы организма.

Предполагают, что грейпфрут является гибридом апельсина и шеддока (разновидности лимона). Созревая в декабре, он прекрасно сохраняется до июля.

**Грушевый.** В сладких плодах груши содержится значительное количество ценнейших биологических веществ, и в этом отношении груша занимает одно из первых мест среди фруктов. К сожалению, плоды груши не могут долго сохраняться, как, например, яблони, поэтому играют меньшую роль в питании.

Народная медицина Востока особенно ценила «бодрящее, освежающее и веселящее действие» груш. Следовательно, они способны улучшить настроение, снять напряжение. Груши также незаменимы при сердцеебиениях, способствуют перевариванию пищи, целебны при воспалениях мочевого пузыря. Чем сильнее и приятнее запах груши, тем она полезнее (особенно для сердца и легких). Груша – один из немногих фруктов, который помогает при тяжелых отравлениях грибами. Семена груши имеют противоглистные свойства.

Древние медики считают, что грушу не следует есть на пустой желудок, в отличие от других фруктов.

Дубильные (вяжущие) свойства груши известны давно. Мякоть ее, по мнению многих специалистов, усваивается организмом лучше, чем яблок (кроме терпких сортов).

Сок груши показан при мочекаменной болезни как мочегонное средство. Он является важным источником веществ с Р-витаминной активностью (флавоноидов, катехинов, антоцианов, лейкоантоцианов), витамина С, каротиноидов. Его можно использовать в диетическом питании больных сахарным диабетом, а также как профилактическое и лечебное средство для укрепления капилляров.

Технология приготовления грушевого сока такая же, как и яблочного.

**Земляничный.** Земляника, особенно лесная, исключительно целебна. Трудно представить себе лекарство, более приятное и полезное. Плоды ее, согласно данным последних исследований, содержат различные сахара и органические кислоты (в том числе аскорбиновую), каротин, витамин В<sub>1</sub>,

дубильные, флавоновые и пектиновые вещества, антоциановые соединения и эфирное масло, фитонциды, микроэлементы. В листьях найдены дубильные вещества, аскорбиновая кислота (по 200 мг%), эфирное масло.

Настой листьев земляники при приеме внутрь благотворно действует на работу сердца – замедляет ритм и усиливает амплитуду сердечных сокращений, оказывает сосудорасширяющее действие, уменьшает количество мочевой кислоты в организме и ее солей.

В народе все растения, сорванные в период цветения, и плоды земляники употребляют очень широко. Народный опыт свидетельствует, что земляника обладает самым разносторонним действием: противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным, мочегонным, кровоостанавливающим и вяжущим. Но особенно важно то, что земляника отлично регулирует обмен веществ, оказывает противосклеротическое действие и улучшает состав крови.

Плоды и настой надземной части земляники с цветками принимают при общей слабости организма и малокровии, для лечения атеросклероза, гипертонии, неврастении, бессонницы и как средство, улучшающее работу сердца.

Благодаря богатому содержанию витаминов и антоциановых соединений земляника считается протекторным средством – защищает от радиационного повреждения.

Земляничный сезон обычно длится 2–3 недели. Если каждый день натошак съедать свежие ягоды земляники (и побольше) 2–3 года подряд, то отступят подагра, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменная и почечнокаменная болезни, гипертония и многие кишечные заболевания. Запущенные экземы лечат, прикладывая растертую на льняной ткани спелую землянику. Через 3–4 дня пораженные места очищаются от струпьев, высыхают мокнущие участки, что облегчает медикаментозное лечение. Особенно ценятся плоды как средство, растворяющее камни печени и почек и не допускающее их образования. Такими же свойствами обладает и все растение, сок из него и ягод.

Сок из свежих ягод земляники также рекомендуется принимать натошак при нарушении обмена веществ (остеохондроз, обменный полиартрит и др.), гастрите с понижением кислотности желудочного сока, холецистите, геморрое, как противоглистное (в больших количествах вместе с острой пищей). Великий ботаник Карл Линней излечился от подагры, употребляя большое количество ягод земляники. К сожалению, не все могут безнаказанно съедать много этих ягод из-за возникновения аллергических реакций (кожные высыпания, зуд). В таких случаях прием

ягод нужно дозировать или употреблять земляничный сок либо вовсе отказаться от употребления этого продукта.

*Приготовление сока.* Ягоды помять в стеклянной или эмалированной посуде пестиком, отжать смесь через марлю или сито.

Промытые ягоды уложить в эмалированную мисочку или стеклянную банку слоями, пересыпая слои сахаром (0,5 кг сахара на 1 кг ягод). Оставить в холодном помещении на 8–10 ч. Образовавшийся сок слить.

Для заготовки сока *впрок* ягоды варить в скороварке в течение 50 мин. Полученный сок налить в кастрюлю и подогреть до температуры 80–90 °С. Горячий сок перелить в подогретые стеклянные банки и закатать.

В чистую стеклянную банку уложить слоями землянику и сахар, дать постоять, пока ягоды не выпустят сок. Слить сок, а также отжать его сквозь сито или марлю из всей массы. Разлить в бутылки, добавив в каждую по рюмке рома или коньяка. Хранить на холоде. Можно пить с водой.

*Чай из земляники* готовят из сухих ягод (100 г), сухих листьев (100 г) и лепестков шиповника (100 г). Хранят смесь в банке. Заваривают за 5 мин перед подачей на стол.

*Настой* измельченной цветущей надземной части растения (4–5 столовых ложек на 1 л воды) можно применять для полоскания ротовой полости и горла при воспалении и неприятном запахе изо рта. Этим настоем хорошо умываться или делать примочки для улучшения цвета кожи лица, особенно при угрях и различных пятнах на ней. Этот же настой следует принимать внутрь (по трети стакана 3–4 раза в день до еды) как средство, нормализующее обмен веществ, уменьшающее выделение пота и кровоочистительное при различных сыпях, угрях и т. п.

**Сок инжира.** Свежие плоды инжира содержат много Сахаров, органические кислоты (лимонную, яблочную), значительное количество пектинов, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>), каротин, минеральные вещества (калий, кальций, магний, фосфор, железо, медь и др.), ферменты. Сушеные плоды имеют высокую энергетическую ценность (в них 50–77 % Сахаров).

Полезны и листья инжира. Сок из них оказывает смягчающее и противовоспалительное действие. Его рекомендуют применять при сухой и угреватой коже.

Инжир благотворно действует при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, тромбозах и как кроветворное, легкое слабительное, потогонное и мочегонное средство, улучшает пищеварение.

Японские ученые предложили противоопухолевый препарат из плодов инжира.

Отвар плодов на молоке в народной медицине используют при сухом кашле, коклюше, отеке голосовых связок.

В ряде исследований доказана возможность противоопухолевой активности сока-латекса инжира.

Инжир и препараты из него противопоказаны при сахарном диабете и острых воспалительных заболеваниях пищеварительного канала.

**Калиновый.** Нет ни одной болезни, при которой калина не была бы целительной. Она содержит много органических кислот, дубильных веществ, витамин С и др. Но в калине есть горький гликозид вибурнин, поэтому применять ее в свежем виде может не каждый.

Калиновый сок нормализует кровяное давление, улучшает кроветворение, обладает антисептическими и ранозаживляющими свойствами, повышает аппетит. Он полезен при язвенной болезни желудка, внутренних кровотечениях, кашле, болезнях печени и желчного пузыря, обладает освежающим действием и высокими вкусовыми качествами. Соком плодов калины подкрашивают напитки.

*Приготовление сока.* Ягоды помыть, подавить пестиком, отжать сок. Мезгу залить водой, прокипятить в течение 6–10 мин и процедить. Соединить полученный отвар с соком, добавить сахар, размешать и охладить. На 1 кг ягод необходимо 200 г сахара и 200 г воды.

Для приготовления натурального калинового сока используют соковыжималку. Сок нужно разлить в стеклянную тару и хранить в холодильнике. Он хорошо сохраняется без добавления сахара и пастеризации. Его используют для приготовления различных блюд и напитков.

*Сок из калины с мякотью* готовят следующим образом. Отобранные и промытые ягоды бланшируют в кипящей воде 5 мин (для удаления горечи) и протирают через сито. Полученное пюре нужно смешать с таким же количеством 35 %-го сахарного сиропа.

*Напитки.* Морс из калины с медом. Растворить 100 г меда в 1 л воды, влить в раствор 0,5 стакана калинового сока и размешать. Подавать в холодном виде.

Вместо меда можно добавить сахар по вкусу и оставить смесь на 3–5 ч.

Перебрать овес (цельный), залить холодной водой. Поставить на огонь, довести до кипения и настоять в теплом месте в течение 3 ч. После этого снова поставить на огонь, довести до кипения, всыпать размятую калину, дать раз закипеть и настоять 1 ч. Отвар процедить, добавить к нему сахар или мед. Подают теплым или холодным. На 1,5 л воды используют стакан

овса, 0,5 стакана калины, 2–3 чайные ложки сахара или меда.

**Клюквенный.** Ягоды клюквы – общеизвестный диетический продукт. Применяются в свежем виде и в виде сока, как утоляющее жажду средство, особенно у лихорадящих больных. По содержанию ценных для организма веществ клюква мало уступает другим ягодам. Плоды клюквы обладают кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, противоцинготным, антитоксическим действием и широко применяются с лечебной целью. В народной медицине ягоды клюквы используют при сердечно-сосудистых заболеваниях (атеросклероз, гипертония, спазмы сосудов, тромбофлебит), желудочно-кишечных (гастрит, понос, изжога), инфекционных заболеваниях мочевого пузыря, а также при болезнях почек и печени (гнойном воспалении почек, особенно когда не помогают антибиотики), воспалении и камнях в мочевом пузыре, воспалении печени, для предупреждения образования камней в почках. Сок ягод применяют при лихорадящих состояниях, ангине, водянке, кожных болезнях (сухой экземе, золотухе, эксудативных процессах), гинекологических, простудных заболеваниях. Он заживляет раны, ожоги. Считается, что ягоды клюквы могут быть профилактическим средством против злокачественных заболеваний.

Клюква стимулирует работу поджелудочной железы. При сердечно-сосудистых заболеваниях клюкву едят по 50–100 г в перерыве между приемами пищи (предпочтительно без сахара, даже без меда). Можно также использовать морс (полстакана ягод размять в теплой воде, выпить в течение дня).

Болгарский фитотерапевт Йорданов считает основным целебным свойством клюквы ее способность оказывать тонизирующее, ободряющее и повышающее умственную и физическую трудоспособность действие. Во время лечебного голодания, если оно проходит в сезон, когда нет лимонов, можно как «витаминовую поддержку» использовать разведенный водой клюквенный сок (столовая ложка сока на стакан воды и немного меда). Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника. Классический рецепт приготовления клюквенного морса: на стакан клюквы одна столовая ложка меда и 1 л воды. Клюкву при этом надо размять деревянной ложкой и отжать сок. Отжимки залить водой и прокипятить, затем соединить сок и отвар, добавить мед, охладить. Клюквенный напиток готовят так: стакан клюквы разминают, заливают 1 л горячей воды, пропаривают на медленном огне 3–5 мин, добавляют 2 столовые ложки меда, настаивают 1–2 ч, процеживают.

Можно долго хранить клюкву в морозильнике. Тем, у кого иногда

повышается протромбин, желательно делать такие заготовки, так как клюква не всегда бывает в продаже.

*Приготовление сока.* Подготовленные ягоды надо пересыпать сахаром из расчета 1 кг на 1 кг ягод в эмалированной посуде и поставить на 14–16 ч в прохладное место. Образовавшийся сок сливают, а ягоды заливают горячим 30 %-м сахарным сиропом в количестве, равном половине объема ягод, т. е. на 1 кг ягод 0,5 л сиропа. Настаивают ягоды с сиропом в течение 4–6 ч, затем сок сливают, а ягоды прессуют.

Смешивают все порции сока, ставят на огонь, доводят до кипения. Во время приготовления сока нужно снимать пену с поднявшимися вверх остатками мякоти. Разлить нагретый сок в подготовленную тару и герметически укупорить.

**Сок из ягод крыжовника.** Эта ягода по своей ценности и целебности стоит в одном ряду с благородными ягодами. Во-первых, он среди тех немногих ягод, в которых содержится янтарная кислота (см. черничный сок). Только она бывает в незрелых ягодах крыжовника. Так что не следует пренебрегать кислыми ягодами крыжовника. Отвар их освежает, усиливает мочеотделение, образование желчи, ослабляет боли в кишках и помогает их очищению.

Сок особенно полезен при малокровии и нервных состояниях.

Из свежих ягод, даже хорошо измельченных, сок выделяется плохо. Поэтому измельченные ягоды предварительно нагревают до 70–80 °С. Можно получить сок и при помощи соковарки. Ягоды при этом перебирают, удаляют порченные, моют в проточной воде. Когда вода стечет, ягоды слегка перемешивают и закладывают в скороварку.

При отжиме сока прессом к промытым ягодам добавляют воду (стакан на 1 кг ягод) и ставят на огонь. Нагревают до тех пор, пока кожица ягод не начнет лопаться. Слегка охлаждают и горячую массу прессуют. Полученный сок доводят до кипения и разливают. Такой сок очень концентрированный, поэтому его используют как полуфабрикат в зимнее время для приготовления сока с сахаром.

Ягоды крыжовника для приготовления напитков лучше не варить, а настаивать, как лечебные плоды и травы: 1–2 столовые ложки ягод залить стаканом горячей воды, парить 10 мин (можно также залитые кипятком ягоды поставить в теплое место на 2–3 ч), добавить по вкусу мед, настой выпить в течение дня (вместо обычного питья).

**Сок из ягод лимонника.** В медицине находят применение семена и плоды лимонника. Препараты из него (настойка, порошок из семян, таблетки из плодов) рекомендуются как стимулирующие центральную

нервную систему средства, не уступающие химическим препаратом, но без побочных явлений. Они стимулируют сердечную деятельность и дыхание, повышают кровяное давление, активизируют защитные силы организма. В целом действие препаратов из лимонника сходно с действием женьшенеподобных стимуляторов – золотого корня, элеутерококка, аралии, маральего корня, заманихи.

Плоды заготавливают после их созревания, снимая целиком всю кисть и стараясь не повредить стебля лианы и растения, на котором они крепятся. Сушат плоды (проявливают) на воздухе и в сушилках при температуре не более 60 °С.

*Приготовление сока.* Из свежесобранных ягод сок надо отжать немедленно. Стерилизуют его в небольших бутылках. Если готовят сок из сушеных плодов, то их кипятят в течение 10 мин в закрытой эмалированной посуде (столовая ложка ягод на стакан воды), затем настаивают, плотно закрыв посуду крышкой, процеживают через марлю и добавляют по вкусу сахар. Употребляют сок с чаем, но не больше чайной ложки на стакан.

**Лимонный.** Йоги называют лимоны универсальным средством поддержания здоровья. По их мнению, каждый человек должен съесть 1 лимон в день или выпивать сок одного лимона.

Химический состав лимона чрезвычайно богат: органические кислоты, пектиновые вещества, фитонциды, каротин, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С (до 85 %), Р, флавоноиды и другие полезные вещества. В лимонном соке много калия, самое большое количество (из всех фруктов) цитрина, который в сочетании с аскорбиновой кислотой укрепляет и делает эластичными стенки мелких кровеносных сосудов, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах (то же относится и к апельсинам, мандаринам, грейпфрутам, только в несколько меньшей степени). В народной медицине лимон применяют как витаминное средство при цинге, как дополнительное лечебное средство при желтухе, отеках, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, гастритах с низкой кислотностью желудочного сока. Наружно раствором лимонного сока в воде полощут рот и горло при ангине и воспалительных процессах слизистой рта, используют для примочек при грибных поражениях кожи и экземах. Сок лимона заживляет трещины на коже, уменьшает ломкость ногтей.

*Готовят лимонный сок* так же, как и апельсиновый. На основе лимонного сока можно приготовить чудодейственный напиток следующего состава: сок половины лимона, 3/4 стакана кипяченой воды, чайная ложка

меда. Пить нужно на ночь. Если смешать чайную ложку лимонного сока, чайную ложку меда и чайную ложку подсолнечного масла, получится средство, сохраняющее молодость, которое необходимо принимать натощак.

Действенное средство для очищения сосудов и поддержания нормального артериального давления, а следовательно, для предупреждения стенокардии, инфарктов, инсультов можно приготовить из кожуры лимонов. Взять 2 средних лимона и 2 апельсина, разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 столовыми ложками меда, выдержать в стеклянной банке сутки при комнатной температуре и поставить после этого в холодильник. Принимать по 2–3 чайные ложки с чаем или перед едой.

Можно приготовить из кожуры лимона, оставшейся после выжимания сока, такой напиток. Залить цедру кипятком и дать постоять, пока вода остынет. Затем эту воду слить (вместе с ней уйдет и горечь), а цедру снова залить остуженной кипяченой водой. Настаивать сутки, процедить. В напиток выжать сок лимона, добавить мед по вкусу.

Высушенную цедру лимона используют в составе травяных чаев.

Зимой во время эпидемий гриппа очень полезно лимонное масло. Для его приготовления лимон нужно положить на 1 мин в горячую воду, а затем вместе с цедрой пропустить через мясорубку. Молотую массу лимона смешать со 100 г мягкого сливочного масла и добавить 1–2 столовые ложки меда. Хранить и использовать такое масло нужно так же, как и сливочное.

Для того чтобы уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными, надо ломтик лимона положить за щеку и переключивать его языком со стороны в сторону, пока не прекратится интенсивное выделение слюны.

При повышенной температуре рекомендуется как можно чаще есть лимоны (если, конечно, в горле нет раздражения).

Вода с лимонным соком – эффективное жаропонижающее средство.

Врач-отоларинголог Джарвис предложил следующий рецепт от застарелого кашля: сварить лимон на медленном огне в течение 10 мин. Он становится мягким (особенно кожура), и из него легко отжимается сок. Влить полученный сок в стакан, добавить 2 столовые ложки очищенного глицерина, все тщательно размешать. Затем наполнить стакан медом. Если кашель несильный, то принимать по чайной ложке этой смеси на ночь и одну чайную ложку дополнительно ночью. При сильном кашле употребляют чайную ложку этого средства на ночь и еще до обеда, после ужина и на ночь. По мере стихания кашля количество приемов сокращают. Хранят смесь не в холодильнике, а в прохладном месте, взбалтывая перед

употреблением.

Опыт врачей-натуропатов убеждает, что можно уберечься от поражения десен и зубов, если чистить зубы утром и вечером лимонным соком (если, конечно, нет выраженного разрыхления десен). Для этого надо намочить зубную щетку водой и выдавить на нее немного лимонного сока.

**Малиновый.** Диапазон полезного действия малины очень велик. В ее ягодах содержатся лимонная, яблочная, капроновая, муравьиная кислоты, много витаминов, дубильных веществ. Витамина С в малине до 45 мг%, так что она является отличным противогрибковым средством. В практической медицине сушеные плоды малины рекомендуются употреблять в виде отваров как сильнодействующее жаропонижающее средство при простудных заболеваниях, а также как легкое диуретическое. Считается, что малина повышает тонус, снимает опьянение после приема наркотиков, уменьшает лихорадку и головную боль.

Традиционное засахаренное малиновое варенье менее эффективно по сравнению с отваром сухих ягод (1–2 чайные ложки ягод на стакан кипятка, пить в горячем виде, после чего лечь в постель). Можно комбинировать малину (ежевику) с липовым цветом, мать-и-мачехой в равных долях (на стакан кипятка 1–2 чайные ложки смеси) и пить отвар по 3–4 стакана в день.

Сок готовят так же, как и из ягод клубники, земляники.

**Мандариновый.** Все, что сказано о лимоне, апельсине, грейпфруте и других цитрусовых, можно сказать и о мандарине. Следует лишь добавить, что он обладает ярко выраженным фунгицидным (противогрибным) действием. Так, многократное втирание мандаринового сока (дольки мандарина) излечивает участки кожи, пораженные грибком. Мандариновую кожуру применяют (в том числе и сушеную) для улучшения пищеварения, при кашле, тошноте.

Мандариновый сок получают обычным способом.

**Миндальное молоко.** Его применяют как дополнение к сокам при питании ими. Чтобы получить этот продукт, миндальные орехи надо залить кипятком, через 10–15 мин очистить от кожицы, хорошо обтереть чистой тряпочкой и растереть в фарфоровой ступке до кашицеобразной массы. Непрерывно помешивая полученную кашу, влить постепенно 200 г кипяченой холодной воды и процедить жидкость через марлю. Миндальное молоко подсладить медом.

**Облепиховый.** Сейчас облепиха стала настолько популярной, что не проходит и месяца, чтобы о ней не появилась статья в периодической печати. Надо сказать, что она этого заслуживает. Главное, за что ценится

это растение, – это кислосладкие с нежным вкусом и приятным ароматом ягоды. Вкусовой эффект этих чудесных плодов непередаваем, присущ только облепихе и никакой другой ягоде. Спелые ягоды облепихи сочны и достаточно сладки. Они совмещают в себе кислинку лимона и сладость апельсина и какой-то еще, чисто облепиховый вкус. Вместе с тем в них чувствуется аромат и вкус ананаса. Объясняется эта разнообразная вкусовая гамма богатым химическим составом. В ягодах облепихи содержатся такие жизненно важные вещества, как жирное масло (до 8 %) органические кислоты, сахара, витамины (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, Е), аскорбиновая кислота (до 450 мг%), каротин, Р-активные соединения, катехины, кумарины, микроэлементы, дубильные вещества, желтый красящий пигмент кверцетин. И это далеко не полный перечень тех физиологически активных веществ, которые содержатся в облепихе. В листьях облепихи найдены аскорбиновая кислота (до 370 мг%), дубильные вещества и микроэлементы, в коре – алкалоид гипофеин.

В медицине применяют облепиховое масло, которое содержится в околоплоднике, самих ягодах и семенах. Оно содержит витамин К, каротиноиды, глицериды олеиновой, пальметиновой кислот и стерины, которым приписывается наибольшая активность. Облепиховое масло обладает противовоспалительным, болеутоляющим, хорошим ранозаживляющим действием. Применяется в гинекологической практике и при лечении желудочно-кишечных заболеваний, в противолучевой терапии, наружно при лечении кожных заболеваний, ожогах, обморожениях, некоторых болезнях глаз, уха, горла, носа. Исследования, проведенные в последнее время, показали, что облепиховое масло препятствует развитию атеросклероза: отмечают положительные сдвиги в гемодинамике, снижается уровень холестерина в крови. Кроме того, наблюдались случаи, когда при коронарной недостаточности сердца исчезали приступы стенокардии, уменьшались вегетососудистые расстройства, нормализовалось артериальное давление. Прием внутрь облепихового масла очень полезен ослабленным больным (по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 15–20 мин до еды).

Облепиховое масло можно добыть в домашних условиях. Для этого 1 кг ягод следует перебрать, тщательно промыть (последний раз – охлажденной кипяченой водой), просушить на полотенце, а затем подавить в эмалированной посуде деревянным пестиком (примерно в 4 приема) и отжать сок через марлю (его получится около 600 г). Если посуду с соком оставить на сутки при комнатной температуре, то на следующий день на

поверхность всплывет более светлый слой – масло, выделившееся из мякоти. Эта масляная пленка закупоривает, т. е. как бы консервирует сок, поэтому его можно хранить при комнатной температуре несколько месяцев.

Для приготовления масла используют оставшиеся после выжимания сока зерна и околоплодники. Сначала их нужно подсушить на воздухе, а затем – в открытой духовке на небольшом огне. Когда они станут крошиться под пальцами (цвет их темно-коричневый), их надо размолоть в кофемолке, а полученный порошок (он весит примерно 50 г) залить оливковым, кукурузным или стерилизованным на водяной бане подсолнечным маслом (конечно нерафинированным) в расчете 1:3. При этом нужно пользоваться керамической или стеклянной посудой и держать ее в темном месте. Смесь выдержать 3 недели, часто помешивая, а затем слить масло (уже не простое, а облепиховое). В оставшийся порошок можно опять добавить масла и еще выдержать – это уже будет облепиховое масло второго сорта. Оно пригодится для наружного употребления (для смягчения кожи, губ и др.).

Облепиховый сок заготавливают так же, как и рябиновый (с. 54). Выжимки заливают теплой кипяченой водой из расчета 1–2 стакана на 1 кг выжимок, тщательно перемешивают, выдерживают 2–3 ч, снова отжимают, добавляют сахар (0,5–0,6 кг на 1 л сока). Полученную смесь доводят до кипения, фильтруют и 30–40 % по массе добавляют к натуральному соку. Затем перемешивают, нагревают до 80–85 °С, разливают в подготовленную посуду и герметически закупоривают.

**Ореховый.** Грецкие орехи по энергетической ценности, питательности и усвояемости не уступают продуктам животного происхождения: 20–25 орехов достаточно, чтобы удовлетворить дневную потребность человека в жирах. Доказано, что питательных веществ в орехах в 5 раз больше, чем в яйцах, больше жира, чем в сливочном масле, и больше белка, чем в мясе. Для переваривания орехового белка требуется намного меньше желудочного сока. Для лучшего усвоения организмом жира рекомендуется размочить орехи в воде.

По количеству витамина С грецкий орех в 8 раз превосходит черную смородину и в 50 раз – плоды цитрусовых. Зеленые плоды по содержанию витамина С не имеют себе равных. Установлено, что витамина С в зеленых плодах ореха в 3–4 раза больше, чем в шиповнике, в 5–6 раз больше, чем в ягодах смородины черной, в 100 раз больше, чем в лимонах и апельсинах. Зеленые плоды богаты также витамином Р, органическими кислотами, минеральными солями, дубильными веществами. Кроме того, в них много йода, поэтому в народной медицине их используют для лечения некоторых

заболеваний щитовидной железы.

Мясистый зеленый околоплодник зрелых орехов, по данным исследований, содержит большое количество аскорбиновой кислоты, витамины группы В, Р, каротин, протеин, сахара, органические кислоты, эфирное масло, минеральные элементы, огромное количество дубильных веществ, много алкалоида юглона и др.

Листья в период активного роста содержат большое количество витаминов С, Р, А, В, Е, эфирные масла, пигменты, дубильные и красящие вещества, органические кислоты, минеральные соли и т. п.

В литературе есть сведения о наличии в скорлупе и листьях грецкого ореха черного вещества, обладающего противоопухоловой активностью.

Осенью и зимой надо регулярно есть орехи, ограничивая при этом употребление масла, чтобы не перенасытить им организм. Шелтон и другие диетологи-натуропаты относят орехи к разряду полноценной белковой пищи и считают поэтому их вечерней едой. Придерживаясь вегетарианской диеты, необходимо употреблять как можно больше орехов. Однако более 100 г их в один прием организм не усваивает, и именно это количество обеспечивает его суточную потребность в полноценном белке. В среднем рекомендуется съесть 5–6 орехов по вечерам (если ужин не был тяжелым), сочетая их при этом с различной зеленью.

Орехи восстанавливают силы организма. Авиценна и Гиппократ – древние врачеватели Востока – утверждали, что грецкий орех укрепляет мозг, сердце, печень, обостряет чувства, особенно если употреблять его с инжиром, изюмом, курагой. Очень целебен орех для пожилых людей. Испорченный и заплесневелый орех становится ядовитым. Во всех случаях после употребления орехов надо хорошо полоскать рот.

В народной медицине сок и настой из листьев ореха и зеленого околоплодника издавна употребляли внутрь при переутомляемости, вялости, мышечной слабости, упадке сил, ломоте, худосочии, как кровоочистительное средство (сок, смешанный с медом), особенно при заболевании золотухой, рахитом, при грудных припадках (от жабы), затвердении желез, воспалениях, ртутных отравлениях, опухолях гортанных желез, зобе, туберкулезе, гнойниках, угрях, сифилисе, желтухе, ревматизме, подагре, головной и зубной болях, болезнях сердца, при нерегулярных месячных.

Настои на водке и спирте листьев и особенно кожуры плода применяли при болях в желудке и кишках, катарах желудка и кишок, как вяжущее при поносах, для улучшения пищеварения, при дизентерии, болезнях почек и мочевыводящих путей.

Наружно употребляют крепкие отвары, масляные вытяжки сока из листьев и зеленой кожуры, а также порошок из зеленого околоплодника при кровотечениях, для заживления ран, гнойников, нарывов, при обморожениях, опухолях костей, при золотушных и сифилисных язвах, даже при раке.

*Приготовление орехового сока.* Готовят сок из зеленых плодов грецкого ореха.

Плоды собирают тогда, когда они наиболее богаты биологически активными веществами, а значит, наиболее полезны и целебны. Этот период приходится на самый интенсивный рост дерева. В это время ядро ореха еще не затвердело и находится в студенистом состоянии, а скорлупа не сформировала крепкую оболочку (она мягкая, сочная, легко режется ножом). Зеленый околоплодник нежный, сочный, неотделим от скорлупы. Если проколоть большой иглой незрелый плод и игла при этом легко проходит насквозь, а из отверстия обильно вытекает сок, то плоды можно перерабатывать. Они являются витаминным концентратом. Начало затвердения скорлупы ореха свидетельствует о снижении содержания в нем витамина С.

Зеленый околоплодник собирают при заготовке орехов (в августе – октябре). Если околоплодник не отделился от плода, его разрезают, вынимая орех.

Сорванные зеленые плоды ореха моют, обсушивают, быстро нарезают тонкими ломтиками и кладут в чистые стерильные банки (0,3; 0,5 л и т. д.), переслаивая их сахаром в соотношении 1:2. Накрывают банки чистой плотной бумагой, завязывают и ставят на нижнюю полку холодильника. Такое количество сахара обеспечивает надежное хранение и хорошую экстракцию сока. Через день в банках появляется натуральный сок зеленых плодов, который можно использовать сразу свежим, а также в течение года. Можно получить сок из зеленых измельченных плодов ореха и на соковыжималке, добавив для его консервации сахар в соотношении 1:2.

Для получения напитков из сухих околоплодников их заливают кипятком из расчета 1 стакан воды на 1/2 чайной ложки измельченного сырья. Настаивать 5–6 ч, процедить и использовать для приготовления напитков так же, как и натуральный ореховый сок. Водные вытяжки и особенно натуральный сок зеленых плодов ореха грецкого значительно обогащают напитки биологически активными веществами. Сок зеленых орехов очень концентрированный, поэтому для приготовления напитков его используют в небольшом количестве. Достаточно 2–3 (5) банок объемом 0,5 л с засахаренными зелеными плодами на зиму.

*Ореховое молоко.* Готовят его из ядер грецкого ореха. Для этого очищают орехи от скорлупы, 10 г ядер очищенных орехов хорошо растирают, заливают водой и фильтруют. В полученное молоко добавляют 1–2 чайные ложки меда.

*Целебные напитки* с соком ореха готовят непосредственно перед употреблением. В охлажденную кипяченую воду вливают ореховый и фруктовые соки, добавляют сахар или мед, размешивают, процеживают через 2 слоя марли.

Напомним, что ореховые напитки отлично насыщают организм витамином С и другими важными биологически активными соединениями. Однако необходимо руководствоваться правилом: принимать препараты из любого растительного сырья не более 10–12 дней. Потом следует сделать перерыв или переключиться на другую травку.

***Персиковый.*** Обладает способностью усиливать секреторную деятельность пищеварительных желез, оказывает противорвотное действие, улучшает работу печени. Его рекомендуют при сердечно-сосудистых заболеваниях, анемии. Этот сок способствует перевариванию жирной пищи, активизирует образование гемоглобина крови.

*Приготовление сока.* Плоды нужно помыть проточной водой. Перед мытьем обтереть пушистый налет плодов чистой сухой тряпочкой. Затем удалить косточки из помытых плодов, измельчить и отжать сок прессом. Отжимать следует слегка, благодаря чему выделяется больше сока. Поскольку из персиков не получается прозрачный сок, их сначала протирают через сито, получая пюре. Прежде чем протереть плоды через сито, их нужно пробланшировать. При заготовке впрок персиковый сок консервируют так же, как сок других косточковых.

***Сок из ягод рябины обыкновенной (красной).*** В химический состав плодов рябины красной входят витамин С (до 200 мг% и более), каротин и витамин Р, а также другие важные для организма вещества – органические кислоты, сахара, микроэлементы, антоцианы, каротиноиды, фосфолипиды, рибофлавин, пектиновые и дубильные вещества.

В медицине плоды рябины используют в качестве лекарства при заболеваниях, сопутствующих витаминной недостаточности, в частности при малокровии. Находят применение плоды и в народе: при заболеваниях печени, почек, пищеварительного канала, при простудных, женских и сердечных болезнях, геморрое (пьют настой ягод) и как слабительное, особенно для детей. Однако основное ее призвание – желчегонное, а также как средство при авитаминозах. По содержанию каротина эта ягода превосходит ряд сортов моркови.

Рябина прекрасно сочетается с шиповником (в напитке). Для этого столовую ложку ее ягод надо заварить стаканом кипятка, настоять 4 ч и пить по полстакана 2–3 раза в день.

Сухую рябину заваривают, как чай, вместе с различными травами. Можно с помощью кофемолки приготовить из нее порошок, который обладает приятным пикантным вкусом. Этим порошком посыпают всевозможные овощные блюда, салаты и даже каши. Сушеные ягоды рябины можно хранить более 2 лет. Готовят их таким образом: в открытой духовке при температуре 70–75 °С или на воздухе в благоприятную погоду. На зиму рябину заготавливают и таким способом. Помытые ягоды вместе с ветками моют, бланшируют 5 мин в дуршлаге, а затем заливают кипящим яблочным соком и закрывают крышками или пластмассовыми, или металлическими стерилизованными. Сок рябины полезен при туберкулезе легких. Его также применяют как мочегонное средство при заболевании почек, почечнокаменной болезни, тромбозе, гепатите, гепатохолецистите, атонии толстых и тонких кишок, авитаминозе, атеросклерозе, гипертонической болезни.

*Приготовление рябинового сока.* Хорошо созревшие, но не перезревшие плоды надо перебрать, удалить плодовые веточки, порченные ягоды, промыть сначала в теплой воде в посуде, а затем в сите под краном. Подготовленные плоды уложить в кастрюлю, добавить воды из расчета 0,5 л на 1 кг ягод и при регулярном помешивании довести до 85–90 °С. При этой температуре выдержать ягоды до размягчения, затем охладить их до 45–50 °С и отжать любым способом. Полученный сок профильтровать через фланель или вату, нагреть до 90 °С, разлить в горячую тару и немедленно укупорить.

**Сливовый.** Кислые сливы в основном действуют закрепляюще, а сладкие послабляют. В плодах сливы достаточно и витаминов, и минеральных веществ. Но наиболее они ценны способностью дезинфицировать кишки, усиливать их перистальтику и благодаря этому улучшать пищеварение. А это защита от атеросклероза, ревматизма, подагры, путь к снижению холестерина в крови. Способствуя удалению из организма избытка солей натрия и воды, сливы играют важную роль в лечении гипертонии и всех сердечно-сосудистых заболеваний, а также почечной недостаточности.

Принятый утром натощак сливовый сок отлично очищает организм.

*Приготовление сока.* Из слив сок выделяется плохо, поэтому их обязательно нужно пробланшировать. Для этого плоды моют, кладут в кастрюлю, добавляют на 1 кг плодов стакан воды, подогревают. Когда на

кожице слив появятся трещинки, их вынимают и горячими прессуют. В оставшейся воде можно бланшировать еще одну партию слив, а затем ее нужно добавить к соку. Сок процеживают и консервируют так же, как яблочный.

**Сок из смородины** (черной, красной, белой). Черная смородина – очень ценная витаминная ягода. Полная суточная потребность в витаминах С и Р покрывается при потреблении в день 50 г ягод или правильно приготовленных консервов (варенья, джема и др.). Это одна из важнейших садовых плодово-ягодных культур. Ягоды употребляют в пищу как ценный поливитаминный продукт. В народной медицине смородину используют как поливитаминное, потогонное, мочегонное, тонизирующее, противовоспалительное средство, при анемии, болезнях сердечно-сосудистой системы, против кашля, как средство, способствующее повышению сопротивляемости организма проникновению инфекции. По последним данным ученых многих стран, черная смородина – прекрасное профилактическое средство при лучевой болезни. Эта ягода выводит также из организма уже проникшие в него радионуклиды.

Антисептические свойства черной смородины настолько велики, что полоскание горла ее соком, разбавленным водой, в короткое время помогает избавиться от ангины. Сок с медом эффективен при сильном кашле. Сушеная смородина необходима круглый год, так как это жаропонижающее, мочегонное и противопонное средство (20 ягод на стакан кипятка, варить на слабом огне 30 мин, остудить, принимать по столовой ложке 3 раза в день).

Аскорбиновая кислота хорошо сохраняется в замороженных ягодах. При соприкосновении с металлом часть витаминов теряется, поэтому, заготавливая черную смородину, нужно пользоваться эмалированной посудой и деревянным пестиком.

Готовят сок из черной смородины так же, как и из крыжовника.

Красная и белая смородина безусловно имеют тоже витаминное значение, может быть в несколько меньшей степени, чем черная смородина. Было время, когда эти виды смородины недооценивали. А ведь красная смородина в любом виде содержит пектины, которые, попадая в желудок, набухают, образуя слизи, являющиеся прекрасными адсорбентами кишечных токсинов, а также радионуклидов. Те же пектины обладают способностью связывать и выводить из организма избыток холестерина. Сок красной смородины полезно принимать при спастических колитах. Он выводит из организма мочекислые соли, поэтому красная смородина полезна при отложении солей, артрите, ревматизме. Следовательно, и

красную смородину не мешало бы заготовить на зиму (хотя бы 1 кг). Держать ее лучше в морозильнике, не отделяя от веток. Красную смородину кислых сортов можно настаивать с медом, но не кипятить и не варить.

Впрок смородиновый сок заготавливают так же, как и сок крыжовника.

**Сок из сушеных фруктов.** В сухофруктах сохраняются все свойства свежих фруктов, целительные вещества. Поэтому натуропаты относят сухофрукты к категории концентрированных продуктов, которые нужно употреблять умеренно (фиников, например, можно есть в день не более 4–6 шт.).

Перед употреблением сухофрукты желательно размочить и тщательно жевать. Лучше всего замачивать их в холодной воде. Через 1–2 часа это уже готовая еда. В традиционных компотах совершенно отпадает необходимость. Сухофрукты просто заливают кипятком и плотно закрывают крышкой. Когда вода остынет, фрукты станут такими мягкими, как будто их варили, кипятили в течение длительного времени. Сахар лучше не добавлять: пропадает естественный вкус сухофруктов. Иногда можно добавить немного меда.

Можно пропустить сухофрукты через мясорубку (предварительно очистив их от сердцевин и косточек). Перекрученную массу нужно хранить в холодильнике и употреблять не более 100 г перед сном. Если есть необходимость улучшить работу кишок, к этой массе добавляют размолотые листья сенны (1  $\frac{1}{2}$  см брикета), овсяные хлопья, фруктовые соки. Такую смесь употребляют и с чаями из трав. К сухофруктам также добавляют побольше кураги, урюка, изюма, формируют из этой массы небольшие шарики, обваливают их в толченых орехах. Это отличные конфеты не только для сыроедов, но и для детей, они гораздо лучше любых мармеладов, шоколадов и др.

Фрукты при сушке могут быть обработаны различными химикалиями, поэтому перед употреблением их нужно тщательно мыть. Если они очень загрязнены, то их лучше опустить в кислое молоко для обеззараживания.

В кураге, урюке, как и в свежих абрикосах, много калия, органических кислот, каротина, витаминов, фосфора, кальция, железа. Размоченные сухие абрикосы (100–150 г) идеально очищают кишки.

Финики, говорят, очищают кровь, снимают усталость и боли в пояснице, лечат простуженные легкие.

Сок из сухофруктов готовят тогда, когда нет свежих плодов. Сухофрукты при этом замачивают водой и оставляют на ночь. Затем воду

отцеживают, а сухофрукты пропускают через ручной пресс или электрическую соковыжималку. Хорошо принимать сок из сухофруктов с соком из свежих фруктов и овощей.

**Сок из хурмы.** По вкусовым и питательным, лечебным, диетическим свойствам хурма среди субтропических культур занимает второе место после цитрусовых.

Сок плодов хурмы обладает бактерицидными свойствами, в частности по отношению к кишечной и сенной палочкам, золотистому стафилококку. Из свежих плодов готовят препарат сукдиоскапил в виде консервированного и стабилизированного сока, содержащего до 40 мг% йода, который применяют для лечения легкой и средней форм тиреотоксикоза.

Сок и плоды хурмы употребляют также при желудочных заболеваниях и как лечебное и профилактическое средство при цинге. Особенно рекомендуется принимать его в качестве тонизирующего средства выздоравливающим после изнурительных болезней.

**Черничный.** Черника – кладезь самых разнообразных физиологически активных веществ. Прежде всего она содержит одно из редчайших органических соединений – янтарную кислоту, об исследовании которой как биостимулятора в печати появляются интересные сообщения. Высказываются мнения об огромной роли этой кислоты в сохранении эластичности стенки кровеносных сосудов. Известно, например, что спазмы сосудов головного мозга снимают 2–3 мг янтарной кислоты (химическое соединение, которое опасно передозировать). Однако это средство мало изучено. В природе янтарная кислота (она имеет вкус, напоминающий вкус лимона) встречается очень редко.

И еще одно важное достоинство черники, ее особое предназначение – это лечение и поддержание здоровья глаз: значительно повышается острота и расширяется поле зрения, снижается усталость глаз, ускоряется обновление сетчатой оболочки, чувствительной к свету. Поэтому летчики стараются есть как можно больше черники, она входит в меню космонавтов. *Рецепт для восстановления зрения:* столовую ложку сухой черники залить с вечера холодной водой на 2 см выше уровня ягод, а утром съесть их натощак. Через 30 мин позавтракать.

Очень эффективна черника в сочетании с земляникой (они и поспевают в одно время). Обладая вяжущим действием при поносах и других расстройствах кишок, черника в то же время лечит и хронические запоры, приводя в норму перистальтику. Таким образом, неверно поступают те, кто, боясь запоров, отказываются от свежей черники.

Болгарские травники советуют при поносах принимать по 50–100 г свежих ягод в день или пить настой из измельченных сухих ягод: 4 столовые ложки на стакан холодной воды, настаивать 8 ч (это суточная доза); 2–3 чайные ложки на стакан кипятка, принимать по половине или четверти стакана 3–4 раза в день.

Как можно больше свежих ягод черники нужно съесть за сезон и диабетикам, а также на протяжении осенне-зимнего периода пить напиток из сухих ягод. Но более эффективным средством снижения глюкозы в крови считается настой из свежих или высушенных листьев черники, собранных до цветения (4–5 столовых ложек на 1 л кипятка; парить, не доводя до кипения, 20 мин; пить вместо чая по 2 стакана в день). Заваренный черничный лист имеет приятный вкус и красивый цвет. Напиток этот полезно пить всем.

*Приготовление сока.* Ягоды перебрать, промыть, размять и отжать сок. Лучше употреблять его разбавленным водой по вкусу. Хранят сок в прохладном месте. На его основе готовят морс, различные целебные напитки.

Выжимки после получения сока заливают горячей водой, кипятят 10–12 мин, отцеживают, смешивают отвар с ранее полученным соком и добавляют сахар. Такой сок можно подавать в охлажденном виде.

*Горячий черничный напиток* из черничного сока (1 стакан), ванильного сиропа (8 столовых ложек) и горячей кипяченой воды (2–3 стакана) очень приятный на вкус и весьма полезный.

При заготовке черничного сока впрок ягоды сортируют, моют под струей воды (душем), отжимают, нагревают до 75–80 °С, фильтруют, пастеризуют и, разлив в подготовленные банки или бутылки, закупоривают.

Можно получить сок и с помощью соковарки.

*Сок с сахаром* получают следующим образом. Подготовленные ягоды пересыпают сахаром (1 кг сахара на 1 кг ягод) в эмалированной посуде и ставят на 14–16 ч в холодильник. Образовавшийся сок сливают, а ягоды заливают горячим сиропом в количестве, равном половине объема ягод. Настаивают при комнатной температуре 4–6 ч. Затем сок сливают, а ягоды прессуют. Все порции сока смешивают, доводят до кипения, снимая пену, разливают в тару и герметически закупоривают.

*Сок шелковицы (белой и черной).* Плоды шелковицы – хорошее кроветворное средство благодаря высокому содержанию в них солей железа. Сок плодов так же, как и сами плоды, способствует нормализации обмена веществ, обладает отхаркивающим, потогонным и мочегонным действием, регулирует деятельность кишечника и сердечно-сосудистой

системы. При местном использовании он проявляет ранозаживляющее и бактерицидное действие. Препараты из листьев и почек регулируют жировой и углеводный обмен. Плоды, сок и их настои показаны при поносах, остром и хроническом бронхите, пневмонии, бронхиальной астме и как средство, усиливающее отделение и разжижение мокроты. Положительное действие плодов и сока отмечено при лечении ожирения и дистрофических процессах сердечнососудистой системы, особенно при миокардиодистрофиях и пороках сердца.

Сок *готовят* обычным способом и разбавляют водой в соотношении 1:2.

Для *приготовления настоя* 2 столовые ложки измельченных свежих или сухих плодов заливают стаканом кипятка, настаивают 4 ч и процеживают через 3–4 слоя марли. Принимают для полоскания при воспалительных заболеваниях полости рта и горла, легких формах сахарного диабета по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

*Отвар листьев*, используемый для лечения сахарного диабета, готовят следующим образом. Столовую ложку сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане 10–15 мин, остужают, процеживают через 2–3 слоя марли и доводят объем до исходного. Принимают по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день до еды.

**Шиповниковый.** По содержанию витамина С шиповник среди дикорастущих витаминоносителей – абсолютный чемпион мира. В его плодах (сорта коричный и Беггера) витамина в 40–50 раз больше, чем в плодах смородины черной или в 500 раз больше, чем в плодах лимона. В сухих плодах шиповника коричневого количество витамина С колеблется от 5000 до 1800 мг%. Это огромное количество аскорбиновой кислоты, если учесть, что в черной смородине ее 300 мг%, в яблоках (антоновке, титовке) – 26, в лимонах – 20, томатном соке – 15, клубнике – 5 (данные приведены по книге К.С. Петрова «Гигиена питания»).

В шиповнике содержатся также витамины В<sub>1</sub> (тиамин), В<sub>2</sub> (рибофлавин), К, Е, вещества с Р-витаминной активностью и каротин. Плоды шиповника богаты сахарами (до 18 %), дубильными веществами, пектинами, органическими кислотами. Есть в нем значительное количество солей жизненно важных элементов: железа, калия, кальция, магния, марганца и фосфора, а также флавоновых и антоциановых соединений. Это настоящая лаборатория здоровья.

Благодаря разнообразному химическому составу плоды шиповника – исключительно ценное профилактическое средство для здорового

организма и важное лекарство – для больного. Наиболее полезны они в свежем виде (очищенные от косточек).

Витаминный настой шиповника обладает тонизирующим и общеукрепляющим, противосклеротическим, кроветворным, противовоспалительным и регенерирующим свойствами. Он стимулирует работу желез внутренней секреции и нормализует обмен веществ в организме. Благоприятно действует на центральную нервную систему, сердце, легкие, пищеварительный канал. Все это способствует повышению защитных сил организма. Употребление такого чая не вызывает вредных побочных действий. Готовят настой таким образом: 2 столовые ложки сухих плодов шиповника измельчают в кофемолке, заливают 2 стаканами горячей воды и ставят в темное место на 4–5 ч. Процеживают через 2 слоя марли, добавляют сахарный песок, размешивают. Пьют по полстакана перед едой.

При приготовлении отвара из шиповника размельчать его плоды не следует, так как нарушается их структура. 25–30 ягод заваривают литром кипятка в термосе на ночь (7–8 ч). Залив термос, подержите его открытым минут 10–15, ибо если этого не сделать, то в термосе образуется «мертвая вода», вредная для организма. По мере расходования отвара в термос снова добавляют кипятка, и так до 4–6 дней (отвар с каждым днем становится все насыщеннее и вкуснее). Если нужно приготовить отвар побыстрее, то ягоды размельчают, сознательно идя на определенные потери в качестве. В таком случае берут 10 ягод на стакан кипятка. В напиток кроме меда можно добавить также сок лимона по вкусу.

Замачивать и заваривать шиповник нужно в непрозрачной посуде, так как на свету разлагается витамин С. Поэтому так удобен термос.

Столовая ложка ягод шиповника, заваренная одним стаканом кипятка, обеспечивает суточную потребность организма в витамине С.

Не следует выбрасывать ягоды, распаренные в термосе. Лучше их отжать через марлю и выпить навар.

Для очистки кишок 100 г ягод шиповника надо размельчить в кофемолке и залить тепловатой (не выше 45 °С) дистиллированной водой до консистенции сметаны и оставить на 2–3 ч. В кашицу положить чайную ложку меда. Это средство очень хорошо очищает кишки. Следующий прием пищи – фрукты или сухофрукты, размоченные в дистиллированной воде. Можно использовать и кипяченую воду, но эффект от этого меньше.

*Приготовление сока.* Спелые плоды надо помыть, очистить от семян, разрезать на половинки, удалить плодоножки и цветоложе и еще несколько раз помыть, чтобы полностью удалить колючие волоски. Подготовленное

сырье уложить в кастрюлю, добавить воду (стакан на 1 кг сырья), нагреть массу до 50–60 °С и горячей отжать ее любым способом. Полученный сок профильтровать через плотную ткань, нагреть до 90 °С и разлить в простерилизованную тару, укупорив ее.

**Фейхоа.** Это вечнозеленый раскидистый кустарник семейства миртовых высотой 2–3 м. Его родина – Южная Америка. Произрастает также в Крыму, Грузии, Азербайджане и на Северном Кавказе. Плод фейхоа – овальная продолговатая или округлая многосемянная ягода массой от 15 до 130 г. Не так давно многие из нас не знали о его существовании. А ныне он все больше стаёт известным и высоко ценится прежде всего за наличие в плодах водорастворимых соединений йода – в 1 кг свежих плодов йода от 2 до 10 мг. Поэтому и научная, и народная медицина рекомендуют фейхоа прежде всего как действенное средство против заболеваний щитовидной железы и атеросклероза. В фейхоа содержатся также пектины, витамин С, сахара, особое эфирное масло, которое придает плодам землянично-ананасовый аромат.

Спелые плоды фейхоа консервируют сахаром или медом в соотношении 2:1. Для этого плоды предварительно перекручивают на мясорубке или трут на терке.

Сок фейхоа получают так же, как и сок сливы. Он очень полезен, кроме всего прочего при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, пищеварительного канала, пиелонефрите, обладает противовоспалительным и тонизирующим действием.

**Яблочный.** Яблоки дают организму все, что ему нужно. В народе говорят, что тому, кто съедает в день по крайней мере 2 яблока, врач не нужен. Два яблока, съеденные на ночь, даже снижают и регулируют содержание глюкозы в крови.

Особенно ценные сорта яблок – Антоновка и Симиренко. Питательные вещества в плодах этих сортов сохраняются в течение нескольких месяцев после того, как их сняли с дерева. Сорта Джонатан, Гольден делишес и другие, поступающие в продажу зимой, – это лишь чисто «декоративные» фрукты, не приносящие практически никакой пользы. При определенном предрасположении они даже могут провоцировать аллергические реакции. Бесвкусные и незрелые яблоки есть не следует.

Опыты показали, что яблоки нормализуют количество холестерина в печени (единственном органе, способном выводить его из организма). Ирландцы даже подсчитали, что для этого достаточно съесть в день всего 2–3 яблока. Благодаря высокому содержанию пектинов, яблоки являются хорошим противорадиационным средством, т. е. способствуют выведению

из организма радионуклидов.

Полезное значение яблок усиливается наличием в них калия, необходимого для поддержания нормальной деятельности сердца и кислотно-щелочного равновесия благодаря нейтрализации кислот крови и предупреждению ацидоза. Яблоки способствуют выведению из организма щавелевой кислоты.

Очень действенно проведение разгрузочных дней на яблоках при ожирении. Яблоки с низкой сахаристостью и высоким содержанием витамина С полезны при диабете.

В народной медицине свежие яблоки и яблочный чай рекомендуются для улучшения пищеварения, смягчения кашля, при ревматизме, почечнокаменной болезни, анемии, авитаминозах; печеные яблоки – при хроническом запоре.

В семенах яблок содержится очень много йода. Говорят, что если съесть в день 5–6 яблочных зернышек, то суточная потребность в йоде будет полностью удовлетворена. Кожуру яблок тоже следует использовать. Сыроеды говорят, что если ее проколоть в нескольких местах, то она жуется очень легко.

*Приготовление сока.* Яблоки надо помыть, обдать кипятком и потереть на крупной терке. Мезгу выложить в полотняную салфетку или марлю в два слоя и отжать сок. Если сок достаточно кислый, можно подсластить его сахаром.

*Заготавливать впрок* яблочный сок можно из всех летних, осенних и зимних сортов. Но наиболее вкусный и полезный сок получают из яблок осенних и зимних сортов. Лучше готовить сок из смеси яблок (кислых и сладких).

Отобранные для переработки яблоки надо хорошо помыть, вырезать подгнившие места и потемневшую (коричневую) мякоть. Измельчать плоды нужно до размера частиц не более 5–10 мм. Слишком дробить их не стоит, поскольку сок плохо отделяется и становится мутным. Для отжатия сока применяют ручной пресс, соковыжималку, соковарку. При использовании соковарки лучше удалить кожицу, тогда из оставшегося пюре можно приготовить повидло.

Полученный сок надо профильтровать через 2–3 слоя марли, вылить в кастрюлю, поставить ее на сильный огонь и нагреть до 90–95 °С, снимая пену. При этом сок осветляется. Затем горячим сок снова фильтруют и вновь нагревают до 80–85 °С, разливают в подготовленную тару и закатывают. Можно нагревать сок и один раз, тогда он будет с осадком.

*Яблочный сок с сахаром* делают в основном из плодов летних и

раннеосенних сортов. Получить из них сок обычным прессованием бывает трудно из-за их мягкости, и он бывает очень мутным. Можно при этом очищать яблоки от кожуры и не очищать. Но в кожуре и наружных слоях мякоти больше витаминов. Поэтому если яблоки очищают от кожицы, то ее используют для приготовления сиропа.

Яблоки надо помыть, разрезать на дольки не меньше 20–25 мм, удалив предварительно плодоножки, семенные камеры. Промыть сырье кипяченой водой, обсушить в марле, уложить в посуду и посыпать сахаром из расчета 0,5 кг на 1 кг плодов. Поставить яблоки с сахаром в холодильник на 12–16 ч. За это время из них выделится сок, который нужно слить, нагреть до 80–85 °С и горячим разлить в банки или бутылки. Если сок будет храниться не более 2 месяцев, то его нужно хранить в холодильнике, не нагревая.

*Чай из яблок для улучшения солевого обмена:* порезать 2–3 неочищенных яблока и прокипятить 15 мин в 1 л воды. Для этой цели можно использовать порошок из сушеной кожуры яблок, заварив столовую ложку этого порошка стаканом кипятка.

*Сок, вытекающий из яблок при их поджаривании,* можно применять внутрь при сильных подагрических болях.

*Теплый яблочный отвар или настой яблок* помогает при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся кашлем и отеком голосовых связок, при хрипоте.

*Настой из листьев* яблони принимают внутрь как потогонное средство.

В последнее время приобрел большую известность и признание *яблочный уксус*, приготовленный по рецепту доктора Д.С. Джарвиса. Он считается богатейшим источником калия. Врачи предписывают принимать яблочный уксус тем, например, кто принимает йод (разводить йод в чайной ложке яблочного уксуса). Джарвис утверждает, что прием яблочного уксуса в умеренных количествах исключительно полезен. Калий, в изобилии содержащийся в яблочном уксусе, легко усваивается в присутствии таких наиболее важных элементов, как кальций, натрий, железо, магний и др. Яблочный уксус необходим для нормализации пищеварительных процессов. Натуральная яблочная кислота является как бы строительным материалом, соединяющимся в организме со щелочными элементами и минеральными веществами. Она образует энергию, накапливающуюся в виде гликогена. Замечательные антисептические свойства этого продукта. Ежедневное употребление 2 чайных ложек на стакан воды с одной чайной ложкой меда (или 2 раза по чайной ложке) вполне достаточно для взрослого человека.

Особенно благотворно влияет яблочный уксус при простудных заболеваниях. Людям, стремящимся к правильному, здоровому питанию, без яблочного уксуса не обойтись. Эта прекрасная приправа к салатам делает абсолютно излишним употребление соли. Кроме того, используя яблочный уксус с медом и кипяченой водой (по вкусу), можно замариновать свеклу, приготовить целебный и питательный хрен, красный свекольник.

Лучше делать яблочный уксус самим, хотя во многих городах налажено его промышленное производство. Такой уксус хорош на вкус, но он более концентрированный, чем домашний. Поэтому его нужно разбавлять водой.

*Приготовление яблочного уксуса в домашних условиях по Джарвису.* Свежие высокого качества плоды вместе с сердцевинкой и кожурой измельчить, положить измельченную массу в эмалированную кастрюлю и залить тепловатой кипяченой водой из расчета 0,5 л на 0,4 кг яблок. На каждый литр воды взять по 100 г меда (или сахара) и по 10 г дрожжей (хлебных высококачественных; это очень важная деталь, так как дрожжи часто бывают низкого качества) и 20 г сухого ржаного хлеба. Оставить полученную яблочную кашу с добавками бродить в открытом сосуде в помещении при температуре 20–30 °С. Желательно, чтобы поверхность контакта с воздухом была как можно большая (аэробная ферментация). Хранить сосуд надо в темноте или покрыть его чем-нибудь легким и темным.

Первая стадия ферментации длится 10 дней. В это время нужно 2–3 раза в день помешивать кашу деревянной ложкой. После этого следует переложить всю массу в марлевый мешочек и отжать. Полученный сок надо процедить, определить его количество и слить в сосуд с широким горлом (или в кастрюлю). На каждый литр сока добавить 50–100 г меда (или сахара), размешав до полного его растворения.

Вторая стадия длится до тех пор, пока жидкость «не успокоится». Как правило, в это время сосуд закрыт марлей, завязан. Хранить его нужно в тепле.

Обычно изготовление яблочного уксуса длится 40–60 дней. Готовый уксус переливают в бутылки, закупоривают и ставят на хранение в прохладное место.

## Овощные соки

О полезности и методике применения основных овощных соков вы будете иметь возможность ознакомиться в разделе о лечении сырыми овощными соками по Уокеру. Здесь же мы попытаемся обратить ваше внимание на те качества широко известных овощей и соков из них, о которых не упоминает Уокер, а также на тех овощах, которым Уокер не уделил внимания.

**Арбузный.** В нежной мякоти и соке арбуза содержатся сахара, пектиновые вещества, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, РР, фолиевая кислота, каротин, калий, кальций, натрий, фосфор, магний, железо и другие элементы, которые благотворно влияют на деятельность органов кроветворения, сердечно-сосудистой системы, железы внутренней секреции. Арбузный сок ощелачивает организм, нейтрализует избыток кислот, образующихся в процессе обмена веществ.

Арбуз ускоряет выведение холестерина из организма, является незаменимой пищей для больных склерозом, подагрой, артритами, диабетом. Фолиевая кислота, содержащаяся в достаточном количестве в арбузном соке, участвует в процессах кроветворения и способствует образованию холина – липотропного вещества, оказывающего противосклеротическое и противоопухолевое действие.

В древних санскритах есть сведения о том, что сок и мякоть арбуза полезны при трещинах на коже.

Арбузный сок – незаменимое мочегонное средство. В свежем виде или в виде сока употребляют 2–2,5 кг арбузов в день при почечнокаменной болезни, циститах, нефритах и пиелонефритах, протекающих без задержки жидкости в организме. Арбузный сок не вызывает раздражения почек и мочевыводящих путей. При почечнокаменной болезни арбуз назначают в пищевой диете при нарушении водно-солевого обмена с выпадением в моче солей кальция, уратов, оксалатов и мочевой кислоты. Повышение щелочности мочи под влиянием веществ, содержащихся в арбузе, переводит соли в более растворимое состояние, а форсированный арбузом диурез способствует выведению солей из организма. При камнеобразовании, сопровождающемся выпадением фосфатов, трипельфосфатов в щелочной среде, арбуз не рекомендуется применять.

Наличие в арбузном соке чистой дистиллированной воды и Сахаров делает его полезным при заболевании печени, эндогенных и

экзогенных интоксикациях. А относительно низкая калорийность арбуза позволяет широко применять его при ожирении и необходимости голодания в ходе лечения.

Употреблять арбузы следует отдельно от другой пищи. Как и фрукты, они перевариваются не в желудке, а в кишках. И если их есть с пищей, требующей слюнного или желудочного пищеварения, то они задерживаются в желудке, начинают бродить, образуя много газов.

Для лечения почек диетологи рекомендуют употреблять арбуз порциями равномерно на протяжении дня, даже ночью, когда происходит концентрирование мочи.

*Приготовление арбузного сока.* Спелые плоды надо тщательно помыть, очистить от кожицы, измельчить сначала на небольшие кусочки, а затем пропустить через шнековую соковыжималку (в виде мясорубки). Можно еще раз измельчить полученную массу с помощью миксера и отжать сок через марлю, сложенную в 4 слоя. Пить по 3/4 стакана 4–5 раз в день. Желательно употреблять сделанный сок в тот же день. Можно при этом добавлять в него соки черной смородины, клюквы, яблочный и др.

Для заготовки арбузного сока впрок в измельченную массу добавляют сахар и лимонную кислоту, кипятят 4–5 мин, разливают в стеклянную тару и укупоривают. Можно также добавлять в сок пюре (сливовое, яблочное, из черной смородины, клюквы и др.). На 10 л сока нужно 17 кг арбузов, 600 г сахара и 20 г лимонной кислоты.

*Арбузный мед.* Вымытые плоды разрезать на 4 части, отделить ложкой мякоть, отжать из нее под грузом через салфетку сок, довести его до кипения, постоянно помешивая, процедить через марлю в 3–4 слоя. После этого снова варить до получения густого, коричневого меда.

**Капустный.** Кочанная капуста содержит сахара, соли калия, фосфор, клетчатку, жиры, различные ферменты (лактоза, протеаза, липаза и др.), фитонциды, витамины А, В<sub>1</sub>, С, Р, К, В<sub>6</sub>, противоязвенный витамин U. Особенно много витаминов в капустном соке.

Сок капусты издавна использовался с лечебной целью. Древние римляне считали, что он придает крепость организму, устойчивость против различных заболеваний, устраняет бессонницу, успокаивает головные боли.

Свежий капустный сок с сахаром хорошо действует при кашле («разбивает мокроты», «прогоняет хрипоту»), обладает антисептическим и противовоспалительным свойствами. Капустный сок, сваренный с сахаром, используют для отрезвления опьяненных. Его пьют при болезнях селезенки, желтухе, а в смеси с отваром семян капусты – при бессоннице.

Сок квашенной капусты в прошлом применяли при падучей болезни (эпилепсии).

По новейшим данным, капустный сок является отличным средством лечения язвенной болезни желудка и кишок. Он способствует рубцеванию (заживлению) язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хорошо действует на обмен веществ и нервную систему. Его используют также при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и колитах. Многократное употребление капустного сока наружно действует на бородавки. Сок, разведенный водой, полезен для полосканий при воспалении горла.

Капуста способствует выведению из организма холестерина, что очень важно для профилактики атеросклероза. Капустный сок и капусту рекомендуется принимать также при ожирении и сахарном диабете.

*Приготовление сока.* Свежую кочанную капусту измельчить, истолочь в неокисляющейся посуде и отжать сок. Принимать его по 1–1/2 стакана 4 раза в день за 45 мин до еды. При язвенной болезни желудка курс лечения 40 дней.

**Картофельный.** Сок сырого картофеля очень полезен больным сахарным диабетом, язвенной болезнью желудка, гипертоникам, людям, страдающим болезнью почек и печени. Но самое главное – с его помощью можно лечить рак. Это связано с тем, что в картофельном соке содержится много тонизирующих веществ, а также витамина С, который губительно действует на зарождающиеся раковые клетки.

Известный всему миру доктор Уокер расширяет список болезней и способы применения природного лекарства. Сок сырого картофеля, утверждает он, полезен для удаления пятен на коже. Это объясняется высоким содержанием в нем калия, серы, фосфора, хлора.

Сок картофеля хорошо очищает организм и особенно полезен в смеси с морковным. Эта же смесь в сочетании с соком сельдерея хорошо помогает при нарушении пищеварения, зобе и ишиасе.

Те, кто страдает гастритом, диспепсией, изжогой, газами в желудке, очень быстро забудут о своих неприятностях, если «сядут» на старинную диету сибирских лекарей, записанную доктором Куренновым. Надо пить один стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема сока – лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать десять дней подряд. Затем десять дней пропустить и снова повторить десятидневное лечение. Еще раз пропустить десять дней и в третий раз повторить десятидневное лечение...

Для приготовления разовой порции нужно взять 2–3 большие или 3–4

маленькие картофелины, хорошо их вымыть и вырезать глазки. Затем картофель пропустить через соковыжималку или мелко порезать и с помощью куска чистой ткани выдавить сок.

Вы ощутите положительный результат за удивительно короткий срок. При условии, если во время диеты будут исключены все мясные и рыбные продукты.

**Морковный.** Морковь так же полезна, как и свекла. Характерная ее особенность – богатое содержание каротина (провитамина А), который при приеме моркови с жиром в организме превращается в витамин А. Морковный сок полезен людям, страдающим повышенной утомляемостью, отсутствием аппетита, склонностью к частым простудам, заболеваниям пищеварительного канала, при сухой с гнойничками коже, ломких волосах и ногтях. стакан морковного сока, выпитого натощак, улучшает цвет лица, укрепляет волосы и зрение. Это лекарство помогает и после перенесенной болезни, особенно если больной принимал антибиотики.

В народной медицине известны случаи излечения морковным соком лейкоза. Правда, для этой цели пригоден лишь «живой» морковный сок, т. е. сделанный из только что сорванной с грядки моркови. Выкопанные плоды надо хорошо помыть, натереть на мелкой терке, не очищая корнеплоды от кожуры, отжать через плотную ткань сок и тут же выпить его. Методика лечения предусматривает употребление по стакану живого сока моркови 2 раза в день (утром и вечером) на протяжении не менее месяца. Далее периодичность и количество приема сока можно постепенно уменьшать. Такой курс лечения следует повторять не менее 2 раз в год. Использование для такой цели корнеплодов, хранившихся в погребе, не рекомендуется, надлежащего эффекта полученный из них морковный сок не даст. Если даже курс лечения приходится на зиму, выход из положения есть. Известно, что морковь хорошо сохраняется в грунте зимой. Для проведения лечения нужно оставить корнеплоды в земле, хорошо укрыть их листьями, ветками, чтобы они не пропали во время сильных морозов, и употреблять по назначению: только выкопали, помыли, сделали сок – и тут же его выпили.

**Сок перца сладкого.** Овощной перец очень богат витаминами, по содержанию которых превосходит многие овощи. В зеленом, а особенно в красном перце много витамина С – больше, чем в цитрусовых в 5–6 раз. Красный перец – это сплошной витамин С. Только в 100 г его содержится витамина С больше, чем во всей нашей дневной норме. Поэтому нужно кушать много красного перца, так как он выводит нитрозамины, ежедневно попадающие в организм из загрязненной окружающей среды. Эти

вещества, в частности, содержатся в дыме сигарет. Так что в рационе курильщиков красный перец просто незаменим.

Благодаря низкому уровню в перце фермента аскорбиноксидазы витамин С хорошо сохраняется при засолке и консервировании плодов. Количество рутина в спелых плодах перца достигает 400 мг/100 г, в нем много каротина, пиридоксина, ниацина и других полезных веществ, Сок перца обычно используют для приготовления купажированных соков и напитков.

**Сок столовой красной свеклы** – это абсолютное средство при интоксикации. Он также способствует оздоровлению крови. Пектиновые вещества, содержащиеся в корнеплодах, защищают организм от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов (свинца, стронция и др.). Есть сообщения о лечении красной свеклой больных злокачественными заболеваниями различной локализации. Некоторые ученые (Ференчи) считают, что в свекле содержится неизвестное ранее вещество, обладающее противоопухолевыми свойствами. Олберти, например, предполагает, что в красной свекле есть алантоин и эфирное масло, в состав которых входит фарнезол, обладающий гормональными свойствами. Многие ученые считают, что противоопухолевыми свойствами обладает красный краситель свеклы бетаин, который содержится только в красной свекле, чем и объясняется ее лечебное действие на организм. Японцы еще в 1965 г. запатентовали способ синтеза нетоксичного препарата из патоки сахарной свеклы, который тормозит рост рака Ерлиха и саркомы. А в 1970 г. проходил испытание в клинических условиях на больных со злокачественными опухолями комбинированный препарат из сока красной свеклы.

Доступная всем столовая красная свекла является хорошим профилактическим и лечебным средством против любых интоксикаций (болезненных состояний человека, вызванных действием на организм различных ядов или вредных веществ).

Наиболее эффективный свежий сок. Его готовят таким образом. Промытые, очищенные от кожицы плоды режут на четыре части, натирают на терке и из полученной кашицы отжимают сок через льняную тряпочку или марлевый мешочек. Если сок нужно сохранить на зиму, его пастеризуют при температуре 85 °С 1–2 мин, разливают в банки и укупоривают.

Очень полезен свекольный напиток с соком черной смородины.

Для его приготовления свеклу моют, очищают и натирают на мелкой терке. Ягоды черной смородины перебирают, разминают толкачиком. Три

части натертой свеклы и 1 часть черной смородины заливают холодной кипяченой водой (0,5 л на 1 кг) и настаивают 1–2 ч. В отжатый сок добавляют сахар или мед и употребляют свежим. Для заготовки впрок придерживаются требований, указанных при приготовлении свекольного сока.

**Томатный.** По последним сведениям, томатный сок снижает артериальное и внутриглазное давление, поэтому рекомендуется при гипертонической болезни и глаукоме. Высокое содержание железа, наличие фолиевой кислоты, некоторых микроэлементов позволяют использовать его в питании больных различными формами анемии. В противовес прежним ошибочным утверждениям оказалось, что помидоры бедны пуринами и щавелевой кислотой, поэтому их можно включать в рацион питания при полиартрите, подагре, оксалатурии, мочекишлом диатезе.

Таким образом, помидоры практически не имеют противопоказаний для использования не только в рациональном, но и в лечебном питании для любого возраста. Но при желчекаменной болезни употребление их нужно ограничивать, поскольку содержащиеся в помидорах органические кислоты могут вызвать спазм мускулатуры желчного пузыря и усиление болей.

Когда помидоры варят, тушат, консервируют, то содержащиеся в них кислоты переходят в неорганическое состояние и становятся вредными для организма. Но этот вред проявляется не сразу, а постепенно, с течением времени. Образование камней в почках и мочевом пузыре может стать следствием длительного и обильного употребления, например, консервированного томатного сока, особенно в сочетании с крахмалистой пищей (хлебом, картофелем и т. п.). Несовместимы помидоры и с белковыми продуктами (мясом, яйцами, творогом и др.). А орехи и сыр, содержащие много жира, могут сочетаться с помидорами (кислоты не задерживают переваривание этих продуктов). Шелтон осуждал употребление томатного сока американцами во время еды и рекомендовал пить его за 30 мин до еды.

В спелых помидорах биологически активных и минеральных веществ больше, чем в яблоках и дыне. В зеленых же плодах, дозревших в процессе хранения, их содержится значительно меньше.

**Тыквенный.** В тыкве выявлено много пектиновых веществ, клетчатки, которые благоприятно влияют на моторную функцию толстой кишки, предупреждают запоры, а также способствуют выведению из организма холестерина. Из-за низкой энергетической ценности блюда из тыквы полезны при избыточной массе тела, ожирении. Полезна тыква и при заболеваниях почек, печени, поскольку обладает мочегонным,

желчегонным, легким послабляющим действием. Очень полезен и тыквенный сок. Для улучшения его вкуса можно добавлять в него мед, другие соки. Он уменьшает рвоту у беременных, действует успокаивающе на нервную систему.

Все, что сказано о тыкке, касается также кабачков и патиссонов. Правда, они беднее каротином и углеводами, зато витамина С в них вдвое больше. Кабачки богаты медью, калием, очень полезны при малокровии.

*Приготовление сока.* Тыкву, кабачок или патиссон нарезают на небольшие дольки, предварительно очистив плоды от кожицы, и измельчают на пластмассовой терке или мясорубке до кашицеобразной консистенции. Кашицу отжимают через полотняную тряпочку или мешочек из нескольких слоев марли.

Для *заготовки впрок* тыквенного сока спелые с яркоокрашенной мякотью плоды очищают от кожицы и семенной камеры, трут на крупную терку или режут мелкими ломтиками, кладут в кастрюлю с водой и нагревают до размягчения (не более стакана воды на 1 кг подготовленной тыквы). Или режут плод вдоль и пекут ломтики в духовке. Размягченную тыкву протирают через сито, добавляют приготовленный сахарный сироп, нагревают, помешивая, до температуры 80 °С и разливают в подготовленную тару. Затем стерилизуют при температуре 80–85 °С банки вместимостью 0,5 л 20 мин, 1 л – 30 мин.

На получение 10 л сока необходимы 7 кг тыквы, 4 л 30 %-го сахарного сиропа и 1 чайная ложка лимонной кислоты.

**Чесночный.** Существуют достоверные данные, что в странах, где употребляют много чеснока, рак встречается реже. Ученые установили, что фитонциды чеснока тормозят активность некоторых ферментов опухолей, вследствие чего резко снижается их способность развиваться. Можно использовать фитонциды чеснока в диете во время лечения раковых и предраковых заболеваний (при опухолевых процессах). Сухой экстракт чеснока в комплексе с сухой желчью животных и активным углем входит в состав известного препарата аллохола.

Чесночный сок очень концентрированный. Употребляют его каплями в смеси с другими видами соков или на молоке.

*Приготовление сока.* Дольки чеснока размять до кашицеобразного состояния или натереть на мелкой пластмассовой терке. Кашицу положить в полотняный или марлевый мешочек и отжать сок. Полезно смешивать сок чеснока, лимона и красной свеклы. Врачи древности рекомендовали употреблять чесночный сок с соком киндзы (кориандр) и яблочным уксусом (уксусомедом).

*Приготовление настойки из чеснока.* Натереть 40 г чеснока, залить 100 г спирта или водки, поставить на 10 дней для настаивания. Чтобы улучшить запах настойки, можно добавить в нее несколько мятных капель. Настойку держать в теплом месте. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

*Чесночный напиток.* Очистить 26 долек чеснока, растереть их в ступке. Добавить к полученной чесночной массе сок 3 лимонов, залить все литром кипяченой холодной воды. Через 2–3 дня можно пить напиток по рюмочке дважды в день.

*Рецепт древнейшего гомеопатического средства омоложения.* Говорят, что найден этот рецепт экспедицией ЮНЕСКО в 1917 г. в тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно 4000–5000 лет до н. э.

Приготовленный по этому рецепту настой чеснока очищает организм от жировых и известковых отложений, резко улучшает общий обмен веществ в организме. В результате сосуды становятся эластичными, благодаря чему предупреждаются инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных опухолей. Исчезает также шум в голове, восстанавливается зрение. Одним словом, при точном соблюдении рекомендуемой методики лечения омолаживается весь организм.

Чтобы приготовить настой, надо хорошо промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать его и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой. Отвесить 200 г размельченной массы, взяв ее снизу, где больше сока, положить в стеклянный сосуд и залить 200 г 96 % спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань и отжать. Через 2–3 дня можно начать лечение. Пить настойку надо каплями с холодным молоком строго по схеме (молока надо брать 1/4 стакана) за 15–20 мин до еды:

Дни приема	Дозировка в каплях		
	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	2	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11-й	25	25	25

Закончив прием капель по предложенной схеме, повторить все в обратном порядке, доведя прием до уровня первого дня, и так до использования всего приготовленного настоя.

Повторный курс лечения можно проводить не ранее чем через 6 лет.

Предупреждаем, что прием препаратов чеснока внутрь противопоказан при болезнях почек, эпилепсии, беременности.

**Сок хрена.** Специалистами по соколечению высоко ценится «соус» из хрена как одно из немногих средств, очищающих организм от слизи без повреждения слизистых оболочек. Готовят такой соус из 150 г натертого хрена (кашицы) и сока 2–3 лимонов. Принимают 2 раза в день по 1/2 чайной ложки натощак и в промежутках между приемами пищи, лучше в полдень. Соус считается свежим и действенным, если он простоял в холодильнике не более недели. Сначала прием соуса вызывает слезотечение, неприятные ощущения (даже легкое головокружение), но лечение тем не менее нужно продолжать. Если такие ощущения исчезли, рекомендуется провести курс лечения морковным соком в сочетании с соком редьки, что помогает вывести из организма слизь, растворившуюся благодаря хрену, и в то же время восстановить слизистые оболочки в организме.

Свежий сок хрена обычно добавляют в другие соки. Очень полезно принимать его натощак пополам с медом за 1 ч до завтрака. Для этого натирают хрен (1 чайную ложку), отжимают сок, разводят его пополам с медом и пьют эту смесь, как было указано выше. Можно просто смешать натертую кашицу (1 чайная ложка) и добавить к ней мед, чтобы общее

количество смеси составляло не более столовой ложки. Употреблять так же, как и сок. Таким образом лечат сердечно-сосудистые заболевания – стенокардию и ишемию. При возникновении неприятных ощущений дозу хрена уменьшают, постепенно доведя ее до указанной выше дозы.

Очень вредно для организма традиционное приготовление приправы из хрена с «белым» уксусом из-за его сильнейшего воздействия на пищеварительный канал (уксус обжигает слизистую оболочку желудка и кишок). Уксус можно успешно заменить яблочным уксусом, лимонным соком, а сахар – медом (солить не нужно).

При камнях в мочевом пузыре, подагре, ревматизме применяют *настой хрена*. Для этого столовую ложку корнеплода заливают двумя стаканами крутого кипятка, настаивают 1 ч и пьют по четверти стакана 4 раза в день. Незаменим такой настой в смеси с кислым молоком. Но при этом столовую ложку тертого хрена заливают 5 стаканами крутого кипятка и пьют с кислым молоком по столовой ложке 3 раза в день.

***Настой семян укропа*** – эффективное средство для лечения стенокардии, гипертонии, хронической коронарной недостаточности. Незаменим настой при потере эластичности мышц, дерматозах, геморрое и др. Чайную ложку семян укропа залить 2 стаканами кипятка, довести до кипения, немного настоять и пить в теплом виде 3 раза в день до еды. Внешне сок и настои семян и травы укропа рекомендуются в виде примочек при конъюнктивитах и гнойных поражениях кожи.

Сок травы укропа употребляют для купажирования других соков.

***Сок пастернака***. Это растение у нас мало культивируется и пропагандируется, а между тем оно имеет очень ценные лечебные свойства. Прежде всего это прекрасное средство при стенокардии, кардионеврозах, неврозах с явлениями спазмов сосудов, а также при спазмах пищеварительного канала, желчевыводящих путей, почек, мочеточников. Сок добавляют к другим сокам, разбавляют водой, улучшают его вкус медом. Такую же целебную силу имеет и *настой пастернака*. Для его изготовления чайную ложку тертого корня заливают стаканом кипятка, настаивают и пьют по 50 г 3 раза в день перед едой. Очень полезен пастернак для предупреждения и лечения импотенции.

***Сок редьки, редиса*** используют в пищевом рационе и с лечебной целью для усиления секреции пищеварительных желез, как витаминное и профилактическое средство с целью предупреждения атеросклероза, отеков, желчекаменной и мочекаменной болезнью. Сок редьки помогает при малокровии. В таком случае его смешивают с соком свеклы красной и моркови. Сок редьки, смешанный с медом (1:1), – хорошее

профилактическое средство против образования камней в желчном пузыре и почках, для профилактики атеросклероза. Начинают принимать его с 0,5 столовой ложки и доводят дозу до 2 столовых ложек в день. Пьют на протяжении 10 дней.

Сок редьки вызывает и усиливает месячные. Его также рекомендуется принимать при камнях в печени, почках, мочевом и желчном пузырях. Это хорошее молокогонное и глистогонное средство.

В народной медицине редечный сок используют как противопростудное, отхаркивающее средство, при заболеваниях легких, бронхов, при коклюше.

Противопоказано применение редьки в пище и с лечебными целями при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, гастроэнтероколите, воспалениях пищеварительного канала, заболевании печени и почек, при подагре, тяжелых заболеваниях сердца.

*Приготовление сока.* Разрезать вымытую редьку с кожурой на кусочки размером 2 см и заложить под пресс соковыжималки. Сок быстро теряет свои лечебные свойства, поэтому готовить его нужно перед самым употреблением и принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды, детям – по одной чайной ложке.

Нарезать 6–8 небольших плодов редьки небольшими тонкими дольками, посыпать каждую сахаром и оставить на полдня. Когда появится редечный сок с сахаром, принимать его по столовой ложке каждый час. Утверждают, что этим средством можно излечить самый тяжелый кашель и сравнительно быстро.

Редьку нарезать на маленькие кусочки, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение 2 ч. Образовавшийся сок отцедить, а кусочки редьки выбросить. Принимать сок по 2 чайные ложки 3–4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

Сок редьки смешать с соком моркови и молоком или медовым напитком (1:1), принимать по столовой ложке 6 раз в день.

**Сок физалиса обыкновенного.** Физалис – малоизвестное в народе растение, хотя оно необыкновенно полезно. Принадлежит он к семейству пасленовых. Это многолетнее растение высотой от 20 до 100 см. Плод – оранжево-красная, пузыревидная, почти шаровидная чашечка с резко сходящимися на верхушке зубцами. Семена беловатые или желтоватые, мелкосетчатые. Цветет в мае – августе. Ягоды созревают в июне-сентябре. Плоды содержат витамины, органические кислоты (в основном лимонную, яблочную, винную и янтарную) и др.

Зрелые плоды физалиса без чашечки используют в диетическом питании. Горечь, присущая свежим плодам, исчезает после их замораживания. Зеленые плоды вместе с чашечкой солят, маринуют.

Сок физалиса в народной медицине используют как болеутоляющее при ревматических болях, как ранозаживляющее, при почечнокаменной болезни, цистите, заболеваниях печени, как желчегонное, для лечения суставного ревматизма, при отеках, а также как кровоостанавливающее и мочегонное. Наружно сок физалиса применяют при лишаях.

## Соки дикорастущих и культивируемых лекарственных растений

**Сок агавы.** Применяют как противовоспалительное, жаропонижающее средство. Свежие листья агавы измельчают и отжимают сок через плотную ткань или марлю. Затем его смешивают с медом в соотношении 2 части сока и одна часть меда. Принимают при заболеваниях легких, пищеварительного канала (гастритах, колитах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).

**Сок алоэ.** Используют свежий сок алоэ при колитах, энтероколитах, гастритах, при пониженной кислотности по 1 чайной ложке ежедневно перед едой. При туберкулезе кожи, волчанке, дерматите головы, вызванном облучением, делают компрессы из сока. Тампоны, смоченные соком алоэ, используют при эрозии шейки матки.

Для лечения больных туберкулезом и при язвенной болезни желудка рекомендуется сок алоэ по такому рецепту: 0,5 л сока алоэ, 0,5 кг меда, одну бутылку коньяка хорошо смешивают, выдерживают в темном месте 12 дней. Употребляют по десертной ложке 3 раза в день перед едой. Или 100 г сока алоэ, 300 г смальца, 300 г меда, 300 г сливочного масла, 100 г порошка какао хорошо размешать и поставить в холодное место. Принимать утром и вечером с одним стаканом молока 2 раза в день по столовой ложке.

**Сок актинидии коломикта** используют (разведенным водой) как противоглистное, глистогонное, кровоостанавливающее (при маточных кровотечениях) и болеутоляющее средство, для лечения туберкулеза легких, бронхиальной астмы, коклюша, кариеса зубов. Полезно употреблять его при ослаблении и изнеможении организма вследствие перенесенных инфекционных заболеваний и операций, при физическом и умственном переутомлении, острых и хронических заболеваниях желудка и кишок. Свежий разведенный водой сок хорошо утоляет жажду.

**Сок бурачника лекарственного, или огуречной травы.** В народной медицине это растение в свежем и сухом виде используют при суставном ревматизме, подагре, кожных заболеваниях, как успокаивающее, слабительное, мочегонное противокашлевое средство. Сок бурачника эффективен при желчекаменной и мочекаменной болезнях, он регулирует обмен веществ и уменьшает возбудимость нервной системы. Не случайно бурачник используют при неврозах сердца, подавленном настроении, страхах и бессоннице. Рекомендуют его при отеках, воспалении почек и

мочевыводящих путей.

Для приготовления свежего сока собирают сочные нижние листья растений, промывают холодной водой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань, разводят кипяченой водой или молочной сывороткой в соотношении 1:1 и кипятят на медленном огне 3 мин. Принимают по 3 столовые ложки 3–4 раза в день до еды. Курс лечения – 1–2 недели.

**Сок из свежих корней валерианы.** Улучшает сон, успокаивает при бессоннице после нервного истощения и умственного переутомления, при многих нервных явлениях вегетативной дистонии (нервной дисгармонии), желудочных и кишечных спазмах, головных болях.

**Березовый сок.** Этот чудесный напиток содержит фруктовый сахар, органические кислоты, витамины, микроэлементы и другие полезные вещества. Систематический прием березового сока оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие. Весенний березовый сок принимают при золотухе, цинге, камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, заболеваниях суставов, экземе, лишаях, фурункулах.

В березовый сок можно добавлять сок черноплодной рябины, брусники, черники. Его также можно настаивать на различных травах (чабреце, ромашке, тмине, цветках липы, плодах шиповника). Можно добавлять к нему настои зверобоя, мяты, Melissa, сосновой хвои, сок вишни, клубники, смородины, и др.

**Добыча сока.** Заготавливают березовый сок ранней весной (в период таяния снега) в течение 15–20 дней. Для этого на высоте 0,5 метра от земли в стволе дерева стамеской делают отверстие в виде треугольника вершиной вниз. В отверстие вставляют жестяной желобок, по которому стекает сок. С березы диаметром ствола 25–30 см можно получить в сутки 3,5 л сока, а за сезон – 40–45 л. Наиболее обильно идет сок с 12 до 18 ч. Гораздо безопаснее для дерева отверстие 1–1,5 см. Правда, сок при этом идет медленнее – до 1,5 л в сутки. По окончании сбора сока отверстия закрывают деревянными пробками. Можно также срезать небольшую веточку березы, привязать к ней банку, и в нее каплями будет стекать сок. Зато сохранится ценное дерево. В отверстия в стволе дерева обычно попадают грибы, березы долго болеют, медленно растут, семена их имеют меньшую всхожесть, и в конце концов дерево засыхает. Поэтому сок разрешается брать только в местах, где планируется вырубка деревьев. Нельзя брать его также с молодых тоненьких березок.

Свежий сок рекомендуется пить по 0,5–1 стакану 3–4 раза в день.

В промышленности на 1 л березового сока добавляют 125 г сахара и

5,5 г лимонной кислоты, фильтруют после этого, закупоривают в банки и пастеризуют.

**Сок горца птичьего.** Используют прежде всего как противовоспалительное, укрепляющее и мочегонное средство при болезнях почек, печени, мочевого пузыря и желудка. Траву для приготовления сока собирают в период цветения.

**Сок водяного перца.** В народной медицине применяют этот сок для полоскания (разведенный водой) при зубной боли, прикладывают компрессы с этим соком на затылок при головной боли вместо горчичника. Наружно его применяют при кожных заболеваниях (абсцессах, отеках, флегмонах), узловых формах зоба и как средство, уменьшающее боль и очищающее раны от некротических тканей.

**Сок зверобоя.** Эффективное нервно-восстановительное средство. Рекомендуются при подавленном состоянии на нервной почве и при истощении после физического или умственного переутомления. Помогает при судорогах и нарушениях менструации.

**Сок зобника.** Используют как внешнее средство для лечения кожных заболеваний и болезней щитовидной железы. Эффективен при экземе, лишаях, скрофулезных струпьях, раке кожи, угрях, высыпаниях, грибных поражениях, крапивнице и др. Внутрь с этой же целью принимают сок зобника по 15–20 капель на один раз (детям – от 2 до 10 капель в зависимости от возраста).

Зобник – растение ядовитое. Передозировка препаратов его опасна! При местном использовании надо также придерживаться осторожности, поскольку препараты растения могут вызывать жжение.

**Сок зюзника (люкопуса).** Используют в качестве сырья свежие растения. Это растение имеет особые субстанции, которые оказывают регулирующее воздействие на щитовидную железу. Поэтому помогает при повышенной и недостаточной функции щитовидной железы, при худобе, душевном расстройстве.

**Сок каланхоэ.** Обладает сильными антисептическими и противовоспалительными свойствами, способствует быстрому очищению и заживлению ран. Раны обрабатывают таким образом. Сначала их намазывают тонким слоем вазелина, а затем орошают соком каланхоэ и закрывают четырьмя слоями марли. Рана после такой обработки обычно заживает через несколько дней. Повязку нужно менять ежедневно.

При эрозии шейки матки вводят тампоны, смоченные соком каланхоэ. Этим соком также лечат отиты, больные глаза, риниты, конъюнктивиты.

**Приготовление сока.** Листья моют, выдерживают 7 дней в

холодильнике, потом пропускают через мясорубку, отжимают сок и оставляют на 3 дня отстаиваться. Затем сок фильтруют и после этого употребляют.

**Сок календулы.** Сок из цветков календулы уменьшает интоксикацию, явления диспепсии (отрыжку, тошноту, рвоту, ощущение давления в эпигастральной области), улучшает сон, аппетит. Эффективен при гастритах, колите, энтероколите, воспалениях желчных путей, воспалительных заболеваниях рта и горла, пиорее и молочнице у детей. Его применяют также при раке молочной железы, кожи, зобе, нервных расстройствах, как мочегонное.

**Сок из цветков каштана конского** используют для лечения геморроя, варикозного расширения вен, тромбоза, атеросклероза.

Настои из цветков каштана конского народный врачеватель В. В. Тищенко считает абсолютным средством при лечении лучевой болезни. Он предлагает такой рецепт настоя. Три соцветия в свежем виде залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе 3 ч. Сухие цветки (2 столовые ложки) заливают стаканом кипятка и настаивают в термосе 3–6 ч. Суточная норма – 1–1,5 л, пить как воду.

**Сок крапивы.** Сок свежей крапивы гонит камни из желчного пузыря, помогает при болезнях легких, параличах, при болезнях печени, суставном ревматизме, заболеваниях пищеварительного канала. Он полезен при авитаминозах, анемии, сахарном диабете, эпилепсии, истерии, хроническом бронхите, как средство для укрепления волос. Наружно его применяют при язвах, экземах, ожоге.

**Приготовление сока.** Молодые побеги и листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 0,5 л холодной воды, перемешать и отжать сок через марлевый мешочек. Выжимки вторично пропустить через мясорубку, разбавить водой и отжать сок. Смешать первый и второй соки.

Для длительного хранения сок разливают в банки, пастеризуют при температуре 65–70 °С 15 мин, закрывают прокипяченными капроновыми крышками и хранят в прохладном месте. Для получения концентрированного сока (для детского питания) пользуются соковыжималкой. При этом выжимки повторно через мясорубку не пропускают.

На 1 кг крапивы обычно используют 1 л воды.

**Отвар лапчатки белой.** Это растение – прямой родственник лапчатки прямостоячей. Но своими целебными свойствами не имеет с ним ничего общего. В народной, а тем более в научной медицине лапчатка малоизвестна. Правда, в последнее время в научной медицине это растение

изучается с целью использования его при заболеваниях щитовидной железы (зоба). На Полесье эту траву издавна используют для лечения зоба, собирая ее вместе с корневищем в начале цветения. Есть сведения, что отвары травы эффективны при употреблении. Правда, необходимо учитывать индивидуальные особенности больного.

**Приготовление отвара.** 20 г сушеной травы залить стаканом кипятка и в хорошо разогретой духовке или натопленной печи выдержать 4–6 ч. Можно использовать для этого термос. Полученный отвар выпивают на протяжении дня в три приема. Через 2–3 дня можно увеличить концентрацию отвара. Лечение длится месяц. Затем делают перерыв в приеме отвара не менее чем на месяц. Общее лечение с перерывами иногда длится год.

Отвар всего растения используют также при фурункулезе, как средство, которое заживляет раны.

**Сок лука медвежьего.** Для его изготовления используют все цветущее растение. Сок улучшает кровообращение, стимулирует работу желудочных и кишечных желез. При обызвествлении сосудов и возрастной гипертонии рекомендуется тем, кто не любит чеснока.

**Слизь из семени льна** используют как обволакивающее, послабляющее и противомикробное средство при воспалениях пищеварительного канала, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, колите, при опухолях пищеварительного канала и раздражении слизистой оболочки кишок.

Народный врачеватель Валерий Тищенко считает семена льна одним из активнейших средств лечения и профилактики лучевой болезни, выведения радионуклидов из организма. Стакан семян залить 2,5 л горячей воды и варить на слабом огне (на паровой бане) 2 ч. Отвар процедить, охладить и пить по 1/2 стакана 6–7 раз в день, желательно до еды, лучше всего – перед сном.

**Сок медуницы лекарственной.** В народной медицине медуницу применяют при катарах горла, гортани, трахеи, при ангине, гнойном катаре бронхов, ослизнении дыхательных органов, кашле и хрипоте, а также против геморроя, при мочевыделении с кровью, при слабости (атонии) мочевого пузыря и камнях в нем. Издавна медуница известна также как кроветворный фактор.

Для приготовления сока используют растения в период цветения. Их собирают, срезая около земли, а не вырывая с корнем. Укладывать в тару надо осторожно, чтобы не мялись сочные стебли, поскольку сломанные и поврежденные части быстро высыхают и чернеют. Свежеотжатый сок

смешивают с медом и принимают по чайной ложке несколько раз в день.

Из сухого сырья делают *чай* (4 чайные ложки сырья заливают 2 стаканами кипятка) и выпивают с медом на протяжении дня.

**Сок настурции (жерухи лекарственной)** применяют при болезнях печени, желтухе, желчекаменной болезни, при камнях в почках и мочевом пузыре, остром и хроническом воспалении почек, при всех видах воспаления слизистой оболочки желудка. Принимают сок и для улучшения обмена веществ, при анемии, как легкое слабительное средство.

**Сок из листьев мать-и-мачехи.** Рекомендуются при воспалениях дыхательных путей, для отделения слизи при хроническом бронхите и расширения бронхов, при различных видах катара легких, легочной слабости, непроходящем кашле. Облегчающе действует при астме.

Особенно полезно употреблять сок ранней весной. Свежие листья растения собирают вдали от выпаса животных и выгула собак. Их промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают. Готовый сок разводят водой в соотношении 1:1 и кипятят 2–3 мин. Принимают по столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения – 7–10 дней.

Сок, как и свежие листья растения, прикладывают к гноящимся ранам, язвам, нарывам. При насморке его закапывают по 3–5 капель в каждую ноздрю.

**Сок мяты.** Усиливает кишечную перистальтику, обладает спазмолитическим, желчегонным, ветрогонным, противорвотным и дезодорирующим действием. Используют сок при поносе, рвоте, спазмах в животе, тошноте, запорах, истерии, неврастении, болезнях сердца, холере, ревматизме, как укрепляющее средство при упадке сил, головной и зубной болях, нарушениях менструального цикла, кровотечении. Наружно его используют при роже, ушибах, укусах насекомых, воспалительных процессах, ожогах. Применяют сок мяты при выпечке хлеба, печенья, для приготовления купажированных соков.

**Приготовление сока.** Молодые листья моют, пропускают через мясорубку, заливают кипятком (0,3 л на 1 кг листьев), настаивают в течение 3 ч, процеживают, доводят до кипения, разливают в банки, стерилизуют 15–20 мин, укупоривают герметически и охлаждают.

**Сок настурции майской, или капуцина.** Обладает уросептическим, отхаркивающим, коронарорасширяющим и противокашлевым действием. Его используют для лечения воспалительных заболеваний мочевыводящих путей (пиелонефрит), острых и хронических циститов и неспецифических уретритов. Назначают по 1 десертной ложке 3 раза в день. Неплохой

эффект отмечен и при использовании его в качестве средства, расширяющего сосуды и улучшающего кровоснабжение сердечной мышцы, а также при ишемической болезни сердца.

**Сок и напитки из омелы белой.** Препараты из веток и листьев омелы белой применяют при атеросклерозе, воспалительных заболеваниях почек, хроническом воспалении матки, при белых, воспалении слизистой оболочки желудка и толстой кишки, заболеваниях поджелудочной железы, судорожных припадках у детей, ишиасе, бронхиальной астме, невралгии, ночном недержании мочи, узловатом расширении вен и трофических язвах конечностей. Омела снижает артериальное давление, усиливает деятельность сердца, расширяет сосуды, уменьшает возбудимость центральной нервной системы. В древние времена настой омелы применяли для лечения злокачественных опухолей. В настоящее время его используют для лечения повышенной функции щитовидной железы, коклюша у детей, как средство для увеличения выделения молока у кормящих женщин.

Свежий сок омелы эффективен также при дизентерии, выпадении прямой кишки, отравлении ядовитыми растениями. Наружно его используют при фурункулезе, ревматизме и подагре, при воспалении лимфатических узлов, увеличении предстательной железы.

Жидкий экстракт омелы обладает противосудорожным, тонизирующим и усиливающим потенцию средством.

Чай из омелы помогает при плохом самочувствии, упадке сил и головокружении.

Для удаления глистов делают смесь из 5 г порошка листьев омелы и 1 г корня валерианы. Принимают раз в сутки на ночь в течение 3 дней. Одновременно с порошком надо есть свежую тертую морковь.

**Сок очитка большого.** Очиток является биогенным стимулятором, усиливает обменные процессы в тканях и их регенерацию, оказывает общетонизирующее и противовоспалительное действие. Его применяют при вялотекущих и плохо заживающих ранах, после тяжелых травм и массивной кровопотери, а также при хроническом воспалении пазух носа. Хороший результат наблюдается при пародонтозе. Соком массируют десны утром и вечером. При воспалительных заболеваниях женской половой сферы он способствует ускорению репаративных процессов. Применяют его при хронической ишемической болезни сердца с частыми приступами боли, легочной и сердечной недостаточности, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических заболеваниях печени и желчного пузыря. Сок очитка большого способствует сращиванию костей.

Противопоказан сок при раковых заболеваниях и отсутствии хлористоводородной (соляной) кислоты в желудочном соке.

Для приготовления сока сырье хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку и отжимают. Готовый сок разбавляют водой (1:1), кипятят 1–3 мин и употребляют по чайной ложке 3 раза в день во время еды.

При наружном употреблении сока им смачивают салфетки и прикладывают их к пораженным участкам кожи.

**Сок очитка едкого.** Свежий сок растения является очищающим и заживляющим средством при гнойных ранах. Однако следует помнить, что он вызывает сильное раздражение кожи (покраснение, волдыри). Поэтому перед его нанесением на инфицированную рану здоровую кожу вокруг нужно защитить полоской лейкопластыря.

В народной медицине сок очитка едкого применяют для лечения опухолей, снятия изжоги и зуда при геморрое.

**Сок из овса.** Сок из зеленого свежего овса, собранного в июне, оказывает общеукрепляющее действие на организм, нормализует его состояние при нервных истощениях, отсутствии аппетита, после гриппа и простуды.

Отвар овса с медом – хорошее общеукрепляющее средство для людей, ослабевших после изнурительной болезни. Готовят его так: в 5 стаканов воды засыпают 1 стакан зерна, вываривают до густого киселя, процеживают через марлю. Можно влить в отвар 2 стакана молока, нагреть до кипения, добавить 4 чайные ложки меда и снова прокипятить.

**Сок пастушьей сумки** благоприятно действует при длительных менструациях, легочных, почечных и послеродовых кровотечениях. Рекомендуется применять его также при желчекаменной болезни, пиелонефрите, диарее, лихорадке, болезнях печени и мочевого пузыря, гипертонии.

Для приготовления настоя травы 2 столовые ложки сырья заливают стаканом кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

**Настои подсолнечника однолетнего.** Настаивают краевые желтые лепестки цветков и семена. Применяют настои при раке различной локализации, как противоядие при отравлении кобальтом и стронцием, в качестве мочегонного. Готовят настой так: столовую ложку лепестков заливают стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

*Настой измельченного корня подсолнечника* – прекрасное средство при

отложении солей. Для его приготовления помытый и измельченный корень (2 столовые ложки) заливают 1 л воды, кипятят 10 мин. Это количество отвара выпивают в течение дня. Пить это средство нужно до тех пор, пока не почувствуете облегчения.

Из корзинок обмолоченного подсолнечника получают полисахарид пектин. Его используют в медицине как дитоксикант для связывания солей тяжелых металлов (в частности, кобальта и стронция) в пищеварительном канале при соответствующих отравлениях. В последние десятилетия появились сведения о том, что полисахариды изподсолнечника обладают противоопухолевой активностью.

**Сок подорожника большого.** Эффективен для лечения язв роговой оболочки глаз. Оказывает бактериостатическое действие на патогенные микробы раневой поверхности, гемолитический стрептококк и стафилококк, кишечную палочку, ускоряет очищение раневой поверхности от гнойных выделений, прекращает воспалительный процесс и рост грануляции. Сок подорожника уменьшает боль и предупреждает отек при укусе пчел, ос, змей. Пьют сок подорожника при бронхиальной астме, бронхите, коклюше, малярии, используют для полоскания горла. В народной медицине компресс из сока подорожника применяют для лечения злокачественных опухолей, пьют при раке желудка (к 100 г сока прибавить 50 г сахара, настоять 2 недели в темном месте. Пить по столовой ложке 4 раза в день перед едой в течение месяца).

**Сок полыни.** Для его приготовления используют растение перед началом цветения. Регулирует работу желудка, повышенную или пониженную кислотность. Помогает при расстройствах, вздутиях и катаральных явлениях в желудке.

**Сок пустырника пятилопастного.** В народной медицине свежий сок или отвар травы употребляют при бессоннице (он в 2 раза эффективнее, чем валериана), гипертонии, заболеваниях сердца, пищеварительного канала, для регулирования менструаций, при болезнях мочевого пузыря, бронхиальной астме, испуге, истерии, эпилепсии, базедовой болезни, импотенции, экземе, почесухе. Для длительного хранения 2 части сока смешивают с 3 частями спирта. Доза для приема 30–40 капель на столовую ложку воды 3 раза в день перед едой.

Для приготовления отвара 20–30 г сухой травы заливают 200 мл кипятка, кипятят на слабом огне 30 мин и принимают по 1–2 столовые ложки 3 раза в день за 30 мин до еды.

**Сок ромашки.** Используют как сырье все цветущее растение. Действует как противовоспалительное средство при заболеваниях кожи и

слизистых. Снимает судороги в области желудка и кишок. Рекомендуется при повышенной кислотности.

**Напитки из солодки.** В Китае это растение считается вторым женьшенем. В Англии без корня солодки невозможно представить ни один дом, ни одной семьи, поскольку его считают незаменимым при лечении многих болезней.

**Отвар** корня солодки применяют для лечения адиссоновой болезни, гипофункции коры надпочечников, при волчанке, аллергических дерматитах. Незаменима солодка при бронхитах, астме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических воспалениях пищеварительного канала.

При заболевании верхних дыхательных путей корень солодки, алтея, траву шалфея, мать-и-мачехи, сосновые почки заваривают, как обычно, и принимают по 50 г 3 раза в день перед едой. Можно взять для этого смесь солодки, материнки и липы.

При желудочно-кишечных заболеваниях используют солодку, календулу, ромашку, цветки липы, пырей. Пьют по 50 г 3 раза в день.

Для лечения разных дерматитов заваривают солодку, трехцветную фиалку, крапиву и паслен. Употребляют по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

При язвенной болезни желудка используют солодку, алтей и траву чистотела. Берут травы по столовой ложке, смешивают, заливают стаканом кипятка и настаивают. Пьют по 50 г перед едой 3 раза в день.

**Сок татарника (бодяка).** В народной медицине сок татарника применяют с целью профилактики метастазов после хирургического удаления злокачественных опухолей (раке кожи), при язвах, волчанке. Сок татарника обладает противомикробным действием (убивает рост стафилококков и других микроорганизмов).

**Сок из клубней топинамбура (или земляной груши).** Родина этого растения – Америка. Завезен в нашу страну великим русским ученым Н.И. Вавиловым. Для человека эта культура поистине бесценна. Особое ее достоинство – не накапливать в себе никаких вредных веществ – ни нитратов, ни радионуклидов. По питательности такая же, как и картофель, внешне напоминает подсолнечник. Используют для лечения диабета (содержит инулин), подагры, расстройств в работе желудка и кишок, при малокровии, мочекаменной болезни, атеросклерозе, для профилактики рака, инфаркта, инсульта, выводит шлаки из организма, радионуклиды.

Для приготовления сока лучше использовать клубни, выкопанные весной. Их пропускают через мясорубку или натирают на мелкую терку и

отжимают сок через плотную ткань или марлю в несколько слоев вперекрутку. Кожицу снимать не нужно, в ней и под ней содержатся полезные вещества (железо, кремний и пр.).

**Сок тысячелистника.** Готовят сок из всего цветущего растения. Положительно влияет на систему кровеносных сосудов, особенно вен. Облегчает работу сердца при сердцебиении, ускорении пульса, приливах крови, головокружении. Помогает при климаксе. Нормализует менструации. Полезен при расширении вен, геморрое и других венозных заболеваниях.

**Напиток из хвои сосны.** Хвоя сосны богата витамином С. Его содержание в хвое сосны зимой увеличивается в 3 раза.

Хвою отделяют ножом так, чтобы основания игл со смолой оставались на ветках. Иглы заливают крутым кипятком (на 1 кг хвои 3 л воды). Это способствует лучшему выходу аскорбиновой кислоты в раствор, удалению с хвоинок воскового слоя, пыли, грязи. Воду сливают через 3–5 мин, а хвою промывают холодной водой. После этого ее заливают подкисленной водой (на 1 кг хвои 5 л воды) и настаивают 12 ч. Напиток пьют по стакану 2 раза в день.

Фитотерапевт Валерий Тищенко (Украина) предлагает рецепт с применением сосновой хвои, по которому, как он считает, можно полностью восстановить сосудистую систему и избавить человечество от ужасов онкологии. По мнению Валерия Тищенко, хвоя сосны эффективна против сотни болезней. Вот некоторые из них: гангрена, облитерирующий эндертериит, почечные, сердечно-сосудистые заболевания, отслоения сетчатки глаза, атрофия зрительного нерва, рассеянный склероз, энцефалопатии, атрофия мышц, судорожные состояния, функциональные расстройства, связанные с заболеванием сосудистой системы.

**Рецепт.** 5 столовых ложек мелко посеченных сосновых игл (желательно брать молодые иглы текущего года), 2–3 столовые ложки измельченных плодов шиповника и 2 столовые ложки луковой шелухи залить 0,7 л воды, довести до кипения, варить на слабом огне 10 мин. Настоять ночь и пить вместо воды от 0,5 до 1,5 л в сутки. Лечение длится 4 месяца. Отвар луковой шелухи лечит пиелонефрит. Если же почки не беспокоят, то луковую шелуху к смеси добавлять не обязательно.

**Сок хвоща полевого.** Свежий сок хвоща полевого, как и другие препараты из травы, обладает противовоспалительным, противомикробным, кровоостанавливающим, мочегонным, противоглистным, ранозаживляющим действием, усиливает обеззараживающие и иммунные свойства организма, предупреждает

образование камней. Свежий сок прекращает почечное кровотечение, а также кровотечения при полипах мочевого пузыря, остром цистите. Его назначают и в составе комплексного лечения туберкулеза легких и кожи. Мочегонный эффект от приема препаратов хвоща развивается быстро и сохраняется длительное время. Их назначают и при атеросклерозе, болезнях сосудов сердца и мозга с учетом того, что содержащиеся в полевом хвоще соединения кремния играют важную роль в поддержании функции соединительной ткани, кровеносных сосудов и костей.

*Приготовление сока.* Растения собирают утром, до обсыхания росы, моют в проточной воде, дают стечь, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Отжатый сок кипятят 2–3 мин. Хранят полученный сок в холодильнике. Принимают по столовой ложке 3–4 раза в день после еды.

*Приготовление настоя травы.* Столовую ложку сырья заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают сутки.

*Отвар травы* готовят, залив 2 столовые ложки измельченной травы стаканом горячей воды, выдержав на кипящей водяной бане 30 мин, охладив 10 мин и процедив его. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день через 1 ч после еды.

**Напитки и сок из цикория.** Цикорий использовали еще в медицине прошлого. Препараты из корня цикория употребляют при болезнях пищеварительного канала, циррозе печени, опухолях селезенки, как регулятор обмена веществ и успокаивающее средство при заболеваниях нервной системы. Цикорий улучшает обмен веществ и усиливает пищеварение, благодаря чему проявляется ингибирующее его влияние на злокачественный рост.

Свежий сок растения назначают при малокровии. Для его *приготовления* молодые побеги собирают в стадии бутонизации, срезая верхушки длиной 15–25 см. Сырье хорошо промывают, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань и кипятят 1–2 мин. Принимают по 1 чайной ложке на 1/2 стакана молока 3–4 раза в день. Курс лечения 1–1,5 месяца.

Для *приготовления отвара* 2 столовые ложки смеси измельченных корней и надземной части растения цикория, взятых поровну, заливают стаканом горячей воды, кипятят 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Наша пищевая промышленность выпускает цикориево-солодовый напиток «Агра». Этот напиток изготавливается из растворимого цикория и солодового экстракта. Напиток содержит легкоусвояемые мальтозу и фруктозу, аминокислоты, витамины группы В и витамин С. Он обладает

целебными свойствами, облегчает работу сердца, способствует выведению из организма токсинов, повышает работоспособность. Цикориево-солодовое сочетание наиболее эффективно и обладает сильным лечебным действием, так как солодка, по канонам тибетской медицины, является «конем» всех лекарств и не только относительно ввода их в Нужную область тела, а и относительно вывода из организма большого количества ядовитых веществ, образующихся в результате жизнедеятельности (распада), а также вводимых в организм извне.

**Сок шалфея.** Готовят из свежих листьев. Предотвращает чрезмерное выделение пота, особенно при истощениях, в период полового созревания и климакса. Помогает при воспалениях носоглотки, десен. Сок принимают внутрь и для полоскания рта.

**Сок чистотела.** Самый ценный и полезный желтый или оранжево-красный сок, которого много в корнях, узлах стебля и листьях травы. Этот сок быстро и безболезненно излечивает бородавки, мозоли, сухие и водянистые прыщи, нарывы, фурункулы, свищи, чесотку, экзему, грибок, лихорадку. При этом пятикратно смазывают пораженные участки, давая 2–3 минуты для впитывания сока, 5 раз в день. Этим соком лечат также мастит (им смазывают соски). Обезболивает и восстанавливает ткани кожи после ожогов всех видов.

Полезен также перебродивший сок чистотела. Он эффективно излечивает заболевания носоглотки (аденоиды, миндалины, гайморит, лобные пазухи, десны). Пипеткой его закапывают в нос по 2–3 капли в каждую ноздрю. Больные десны обильно смазывают соком 4–5 раз в день и чаще. Этим соком лечат подагру, ревматизм, смазывая обильно больные места. При этом надо принимать настой или отвар травы внутрь.

Перебродивший сок чистотела применяют для лечения кислотного и бескислотного гастрита, при повышенной и пониженной кислотности, язвы двенадцатиперстной кишки, болезней печени, желчного пузыря и желчных путей, почек, мочевого пузыря, легких. Прием этого сока внутрь способствует укреплению сердечной мышцы, лечит полипоз кишок и гипертонию, зуб, сахарный диабет, астму, малокровие, атеросклероз, прочищает сосуды, помогает при отравлении, усиливает сопротивляемость организма при гриппе, излечивает геморрой, тормозит развитие опухолей, в том числе и злокачественных.

**Приготовление свежего сока.** Вырытый куст травы очистить от земли, сухих листьев, вымыть. Корень, стебель и листья нарезать кусочками, пропустить через мясорубку, лучше – через соковыжималку. Из полученной массы отжать сок через марлю в два слоя, собрать в бутылку с притертой

пробкой. Через 6–7 суток сок начинает бродить. Тогда его нужно поставить в прохладное место, но не в холодильник. Этим соком сразу же можно пользоваться.

Начинают принимать сок с 10–15 капель 2 раза в день, постепенно доводя дозу до чайной, затем – до столовой ложки.

*Приготовление настоя травы чистотела.* Очищенную и промытую траву чистотела нарезать кусочками длиной 0,5 см, заполнить ею половину пол-литровой банки и залить кипятком до горлышка. Когда заварка остынет, пить по 100 г 2 раза в день за 10–15 мин до еды. Заваривать траву только в расчете на один день.

Сухой травы надо взять четверть банки, а остальное делают точно так же.

Настой чистотела принимают от всех перечисленных выше болезней 2 раза в день – утром и в обед за 10–15 мин до еды. На ночь принимать его не рекомендуется.

При геморрое одновременно нужно пить настой чистотела и смазывать шишки перебродившим соком до 5 раз в сутки. При лечении заболеваний матки пьют настой и спринцуются им. Лечат эрозию, трещины шейки матки, грибок, кисту матки и яичников. Доза – половина пол-литровой банки настоя на 2 спринцевания – утром и вечером. Для лечения полипоза толстых кишок надо пить настой травы и делать из него клизму, задерживая настой 30–40 мин. На одну клизму требуется один стакан настоя.

Чистотел – ядовитое растение, поэтому, приступая к лечению препаратами из него, проконсультируйтесь со специалистом.

**Сок щавеля обыкновенного.** Положительно действует при лихорадке, чесотке, недостатке витамина С в организме и при ревматизме. Сок так же, как и листья, настой, применяют при кровоточивости десен, для полоскания рта при ангине, в виде примочек при хронических, долго не заживающих ранах и трофических язвах. Свежий сок из надземной части растения обладает антисептическим действием, показан при гепертонии.

**Напиток из ячменного солода.** Этот напиток делают из проросших зерен ячменя. Он обладает смягчительным, обволакивающим и противовоспалительным свойствами. Зерна ячменя моют, расстилают между двумя слоями намоченной хлопчатобумажной ткани и оставляют при температуре 20–24 °С. Время от времени верхнее полотно ткани увлажняют. Ростки проклевываются обычно через 1–2 суток (они должны быть небольшими – до 1 мм). Проросшее зерно сушат и измельчают в муку.

Для приготовления ячменного солода 3 столовые ложки солодовой

муки залить 1 л крутого кипятка, настоять 4–6 ч, процедить и пить по одному стакану 3 раза в день.

Витамины, микроэлементы, аминокислоты, сахара и другие полезные вещества, содержащиеся в солоде, находятся в оптимальном соотношении и легко усваиваются организмом. Напиток благоприятно действует на обмен веществ, функционирование нервной системы, пищеварительные процессы.

# **Лечение сырыми овощными соками по Уокеру**

## Кто такие натуристы

Натуристы – это люди, которые уже сегодня осуществляют на практике принципы медицины будущего – профилактику болезней, дряхлости и преждевременного старения с помощью натуральных, естественных средств (натуральной гигиены).

Натуристы придерживаются системы питания исключительно сырой растительной пищей (сырое вегетарианство) – свежими и правильно высушенными фруктами, сырыми овощами и их соками, орехами и масличными семенами, а также медом. Натуристы почти не употребляют питьевой воды. Любят солнечные лучи, движение и чистый воздух. Они закаляют себя физически. Им не нужны кофеин, никотин и алкоголь.

Натуристы знают целебную силу полного голодания и 2–3 раза в год голодают по 7–10 дней, очищая себя от «шлаков жизни». Среди натуристов – немало бывших хронических больных, которые стали здоровыми людьми благодаря своему разуму и воле, отказавшись от убийственного для здоровья современного способа питания обработанными на огне продуктами, в число которых входят и несвойственные для питания человеческого организма животные продукты, к тому же в неправильных сочетаниях.

Такая пища, более вкусная, чем полезная, является главной причиной, основой большинства наших недугов. Поэтому девиз натуристов: «Мы потребляем естественные продукты или не потребляем ничего!»

Натуристы – это люди будущего, живущие сегодня, настоящие жизнелюбы и оптимисты. Они не ждут будущего, чтобы жить разумнее и здоровее. Они знают, что будущее началось вчера!

## Чего недостает в вашем организме

Я знаю, что если не выпью достаточное количество свежих сырых овощных соков, то важной составной части питания – ферментов (энзимов) моему организму будет недоставать.

А как обстоит дело у вас?

Вы и только вы ответственны за последствия того, как вы питаете свой организм.

Ваш организм состоит из миллиардов микроскопических клеток, от состояния которых зависит ваше существование. Они нуждаются в живом активном питании. И только от вас зависит, хорошо или плохо принимаемая вами пища питает ваш организм.

## Ферменты (энзимы)

Основным ключом эффективности питания вашего организма является жизнь, содержащаяся в вашей пище, и те неосозаемые элементы, известные как ферменты (энзимы). Другими словами, элементы, дающие возможность организму питаться и жить, те элементы, которые заключены в семенах и ростках растений и являются основой жизни. Это сложные вещества, способствующие перевариванию пищи и поглощению ее кровью.

Зная это, мы поймем, почему наша пища должна быть разумно отобрана, почему она должна быть сырой и необработанной. Ферменты там, где жизнь.

Ферменты чувствительны к температуре свыше 47 °С. Они становятся инертными при температуре свыше 49 °С, как и человеческий организм становится вялым, расслабленным в горячей ванне. При температуре 54 °С ферменты гибнут.

В семенах ферменты находятся в состоянии спячки и при благоприятных условиях могут сохранить свои свойства на сотни и тысячи лет. В трупах доисторических животных, найденных на Дальнем Севере, в Сибири и других частях Земли, где они были мгновенно заморожены во время ледниковых катаклизмов около 50 000 лет тому назад, ферменты обнаружены в очень больших количествах. Они активировались, как только останки этих животных оттаивали до температуры тела. Таким образом, ферменты могут быть сохранены при любой низкой температуре.

Жизнь, как таковая, не может быть объяснена однозначно, поэтому мы

назовем ферменты веществами на уровне космической энергии или вибрации, увеличивающими химическое воздействие или изменение в атомах и молекулах, вызывающими реакцию, но не изменяющимися и не гибнущими при этом.

После такого краткого объяснения вы в состоянии лучше оценить разумный выбор пищи, которой намереваетесь питать свой организм.

Великим законом жизни является восполнение. Если мы не будем есть ту пищу, которая должна питать организм конструктивно, мы не только преждевременно умрем, но прежде всего будем долго страдать.

Поставляя ежедневно организму вещества, из которых он состоит, мы приобретаем отменное здоровье, но при условии, если обратим должное внимание на другую сторону нашего существа – на мысль и душу.

Мы можем есть самую конструктивную пищу, но она не сможет предотвратить разрушение организма, если злоба, гнев, зависть, страх, раздражение, беспокойство, возмущение и другие отрицательные чувства и эмоции будут нас преследовать.

Здоровье является неоспоримым фундаментом для удовлетворения жизненных потребностей. Семейные радости и творческие удачи зависят от здоровья и бодрости.

Пища должна быть живой, или органической, как минеральные вещества, чтобы они могли быть усвоены организмом для восстановления его клеток и тканей.

Солнечные лучи посылают растениям миллиарды квантов энергии, активируя ферменты, преобразуя неорганические элементы в органические, содержащие жизненно необходимые элементы питания. Мы сегодня в состоянии сбалансировать их согласно потребностям организма.

Наш организм состоит из множества веществ, главными из которых являются следующие: кислород, углерод, водород, азот, кальций, фосфор, калий, сера, натрий, магний, железо, йод, хлор, фтор, кремний, марганец и пр.

Если в организме эти элементы не содержатся в нужной пропорции или если какого-либо из этих элементов недостает, равновесие функций организма нарушается.

Чтобы восстановить и поддержать здоровье, пища должна состоять из живых, органических, элементов, которые содержатся в свежих сырых овощах и фруктах, орехах и семенах.

Один из самых важных элементов – кислород. При варке пищи находящийся в ней кислород теряется, ферменты при 54 °С уничтожаются и большая часть жизненной силы, необходимой для организма,

рассеивается.

Тот факт, что в течение многих поколений миллионы людей жили и живут, употребляя вареную пищу, еще не говорит о том, что их существование – результат употребления вареной пищи. В действительности они находятся в состоянии упадка, что подтверждается токсическим состоянием их организма, независимо от того, знают они об этом или нет. Ибо почему переполнены больницы, почему ежегодно продаются тысячи тонн болеутоляющих средств, почему такое огромное количество заболеваний (сердца, сахарный диабет, рак, эмфизема, преждевременная старость и т. д.).

Природа наделила человеческий организм колоссальным врожденным терпением. Когда пища, которую мы употребляем, несовместима с потребностями и балансом нашего организма, мы страдаем. Это организм предупреждает нас посредством боли, спазмов и т. д., постепенно ведущих к болезни. Она может выявить себя не сразу, но благодаря поразительной стойкости нашего организма скажется через много дней, месяцев, а может быть и лет. И тогда приходит день возмездия Природы за нарушение ее законов.

## **Почему бы не есть овощи**

Не знающие принципов, связанных с применением свежих сырых соков и фруктов, вполне резонно нас спросят: «Почему бы не есть овощи и фрукты, вместо того чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ простой. Соки перевариваются и усваиваются организмом очень быстро, порой в течение нескольких минут, причем пищеварительная система на это затрачивает минимальную энергию. Для переваривания твердой пищи требуется несколько часов, прежде чем ее питательные вещества достигнут клеток и тканей организма. Несмотря на то что клетчатка фактически не представляет питательной ценности, она действует как внутренняя метла во время перистальтических движений кишок.

Но когда та же клетчатка варится, огонь уничтожает ее жизненную силу. Клетчатка, потеряв свой магнетизм, будучи мертвой, действует уже как небрежная швабра, проходящая через кишечный канал, очень часто оставляя слой шлака на стенке кишок. Со временем этот шлак накапливается, загнивает и вызывает токсемию. Толстая кишка становится вялой, деформированной, появляется склонность к развитию колита,

дивертикулеза и др.

Соки, извлеченные из свежих овощей и фруктов, являются средством, с помощью которого мы в состоянии обеспечить все клетки и ткани организма питательными элементами и ферментами в таком виде, в каком они лучше всего перевариваются и усваиваются.

Питательные ферменты – это ферменты, находящиеся в пище. Клетки и ткани организма имеют свои энзимы, которые взаимодействуют друг с другом в процессе переваривания и усвоения пищи. Например, воздух, вдыхаемый в наши легкие, содержит приблизительно 20 % кислорода и 80 % азота. Выдыхаемый нами воздух в основном состоит из углекислоты. Что же происходит с азотом? А вот что. Как только воздух достигает крохотных, похожих на гроздь винограда альвеол, две группы ферментов, находящихся в легких, вступают в действие. Одна группа выделяет кислород, а другая – азот из воздуха. Кислород, также при содействии ферментов, кровью доставляется ко всем тканям организма, а азот при помощи транспортирующих ферментов идет на образование протеина.

В организме имеется множество ферментов, из которых более двенадцати участвуют в переваривании и усвоении поступающей пищи, но при содействии и участии ферментов, находящихся в самой пище.

## **Вареная пища**

Как уже было сказано, соки сырых свежих фруктов и овощей обеспечивают все клетки организма необходимыми элементами способом, которым они могут быть усвоены наиболее эффективно.

Мы должны помнить, что хотя варенье и обработанные продукты питания и поддерживают наше существование, но они не в состоянии обеспечивать наш организм жизненной силой. Напротив, постоянное употребление вареной и обработанной пищи ведет к перерождению клеток и тканей.

Фруктовые соки являются очищающим средством для организма, но фрукты должны быть при этом спелыми. Фрукты, за небольшим исключением, нельзя есть с пищей, содержащей крахмал и сахар. Достаточное разнообразие фруктов обеспечивает организм всеми необходимыми углеводами.

Соки овощей содержат все аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, необходимые организму, при условии, если они правильно извлечены из овощей, употребляются только в свежем сыром виде, без

применения предохраняющих от порчи веществ. Наиболее ценные вещества находятся глубоко в клетчатке и труднее извлекаются, поэтому овощи следует хорошо пережевывать.

В конечном счете пищей человека является сырая растительная пища. Однако не все в состоянии сразу изменить привычку есть вареную пищу и начинать питаться только сырой.

Требуется значительная сила воли для такого перехода и дальнейшего употребления натуральной пищи, но это окупится с лихвой.

Во всех случаях свежие сырые соки овощей являются необходимым дополнением к любой пище. Это особенно касается людей, питающихся смешанной пищей, ибо как раз у них недостает тех живых элементов и витаминов, которые организм получает из натуральных свежих соков.

В то же время питание исключительно сырой пищей без включения в диету достаточного количества и разнообразия свежих сырых соков также несовершенно.

Сырые соки овощей перевариваются и усваиваются буквально через 10–15 минут после их принятия, причем они полностью используются для питания и восстановления клеток и тканей нашего организма. Весь процесс переваривания и усвоения завершается с максимальной быстротой, эффективностью и с минимальной нагрузкой на органы пищеварения.

### **Соки – не концентрированная пища**

Концентрированная пища – это пища, прошедшая процесс обезвоживания. Соки же представляют собой жидкую пищу, состоящую в основном из органической воды высшего качества, содержащую именно те вещества, в которых клетки и ткани организма больше всего нуждаются.

Для получения полноценных соков важно клетчатку тщательно растереть. Только в этом случае важнейшие элементы высвобождаются из нее и такие соки, являясь органической, живой пищей, усваиваются организмом очень быстро и с поразительным результатом.

Если сравнивать морковный сок со свежим коровьим молоком, то содержание воды в них почти одинаково. Конечно, сравнивать коровье молоко с морковным соком совершенно абсурдно. Коровье молоко – это продукт, больше всего образующий слизь в организме. Содержание казеина в коровьем молоке примерно на 300 % больше, чем в материнском молоке (казеин – это продукт, полученный из молока, применяется как прочный клей).

Образования слизи у детей и взрослых, пьющих молоко и страдающих от насморка, тонзиллита, аденоидов и заболеваний бронхов, в то время как морковный сок является одним из лучших средств очищения организма от слизи.

Огромное количество слизи, образующейся в организме при употреблении коровьего молока, наблюдается не только у детей, но и у взрослых, у которых накопление слизи гораздо опаснее, ибо их сопротивляемость с возрастом слабеет.

Если так уж хочется пить молоко, то единственным приемлемым для пищеварения человека с детского возраста до старости является козье молоко. Сырое козье молоко не образует слизи. Его можно пить только в сыром виде, не нагревая выше 47 °С.

Для ребенка лучшим молоком является материнское (конечно, если мать питается натуральной пищей), за ним идет козье молоко. К нему хорошо добавить сырой морковный сок или любой другой свежий растительный сок. О молоке мы поговорим позже.

А сейчас – необходимые рекомендации для применения соков, если они получены надлежащим образом.

### **Как можно оградить себя от влияния химических веществ, применяемых в сельском хозяйстве**

Нам удалось установить, что химические вещества, применяемые в сельском хозяйстве против вредителей, накапливаются в клетчатке овощей и фруктов, а на ценные питательные элементы и ферменты влияние не оказывают.

Сок содержит все ферменты, ценные питательные элементы, имеющиеся во фруктах и овощах, и он свободен от химикатов.

Таким образом, мы нашли ответ на вопрос, как предохранить себя от воздействия ядовитых химических веществ, так широко применяемых во всем мире.

### **В каком количестве можно пить соки**

Соки можно пить столько, сколько пьется с удовольствием. Как правило, для получения заметных результатов следует пить по меньшей мере 600 мл соков в день. Предпочтительно пить от 1 до 4 л в день.

Установлено, что высвобождения из клетчатки всех жизненно важных

элементов можно достичь только методом растирания. Однако, если нет возможности приобрести соковыжималку типа «растиратель» или гидравлический пресс, можно использовать и обычную центробежную соковыжималку.

Немногие знают о том, что существует живая, органическая, вода и неорганическая. Природа снабдила растения лабораторией, где неорганическая (дождевая, речная) вода преобразуется в живую, органическую, воду. Водопроводная вода является неорганической, атомы в ней представляют собой минеральные элементы, лишённые жизни. Почти во всех городах она загрязнена неорганическим хлором и другими химическими веществами и становится непригодной для человека и животных. Ключевая вода, как и дождевая, также неорганическая. Единственным источником органической воды являются растения – овощи и фрукты, особенно получаемые из них соки.

Повторяю, соки должны быть сырыми, чтобы сохранить свои живые, органические свойства. Они не должны подвергаться варке, обработке, консервированию, пастеризации. В противном случае все энзимы уничтожаются, а живые атомы превращаются в неорганические, мертвые.

## **Сок люцерны**

Люцерна – исключительно ценное бобовое растение. Оно не только богато всеми основными химическими элементами, входящими в состав организма человека, но и содержит многие редкие элементы, находящиеся глубоко в почве, так как его корни достигают глубины до 10 м.

Особую ценность имеют богатый состав и баланс в люцерне кальция, марганца, фосфора, хлора, натрия, калия и кремния. Все эти элементы необходимы для нормального функционирования нашего организма. Хотя люцерна широко применяется как кормовое растение, полученный из нее свежий сок весьма полезен для человека. Если нет возможности приобретать свежую люцерну, нужно есть проросшие семена, которые особенно полезны зимой.

Самыми существенными и сильными факторами в процессе преобразования питательных веществ являются энзимы и жизненно необходимые лучи солнца, вырабатывающие хлорофилл.

Молекула хлорофилла состоит из атомов углерода, водорода, азота и кислорода вокруг одного атома магния. Интересно сравнить такое же расположение атомов с гемоглобином в эритроцитах, как и атомов

элементов вокруг атома железа в гемоглобине, а также вокруг атома магния у хлорофилла.

В этой аналогии мы находим объяснение одной из тайн, почему хлорофилл так ценен для человеческого организма. Строгие вегетарианцы, которые не едят зерновые и крахмалы, но пьют свежие соки, включая и зеленые соки, здоровее, они свободны от болезней, живут намного дольше, чем люди, питающиеся в основном вареной пищей и которые едят мало или вообще не едят сырые овощи. Одним из наиболее богатых хлорофиллом растений является люцерна.

Сок свежей люцерны очень концентрирован, поэтому его лучше пить с морковным соком. В этом случае польза каждого сока в отдельности увеличивается. Такая комбинация эффективна при большинстве заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Хлорофилл эффективен также при патологии дыхательной системы, в особенности легких, и околоносовых полостей. Причиной этих болезней, астматического состояния и т. д. является слизь. Строгие вегетарианцы, не употребляющие коровьего молока, мучных изделий и продуктов из концентрированных Сахаров, не страдают этими болезнями, особенно если они не принимали подобной пищи с детства. Сказанное ничуть не преувеличено. Оно соответствует здравому смыслу, абсолютно естественно и доказано на экспериментах, результаты которых не оставляют ни малейшего сомнения.

Нужно отметить, что воспаление пазух является делом наших друзей-защитников – микробов, пытающихся помочь нам, разрушая накопившуюся слизь, чтобы она могла быть удалена из организма. Вместо того, чтобы помочь им или очистить организм от накопившихся отходов с помощью клизмы, мы делаем попытки «высушивать» слизь и «сморщивать оболочки» с помощью адреналина и т. д. Иногда даже применяем сульфаниламидные препараты, не учитывая последующего вреда и опасности их применения.

Самый большой вред приносит то, что отбросы колоний микробов и лекарственных средств оставляют в «зараженной» зоне организма, вместо того чтобы удалить их как можно быстрее.

Наш организм обладает совершенной системой очищения, необходимо

только содержать ее в исправности.

Соки люцерны, моркови и латука (сорт салата) восполняют необходимые вещества для питания корней волос.

### **Сок спаржи**

Спаржа содержит сравнительно большое количество алкалоида аспарагина. Когда спаржа варится или консервируется, этот алкалоид разрушается.

Сок спаржи очень эффективен как мочегонное средство. Поскольку при приеме сока возможна сильная реакция со стороны почек, его лучше пить с морковным соком.

Сок спаржи полезен при малокровии.

Вследствие того, что организм не в состоянии полностью переварить и усвоить «полноценные белки», содержащиеся в мясе, то при чрезмерном употреблении его большая часть мочевой кислоты скапливается в суставах и мышцах. Сок спаржи способствует распаду кристаллов мочевой кислоты в почках и мышцах, следовательно, он полезен при отложении солей и т. д.

Сок спаржи вместе с морковным, свекольным и огуречным соками эффективен также при заболеваниях предстательной железы.

### **Сок свеклы**

Сок свеклы – самый ценный сок для образования эритроцитов и улучшения состава крови. Он особенно полезен женщинам при ежедневном употреблении его по пол-литра в смеси с морковным соком.

Один только свекольный сок может вызвать очистительную реакцию в виде незначительного головокружения или тошноты. Опыт показал, что лучше начинать пить смесь с преобладанием морковного сока, а затем постепенно увеличивать количество свекольного. Обычно достаточно от одного до полутора стакана свекольного сока два раза в день.

Во время менструации сок свеклы весьма полезен, в особенности если его пить небольшими порциями, не более 50–100 г 2–3 раза в день. В климактерическом периоде такая процедура дает гораздо больший эффект, чем действие лекарственных средств, в частности синтетических гормонов.

Природа дала в наше распоряжение естественные способы, с помощью которых мы можем черпать здоровье, энергию и силу. Она наделила нас также, в большей или меньшей мере, разумом, способным

постичь знания. Когда мы используем наш разум, Природа улыбается нам. Когда же мы им не пользуемся, она стоит рядом, с безграничным терпением и состраданием удивляясь тому, почему ее создание оказалось таким глупым.

Несмотря на то что содержание железа в красной свекле небольшое, из-за его высокого качества оно является великолепным питанием для эритроцитов. Самым положительным свойством красной свеклы является то, что в ней содержится более 50 % натрия и только 5 % кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция, в особенности когда вследствие употребления вареной пищи происходит накопление неорганического кальция в стенке кровеносных сосудов, вызывая повышение артериального давления и нарушение функции сердца.

Содержание в красной свекле 20 % калия достаточно для обеспечения всех физиологических функций организма, содержание 8 % хлора является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, а также стимулирующим функцию лимфатической железы.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает высокое содержание фосфора, серы, калия и других основных элементов. Вместе с высоким содержанием ретинола они являются наилучшим естественным строительным материалом клеток крови, особенно эритроцитов.

### **Смесь соков моркови, свеклы и огурцов**

Камни и песок в желчном пузыре и в почках являются результатом несостоятельности организма вывести накопившийся неорганический кальций, образовавшийся вследствие употребления концентрированных крахмалов и Сахаров.

Желчный пузырь непосредственно связан с печенью. Пища переваривается в пищеварительном канале, а содержащиеся в ней элементы переносятся кровью в печень для дальнейшей обработки. Никакие концентрированные зерновые или мучные продукты не могут быть полностью использованы для восстановления клеток и тканей, особенно если они мертвы, огнем лишены жизненной силы.

Организму необходим живой, органический кальций. Этот единственный вид кальция, растворимый в воде, может быть получен только из сырых свежих фруктов, овощей и их соков. Такой кальций проходит через печень и полностью усваивается.

Кальций, имеющийся во всех концентрированных крахмалах и сахарах, подвергшихся действию огня, – неорганический и в воде нерастворим. Он является чуждым для организма элементом и удаляется потоком крови и лимфы. Часть неорганического кальция через желчный проток попадает в желчный пузырь, часть – в почки. При постоянном употреблении хлеба, крупяных и мучных продуктов количество накопившегося неорганического кальция постепенно увеличивается, образуя песок и камни в этих органах.

Многочисленными опытами установлено, что удаление этих образований хирургическим способом (кроме экстренных случаев) ненужно и нецелесообразно. Разумным применением естественных способов можно достигнуть лучших результатов.

Смесь сока одного лимона и полстакана горячей воды, принимаемая несколько раз в день, полстакана смеси морковного, свекольного и огуречного соков 3–4 раза в день поможет растворению песка и камней в течение нескольких дней или недель (в зависимости от количества и размеров камней).

Вот один их многочисленных примеров.

Мужчина около 40 лет в течение двадцати лет страдал острой болью. Были установлены камни в желчном пузыре. И только его страх перед операцией оставил его желчный пузырь там, где ему следовало быть.

Узнав об успехах лечения соком и прочитав одну из ранних изданий этой книги, он обратился ко мне. Я ему сказал, что быстрое лечение соками может вызвать усиление боли, но она будет продолжаться от нескольких минут до одного часа, а затем, с прохождением растворенного кальция, прекратится. Он начал пить 10–12 стаканов горячей воды, прибавляя в каждый стакан сок одного лимона, и около пол-литра смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. На следующий день у него начались приступы острой боли, длившиеся по 10–15 минут. К концу недели наступил кризис, во время которого он катался по полу от боли. Но внезапно боль утихла, и вскоре моча приобрела цвет грязи – растворенные камни вышли наружу. В этот вечер он стал совсем другим человеком, а следующий день мы предприняли длинное путешествие из Нью-Йорка в Вашингтон и далее в Канаду со мной в моей автомашине. Он чувствовал себя на 20 лет моложе и

не переставал удивляться простоте чудодействия Природы.

Это не единичный случай. Тысячи людей во всем мире с благодарностью свидетельствовали об удивительном воздействии соков сырых овощей.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков дает нам одно из великолепнейших очистительных и целительных средств для желчного пузыря, печени, почек, а также для предстательной и половых желез.

Когда мы едим мясные продукты, в организме образуется большое количество мочевой кислоты, которую он не в состоянии полностью вывести с помощью почек. Поэтому такое сочетание соков неоценимо для очищения. При этом необходимо воздержаться, хотя бы на некоторое время, от употребления концентрированных крахмалов и Сахаров, а также мяса, чтобы дать возможность организму прийти в нормальное состояние.

Из опыта мы знаем, что после восстановления здоровья, если мы хотим вновь ухудшить его, нам стоит только вернуться к употреблению неживой пищи. Однако отрадно отметить, что многие люди не имеют желания возвращаться к среднему или худшему состоянию здоровья. Они пришли к убеждению, что ради здоровья, бодрости и силы стоит пожертвовать пищей, которая более вкусна, чем питательна.

И тем не менее питательная пища может быть вкусно приготовлена, если этому научиться.

### ***Сок капусты брюссельской***

Смесь брюссельской капусты с морковным соком, соком салата и стручковой фасоли дает сочетание элементов, нормализующее функции поджелудочной железы. Эти соки исключительно полезны при сахарном диабете. Однако они эффективны только в том случае, когда из диеты исключаются все концентрированные крахмалы и сахара, а кишки регулярно очищаются от накопившихся шлаков клизмами.

### ***Сок капусты белокочанной***

Удивительная эффективность сока капусты наблюдается при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Единственным неудобством является повышенное образование газов. Можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее.

Сок капусты обладает великолепным очищающим и способствующим похудению свойством. Образование газа объясняется тем, что сок капусты разлагает накопившиеся в кишках продукты гниения. Клизмы способствуют удалению как газа, так и продуктов гниения.

Самым ценным свойством капусты является высокое содержание серы, хлора и йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишок, но только в том случае, если сок капусты в сыром виде без добавления соли.

Если после питья сока капусты образуется большое количество газа или наблюдаются другие явления дискомфорта, это может быть следствием большого накопления токсических веществ в кишках. В таких случаях рекомендуется перед употреблением большого количества сока очистить кишки, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь его с соками шпината в течение двух или трех недель с ежедневным очищением кишок клизмой. Замечено, что когда организм нормально усваивает капустный сок, он действует как идеальное очистительное средство, особенно при ожирении.

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник ацетилсалициловой кислоты (витамина С), что особенно полезно при заболеваниях десен. При варке капусты действие энзимов, витаминов, живых минеральных солей уничтожается; 50 кг вареной или консервированной капусты не могут дать такого количества живой органической пищи, какое организм может усвоить из 300 г сырого сока капусты.

Сок капусты эффективно применяется при опухолях и при запоре. Так как запор часто является причиной сыпи на коже, то она также исчезает.

Добавление соли к капусте или к ее соку не только уничтожает ее ценность, но и вредно.

## **Сок моркови**

В зависимости от состояния здоровья сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3–4 л в день. Этот сок содержит самый богатый источник ретинола (витамина А), который быстро усваивается организмом. В этом соке содержится также большое количество витаминов группы В, ацетилсалициловой кислоты (С), кальциферола (D), токоферола (E), викасола (K).

Если сок извлечен из свежей, хорошего качества моркови и

надлежащим образом, то он очень богат живыми органическими щелочными элементами, такими как натрий и калий. Он содержит также большое количество кальция, магния и железа. С перечисленными элементами при их воздействии на организм великолепно сочетаются живые органические элементы: фосфор, сера, кремний и хлор.

Морковный сок способствует улучшению аппетита, нормализации пищеварения, укреплению зубов.

Мать, кормящая грудью, с целью улучшения качества молока должна ежедневно пить побольше морковного сока, ибо грудное молоко при некоторых обстоятельствах может не содержать жизненно необходимых элементов питания. Достаточное количество сырого морковного сока, употребляемого в последние месяцы беременности, уменьшает вероятность возможного развития сепсиса новорожденных. Ежедневное употребление 0,5 л морковного сока имеет большую ценность для организма, чем двенадцать килограммов таблеток кальция.

Сырой морковный сок повышает сопротивляемость к инфекциям и действует весьма эффективно на функцию надпочечников. Он повышает сопротивляемость к инфекциям глаз, верхних дыхательных путей, миндалин и околоносовых пазух. Морковный сок укрепляет нервную систему и не знает себе равных по повышению энергии и силы.

Иногда причиной заболеваний печени и кишок является отсутствие в организме некоторых элементов, имеющих в сыром морковном соке. Часто при очищении организма с помощью морковного сока выделяется такое большое количество шлаков, что кишки и почки не в состоянии его выделиться. Обилие растворенных шлаков проходит в лимфу и выделяется из организма через поры кожи. Этот растворенный шлак окрашен оранжевым или желтым пигментом, и поэтому иногда кожа может побледнеть. Такое побледнение кожи после питья морковного и других соков указывает на происходящий процесс очищения печени и впоследствии проходит.

Эндокринные железы, особенно надпочечная и половые, нуждаются в питательных элементах, имеющих в сыром морковном соке. Иногда употребление морковного сока способствует излечению бесплодия. Установлено, что причиной бесплодия может быть продолжительное употребление пищи, у которой конструктивные питательные вещества и ферменты уничтожаются варкой или пастеризацией.

Сухая кожа, дерматит (воспаление кожи) и другие кожные заболевания также являются следствием недостаточности в организме некоторых элементов питания, содержащихся в соке моркови. То же самое относится и к глазным заболеваниям, таким как офтальмия, конъюнктивит и другие.

Как средство борьбы против язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также рака сырой морковный сок является чудом. Однако непременным условием является правильное приготовление его (извлечение из клетчатки), а всякая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было муку, должна быть полностью исключена.

Установлено, что одной из основных причин развития язвенной болезни и рака является продолжительное перевозбуждение нервной системы, особенно в детском возрасте. Лечение при этих заболеваниях должно начинаться с устранения причин, вызывающих нервное возбуждение (гнев, страх, зависть и т. д.), в противном случае не помогут самые эффективные методы лечения.

Морковный сок представляет собой наилучшую органическую воду, в которой клетки и ткани организма особенно нуждаются.

Когда нас одолевает усталость, беспокойство и т. д., следует помнить, что причиной часто является толстая кишка. На основании опыта нами установлено, что толстая кишка не может функционировать нормально, если человек питается в основном или только вареной и обработанной пищей. Поэтому почти невозможно найти человека, у которого толстая кишка была бы идеально здоровой. Если мы чувствуем себя плохо, то первым долгом следует провести серию промываний толстой кишки (клизмами). После этого наилучшим питанием является смесь соков моркови и шпината. Рецепты даны в конце книги.

Количество необходимого для организма сока зависит от его качества. Сока, полученного при помощи соковыжималки типа центрифуги, обычно нужно пить больше, чем сока, полученного «растирателем» и гидравлическим прессом.

Помните, что соки – это наилучшее питание, и если мы будем употреблять их в течение всей жизни, то продолжительность нашей здоровой жизни будет больше, чем если мы их не будем пить вовсе.

Особенно полезен морковный сок при нарушении зрения. Были случаи, когда молодые люди не были допущены к дальнейшим экзаменам в летное училище из-за пониженного зрения. После нескольких недель употребления большого количества свежего сырого морковного сока они вновь были обследованы и признаны годными.

Наблюдения показывают, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества разнообразных свежих сырых соков овощей и фруктов, рак не развивается. Многочисленные наблюдения показали, что состояние больных раком,

переключившихся на режим питания сырой растительной пищей и соками, в частности морковным, значительно улучшалось.

По нашему мнению, научные изыскания должны проводиться именно в этом направлении. Уже много лет осуществляются подобные научные исследования учеными, которые ищут помощь у самой Природы.

Нами установлено и мы надеемся, что скоро все человечество убедится в том, что очищением организма при помощи промывания кишок и употребления сырой растительной пищи, а также достаточного количества разнообразных свежих сырых соков овощей ежедневно мы избавимся от многих болезней.

### **Сок сельдерея**

Наиболее ценным свойством сельдерея является исключительно большое содержание в нем биологически активного органического натрия. Одним из химических свойств натрия является поддержание в растворенном состоянии кальция.

Сырой сельдерей содержит в четыре раза больше органического натрия, чем кальция. Этот факт делает его одним из самых полезных соков для людей, употребляющих концентрированные сахара и крахмалы.

Хлеб, печенье, торты, пирожки, макароны, рис, злаки, одним словом, всякая пища, приготовленная из муки, относится к классу концентрированных крахмалов. Сахар, прошедший промышленную обработку, а также любая пища, содержащая такой сахар (включая конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. д.), относится к классу концентрированных углеводов.

Мы установили, что такие концентрированные углеводы несомненно относятся к числу самых разрушительных продуктов питания нашего «цивилизованного» общества. Никогда Природа не имела в виду, что в качестве пищи для клеток и тканей организма могут служить эти так называемые продукты питания. Результат употребления этих продуктов мы видим в вырождении человеческого организма до степени вымирания вскоре после того, как человек забывает свои юношеские годы. Рассматривать короткий срок жизни в 40–60 лет, как старость, – не что иное, как прямое оскорбление Природы. Постыдно признать, что мы не

знаем, как жить, и не затрудняем себя, чтобы этому научиться. И надо признать, что мы едим самих себя и уходим преждевременно в могилу, угождая нашему аппетиту.

Во-первых, кальций является одним из самых необходимых элементов в нашей диете, однако он должен быть биологически активным – органическим. При обработке пищи кальций в ней превращается в неорганический, не растворимый в воде, и он не может усваиваться клетками, нуждающимися в нем для своего восстановления. Кроме того, энзимы, уничтоженные при температуре от 57 °С, превращают этот кальций в мертвое вещество. В результате подобная пища способствует развитию таких болезней, как артрит, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен, геморрой, желчно- и почечнокаменная болезнь и др.

Во-вторых, эти скопления мертвого неорганического кальция со временем увеличиваются. Однако при введении биологически активного натрия и при содействии других процессов, описанных ниже, эти мертвые залежи могут быть удалены из организма.

Одним из наиболее важных процессов, в которых натрий играет весьма важную роль, является предотвращение сгущения крови и лимфы. Опять же в этом отношении ценен только органический натрий, получаемый из свежих овощей и фруктов.

Сухая жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сока сельдерея утром и днем между принятиями пищи.

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат при гиповитаминозах.

При нервных заболеваниях, являющихся результатом перерождения оболочки нервных волокон, употребление соков моркови и сельдерея способствует их восстановлению.

Сельдерей очень богат магнием и железом, а именно такое сочетание очень ценно для питания клеток крови. Многие заболевания нервной и кровеносной систем главным образом являются следствием введения в организм неорганических минеральных элементов через пищу, лишенную жизненной силы.

Многие болезни, которые до сих пор объяснялись наличием чрезмерного количества мочевой кислоты в организме, фактически могут возникнуть вследствие употребления пищи, слишком богатой фосфорной кислотой, но содержащей мало серы.

Сок моркови и сельдерея обеспечивает идеальное сочетание

органической серы, железа, кальция и фосфора, что имеет большое значение для предотвращения многих болезней и восстановления организма после них.

### **Огуречный сок**

Вероятно, огурцы являются самым лучшим естественным мочегонным средством. Однако они обладают и многими другими ценными свойствами (например, улучшение роста волос вследствие большого содержания кремния и серы), особенно в сочетании с морковным, шпинатным и салатным соками. Огурцы содержат более 40 % калия, 10 % натрия, 7,5 % кальция, 20 % фосфора и 7 % хлора.

Огуречный сок в сочетании с морковным благотворно влияет при заболеваниях, которые являются следствием задержания в организме мочевой кислоты. Прибавление к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет благоприятный процесс.

Высокое содержание калия в огурцах делает их очень ценным средством при повышенном и пониженном давлении крови. Огуречный сок также благотворно влияет при заболеваниях зубов и десен.

В сочетании элементов, имеющих в свежем огуречном соке, особенно нуждаются наши ногти и волосы. Они предотвращают расщепление ногтей и выпадение волос.

Хорошие результаты при регулярном употреблении огуречного сока в сочетании с соками моркови и салата наблюдаются при многих кожных заболеваниях. В некоторых случаях добавление к этой смеси небольшого количества сока люцерны повышает их эффективность.

### **Сок одуванчика**

Сок одуванчика является одним из самых ценных тонизирующих (общеукрепляющих) средств. Он необходим для нормализации кислотно-основного состояния организма.

Этот сок, имеющий исключительно высокое содержание калия, кальция и натрия, является также самым богатым источником магния и железа.

Магний необходим для укрепления костной ткани. Достаточное количество органического магния и кальция в пище во время беременности предотвращает потерю зубов, связанную с родами, а также способствует

укреплению скелета ребенка. Органический магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой необходим для образования некоторых составных частей крови. Магний имеет обновляющую силу и представляет собой один из конструктивных элементов клеток организма, особенно легких и нервной системы. Жизненно важный органический магний может быть получен только из свежих растений. Однако не следует его смешивать с препаратами магния, ибо они представляют собой неорганические минералы, препятствующие здоровому функционированию организма.

Все химические препараты магния вызывают в организме отложения неорганических отходов. Правда, эти препараты могут дать более или менее быстрое действие, однако такое действие временное. Последствия накопления неорганического вещества в организме могут иметь более или менее разрушительный характер в будущем. Мы предпочитаем идти по следам мудреца, действующего по принципу: «Лучше быть благоразумным, осторожным, чем потом раскаиваться».

Органический магний из соков сырых овощей является для организма питательным веществом огромной важности.

Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, в сочетании с морковным соком и соком листьев репы эффективен при недугах позвоночника и других заболеваниях костей, а также предотвращает разрушение зубов.

Сок одуванчика является одним из богатейших источников ретинола (витамина А) среди зеленых овощей. Примечателен случай. Женщина, проживающая в Западной Вирджинии, южнее Питсбурга, из-за катаракты полностью лишилась зрения. После безуспешного трехлетнего лечения ей было сказано, что она никогда больше не будет видеть.

Она слышала о «чудесах» лечения сырыми соками овощей и приехала в Питсбург с целью попытки лечения соками, ибо в этом городе действовала хорошая фабрика, изготавливающая свежие соки овощей.

После прохождения очистительной процедуры она стала есть только сырые фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и Сахаров) и пить ежедневно: 250 г сока моркови, сельдерея, петрушки и одуванчика; 250 г сока моркови; 250 г сока моркови, сельдерея, петрушки, шпината; 250 г сока моркови и шпината.

Она вернула свое зрение менее чем за год до такой степени, что могла читать газеты и журналы с помощью увеличительного стекла.

Смесь соков моркови, сельдерея и одуванчика весьма эффективна в случаях бронхиальной астмы и сенной лихорадки, но только при условии, что причины этих заболеваний из диеты будут исключены раз и навсегда: молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахара.

Сок одуванчика в смеси с соком сельдерея и петрушки очень полезен при анемии, функциональных расстройствах сердца, а также исключительно полезен для селезенки.

Сок одуванчика почти во всех комбинациях с другими соками стимулирует выделение желчи и поэтому весьма полезен при нарушении функции как печени, так и желчного пузыря.

### **Сок цикория-эндивия**

Цикорий-эндивий представляет собой кудрявое растение, похожее на салат. Известно также под названием эскароль и цикорий.

Цикорий находится в близком родстве с одуванчиком, их химический состав более или менее одинаков. Однако цикорий содержит питательные вещества, в которых постоянно нуждается система глаза.

Добавляя к соку цикория соки моркови, петрушки и сельдерея, мы снабжаем пищей зрительный нерв и мышечную систему глаза, что дает удивительные результаты по восстановлению дефектов зрения.

Ежедневное употребление 250–500 мл смеси такого сока часто восстанавливает зрение до нормального в течение нескольких месяцев. Часто отпадает необходимость носить очки.

### **Сок чеснока**

Сок чеснока очень полезен для быстрого очищения организма. Чеснок богат горчичным маслом и другими очищающими элементами, оказывающими благотворное влияние на весь организм, начиная от стимулирования аппетита и выделения желудочного сока до улучшения перистальтики кишок и усиления мочевыделения.

Эфирные масла чеснока очищают легкие и бронхи от скопления слизи. Они способствуют также выделению ядов из организма через поры.

Чесночный сок эффективен в борьбе против кишечных паразитов, а также при дизентерии.

### **Сок хрена**

Мы не применяем сок хрена, ибо в таком виде его эфирные вещества очень сильны, поэтому рекомендуем принимать хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока 2 раза в день по пол чайной ложки натощак.

Такая смесь помогает разложению слизи в местах ее накопления без повреждения слизистой оболочки.

Кашица хрена не раздражает почки, желчный пузырь и слизистую оболочку пищеварительного канала. Кроме того, кашица хрена с лимонным соком является сильным мочегонным средством, особенно ценным при отечности и водянке.

Как правило, самые удовлетворительные результаты получаются при употреблении кашицы хрена в таком соотношении: смесь сока двух-трех лимонов и 150 г хрена (см. «Сок редиса», с. ПО).

### **Сок земляной груши (топинамбура, артишока)**

Земляная груша богата основными минеральными элементами, особенно калием, составляющим более 50 % всех минеральных элементов, вместе взятых.

Земляная груша относится к виду подсолнечниковых растений и выращивается в большом количестве в Италии.

В сыром виде этот овощ содержит фермент инулазу и большое количество инсулина. Поэтому клубни земляной груши очень полезны больным сахарным диабетом. Кроме того сок земляной груши очень вкусен отдельно или в смеси с морковным соком.

### **Бурая водоросль (ламинария)**

В течение миллионов лет с холмов и гор слой за слоем дожди смывали почву, унося ее в моря и океаны, образуя там самую богатую почву нашей планеты.

Что касается морской растительности, то морская водоросль является нашим самым ценным дополнительным пищевым продуктом.

Водоросли являются отличным источником органического йода. Кроме того, в них содержатся минеральные вещества и микроэлементы, не всегда имеющиеся в наших овощах.

Зная, что в морской воде содержится более 59 элементов, легко оценить значение морской пищи в нашем рационе для всей системы желез и особенно щитовидной железы.

### **Сок лука-порей**

Сок лука-порей близок к соку лука и чеснока, однако его воздействие несколько слабее.

### **Сок листьев горчицы**

Листья горчицы ценны в салатах. Их сок содержит большое количество горчичного масла, что может вызвать раздражение слизистой оболочки пищеварительного канала и мочевыводящих путей. В листьях горчицы высокое содержание щавелевой кислоты, поэтому их ни в коем случае нельзя есть в вареном виде (см. «Щавелевая кислота», с. 112).

Хотя отдельно сок листьев горчицы может причинить некоторое беспокойство, тем не менее небольшое количество его в смеси с морковным, шпинатным и соком репы эффективно при геморрое.

Так же, как в водяном крессе (жеруха), в листьях горчицы очень высокое содержание серы и фосфора, их воздействие на организм почти идентично воздействию водяного кресса.

### **Сок лука**

Сок лука имеет менее едкий запах, чем сок чеснока, и, безусловно, как и сок чеснока, является очень полезным средством.

### **Сок петрушки**

Сок петрушки – один из самых сильнодействующих. Никогда не следует пить отдельно более 30–60 мл этого сока. Лучше это количество смешать с соками моркови, салата, шпината или сельдерея.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для

кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидной желез. Комплекс элементов, содержащийся в соке, способствует укреплению кровеносных сосудов, особенно артериальных капилляров. Этот сок – отличное средство при заболеваниях органов мочеполовой системы и очень эффективен при камнях в почках и мочевом пузыре, гломерулонефрите и других заболеваниях почек. Его также успешно применяют при водянке.

Сок петрушки также эффективен при заболеваниях глаз. При изъязвлении роговой оболочки, катаракте, конъюнктивите и других заболеваниях эффективен сок петрушки в сочетании с соками моркови и сельдерея.

Сок петрушки, особенно в сочетании со свекольным или свекольно-морковным, а также с огуречным соком, успешно применяется при нарушении менструального цикла. При регулярном применении этих соков болезненность при менструациях очень часто прекращается. При этом из диеты следует исключить концентрированные крахмалы, сахара и мясные продукты.

### **Сырой калиевый «суп»**

Многие овощи богаты содержанием калия. Главные из них – это морковь, сельдерей, петрушка и шпинат. Для лучшего усвоения калия соки этих овощей должны употребляться в сыром неразбавленном виде с тем, чтобы организм мог усваивать калий в его натуральном виде.

В этой смеси (в калиевом «супе») содержатся практически все элементы, необходимые организму. Она удивительно быстро снижает повышенную кислотность желудка. Вероятно, нет такой пищи для организма, которая была бы более полноценной во всех отношениях, чем эта смесь.

Когда больной не в состоянии усвоить другую пищу, сырой калиевый «суп» полностью обеспечивает организм питательными минеральными веществами, способствует нормализации его функций. Для выздоравливающего больного этот «суп» неocenим, и только приходится удивляться, что в больницах и санаториях не включают его в ежедневный рацион больных.

Некоторым лицам не нравится вкус калия в соках овощей. Однако когда организм изголодался по живым питательным веществам, крайне необходимым для восстановления функции клеток и тканей, то тут уж надо

мириться с неприятными вкусовыми ощущениями.

Как мы уже говорили, ни одно лекарственное средство не даст организму живых органических элементов, витаминов и гормонов, необходимых для восстановления функций организма после болезни. Такая пища быстрее всего доставляется организму при употреблении свежих сырых овощных соков.

### **Сок пастернака посевного**

Сок пастернака содержит очень мало кальция и еще меньше натрия, но он очень богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором. Из-за незначительного содержания кальция и натрия ценность этого овоща не такая высокая, как некоторых других клубней, но целебные свойства сока, листьев и корня пастернака весьма высоки.

Большое содержание кремния и серы эффективно при ломкости ногтей. Фосфор и хлор особенно полезны для легких и бронхов, а следовательно, этот сок является великолепной пищей для больных туберкулезом, воспалением легких, эмфиземой.

Высокое содержание калия настолько ценно для мозга, что этот сок очень эффективен при сильном умственном напряжении, при многих психических расстройствах.

Все сказанное относится только к пастернаку посевному. Дикий пастернак использовать в пищу нельзя, ибо он содержит ядовитые компоненты.

### **Сок перца (зеленого)**

Этот сок содержит избыток кремния, необходимого для нормального роста ногтей и волос, а также для функционирования сальных желез и слезных протоков. В сочетании с морковным соком (25–50 % сока перца) дает великолепные результаты при очищении кожи от пятен.

Лица, страдающие от метеоризма (образования газов в кишках), колик, спазмов желудка получают значительное облегчение при употреблении 500 мл этого сока и такого же количества смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Следует учесть, что соки вообще лучше пить натоцак с интервалом в 2–3 ч.

### **Картофельный сок**

Сырой картофель содержит легкоусвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. Лицам, страдающим венерическими болезнями, а также лицам, склонным к половому возбуждению, картофель есть не следует.

Сочетание вареных мяса и картофеля усиливает действие соланина (алкалоидный яд, имеющийся в большом количестве в позеленевших клубнях), который в сочетании с мочевой кислотой, поступившей при употреблении мяса, может вызвать чрезмерное возбуждение нервов, иннервирующих половые органы.

Сок сырого картофеля применяют для удаления пятен на коже, что возможно благодаря высокому содержанию в нем калия, серы, фосфора и хлора.

Свежий сырой картофель, выращенный без химических удобрений, очень вкусен, многие люди любят его, и конечно, это хорошая пища. Сырой картофельный сок хорошо очищает организм, и особенно он полезен в сочетании с морковным соком.

Сок сырого картофеля с морковным и соком сельдерея очень хорошо помогает при нарушениях пищеварения, при нервных заболеваниях, например при ишиасе. В этих случаях ежедневное употребление пол-литра смеси морковного, свекольного и огуречного соков очень часто дает положительный результат за весьма короткий срок при условии, если из диеты больного полностью исключены все мясные и рыбные продукты.

Употребление смеси соков моркови, картофеля и петрушки оказывало благотворное воздействие при эмфиземе.

Сладкий картофель ботанически не относится к обычному картофелю. Он содержит намного больше углеводов в виде натуральных Сахаров, в 3 раза больше кальция, в 2 раза – натрия, более чем в 2 раза – кремния и более чем в 4 раза – хлора.

## **Сок редиса**

Этот сок добывается из листьев и корней редиса. Его не следует пить отдельно, ибо он вызывает сильную реакцию.

В сочетании с морковным соком он способствует восстановлению тонуса слизистых оболочек и особенно эффективен, если его пить через час после принятия сока хрена (см. с. 106). Этот сок обладает успокаивающим действием, очищает организм от слизи, которую предварительно растворил сок хрена.

Около трети минерального содержимого сока редиса составляет калий, а от оставшихся двух частей более трети составляет натрий. Высок процент содержания железа и магния. Этим и объясняется благотворное влияние сока редиса на слизистые оболочки.

### **Сок ревеня**

Ревень вызывает нарушение функции почек у детей, пожалуй, больше, чем любой другой отдельный фактор. Дело в том, что ревеня содержит больше щавелевой кислоты, чем любой другой овощ. При варке эта кислота превращается в неорганическое химическое соединение, которое, попадая в организм, осаждает огромное количество кристаллов щавелевой кислоты.

Вследствие того что они не вызывают немедленной реакции, их действие медленно и коварно: дальнейшие последствия никогда не относят на счет действительной причины – употребления в пищу вареного ревеня (см. «Щавелевая кислота», с. 112).

Некоторую пользу можно получить от употребления небольшого количества сока ревеня, но только в сочетании с другими соками – моркови, сельдерея или фруктовыми. В таком виде он может стимулировать перистальтику кишок. Никогда не подслащивайте сок ревеня сахаром, используйте мед.

### **Сок квашеной капусты**

Квашеная капуста представляет собой сброженную с солью мелко шинкованную капусту. Процесс брожения (ферментации) для слизистой оболочки пищеварительного канала исключительно вреден. Он также пагубно влияет на кожу, вызывая ее огрубение. Наличие большого количества раствора неорганической соли в квашеной капусте вызывает раздражение слизистой оболочки органов пищеварения.

### **Сок щавеля**

Сок щавеля великолепно помогает при снижении тонуса кишок. Щавель богат калия оксалатом, который ценен для человеческого организма только в живом, органическом состоянии. Никогда не следует

употреблять щавель в варенном виде.

Щавель содержит большое количество железа и магния, в которых нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов – фосфора, серы, кремния.

Совокупность этих элементов делает щавелевый сок очень ценным также для нормального функционирования всех желез.

### **Сок шпината**

Шпинат весьма полезен для функции органов пищеварительной системы. Об этом знали с незапамятных времен.

Природа снабдила человека великолепным органическим веществом, содержащимся в сыром шпинате, для очищения и обеспечения нормального функционирования пищеварительного канала. Пол-литра сырого сока шпината ежедневно может ликвидировать запор самой тяжелой формы в течение нескольких недель, иногда даже нескольких дней. Применение слабительных, к сожалению, практикуется без понимания того, что имеет место на самом деле. Любое химическое или неорганическое слабительное средство действует раздражающе, стимулируя перистальтику кишок на выброс слабительного. Совершенно очевидно, и практика доказала это, что привычка принимать слабительное вызывает необходимость все более сильных раздражителей. В результате имеет место хроническое бездействие кишок и усугубление состояния в виде прогрессивной дегенерации кишок.

Другим ценным свойством шпината является его положительное воздействие на зубы и десны. Вследствие употребления вареных круп, очищенного сахара и другой неполноценной пищи, а также недостаточного поступления в организм аскорбиновой кислоты (витамина С) появляется кровотечение из десен и разрушение зубной пульпы.

Язвенный колит, анемия, нервные расстройства, нарушение функции надпочечников и щитовидной железы, неврит, артрит, абсцессы и фурункулы, отеки конечностей, склонность к кровотечению, нарушение функций сердца, повышение или понижение артериального давления, нарушение зрения, головная боль и другие патологические состояния являются прежде всего следствием накопления шлаков в нижних отделах кишок, интоксикации организма, а также недостатка в организме некоторых элементов, содержащихся в сырой моркови и шпинате. Наиболее эффективным и быстрым способом доставки этих элементов

организму является употребление по меньшей мере одной пинты<sup>[1]</sup> свежих соков овощей ежедневно с обязательным исключением из диеты мясных и других засоряющих организм продуктов.

Шпинат, салат, водяной кресс (жеруха), морковь и зеленый перец – это те овощи, в которых содержатся в большом количестве аскорбиновая кислота (витамин С) и токоферол (витамин Е). Недостаток токоферола в организме является одной из причин выкидышей, а также половой слабости и бесплодия как женщин, так и мужчин. Многие формы паралича также являются следствием недостатка токоферола. Его недостаточное количество в организме вызывает нарушение обмена веществ и способствует ухудшению общего состояния.

Шпинат ни в коем случае нельзя есть в вареном виде (кроме тех случаев, когда мы очень хотим накопить кристаллы мертвой неорганической щавелевой кислоты в наших почках с последующим заболеванием почек).

## **Щавелевая кислота**

Щавелевая кислота настолько важный в деятельности кишок элемент, что мы отвели ей целую главку.

Одной из загадок человеческого организма является перистальтическое движение. Это движение наблюдается в пищеварительном канале, системе кровообращения, семенных канальцах и в органах мочеотделения, последовательными волнообразными движениями продвигающих свое содержимое. Это движение состоит из серий последовательных, произвольных, автоматических сокращений и расслаблений мышечного слоя стенки этих образований.

Щавелевая кислота является одним из важных элементов, необходимых для поддержания и стимулирования перистальтики.

В предыдущих главах мы уже затрагивали вопрос соотношения органических и неорганических атомов в нашей пище. Очень важно подчеркнуть этот момент и в отношении щавелевой кислоты. В сырых овощах и их соках она органическая и в таком живом виде не только полезна, но и необходима для физиологических функций нашего организма.

Щавелевая кислота легко соединяется с кальцием. Если эти оба элемента органические, такое сочетание полезно и конструктивно, ибо органическая щавелевая кислота способствует усвоению кальция, в то же

время стимулируя перистальтическую функцию перечисленных органов. Но когда в результате варки и обработки пищи щавелевая кислота становится неорганической, она связывает кальций, что вызывает серьезный недостаток его в костной ткани и ее разрушение. Кроме того, щавелевая кислота, превратившись в неорганическую, часто откладывается в виде кристаллов в почках.

Железо, содержащееся в свежем сыром шпинатном соке, может быть усвоено на 100 % и только 20 % его или того меньше усваивается из вареного шпината. Вот почему ни в коем случае нельзя есть вареный или консервированный шпинат.

Наибольшее количество органической щавелевой кислоты содержится в свежем шпинате, листьях свеклы, репы, горчицы, в капусте и широколистном французском щавеле.

### **Томатный сок**

Томатный сок является, пожалуй, одним из наиболее широко используемых соков в консервированном виде. Свежий сырой томатный сок – один из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию. Если в нем содержатся концентрированные крахмалы и сахара, реакция кислая.

В помидорах довольно высокое содержание лимонной и яблочной, а также щавелевой кислот. Эти кислоты необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде. Когда помидоры варят или консервируют, эти кислоты становятся неорганическими и вредными для организма. Однако этот вред проявляется не сразу, а незаметно, с течением времени. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных или консервированных томатов или их соков, особенно с крахмалами и сахарами.

Свежий сырой томатный сок богат натрием, кальцием, калием и магнием. Он очень полезен в сыром и свежем виде.

### **Сок стручковой фасоли**

Этот сок особенно полезен при сахарном диабете. Инсулин выделяется поджелудочной железой для использования натуральных Сахаров (но не сахара, изготовленного заводским способом) в качестве топлива для получения энергии. Организм может использовать конструктивные

натуральные органические сахара, имеющиеся в избытке в свежих сырых овощах и фруктах. Организм не может использовать крахмал и сахар, он должен превратить их в первичные сахара. Крахмал является неорганическим продуктом, и сахара, полученные из него в организме, конечно, также неорганические. Поджелудочная железа в процессе превращения крахмала в сахар перегружается, что ведет к заболеванию сахарным диабетом.

Тот факт, что при сахарном диабете накапливаются излишние жировые отложения, является следствием ложного стимула неорганического инсулина, который не только не сжигает шлаки, но, наоборот, способствует их накоплению.

Установлено, что соки стручковой фасоли и брюссельской капусты содержат элементы, обеспечивающие выделение натурального инсулина.

При сахарном диабете необходимо исключить из диеты все концентрированные крахмалы, все сахара (и, конечно, мясные продукты) и выпивать ежедневно 1 л смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты. Кроме того, необходимо употреблять 0,5 л смеси морковного и шпинатного соков ежедневно. Рекомендуется делать регулярные очистительные клизмы.

## **Сок репы**

Ни один вид овощей не имеет такого высокого содержания кальция, как листья репы. Уровень кальция более чем на 50 % превышает уровень всех остальных элементов, вместе взятых. Поэтому сок репы – великолепная пища для детей, а также лиц, страдающих размягчением костей и зубов. Сок листьев репы с морковным соком и соком одуванчика – одно из самых эффективных средств для укрепления зубов и всего костного скелета организма, что объясняется очень высоким процентом содержания магния в соке одуванчика, кальция – в листьях репы и элементов, имеющихся в морковном соке.

Высокое содержание калия в листьях репы дает возможность повышать щелочной состав крови, особенно в сочетании сока репы с соками сельдерея и моркови. Поэтому он является эффективным средством для понижения кислой реакции крови. Листья репы содержат также много натрия и железа.

Как ни странно это покажется людям неосведомленным, недостаток кальция в организме может быть часто вызван употреблением

пастеризованного коровьего молока. Постоянное употребление мучных и крупяных продуктов, сахара также вызывает недостаток кальция. Хотя в этих продуктах содержание кальция высокое, но этот кальций такой же неорганический, как и кальций, идущий на изготовление цемента.

Клетки и ткани организма не могут использовать такой кальций для строительных целей, поэтому он удаляется из организма через кровь. Местом, куда сбрасываются подобные неорганические вещества, являются малокалиберные кровеносные сосуды, в частности сосуды прямой кишки. В них постепенно развивается состояние, именуемое геморроем.

Вследствие того что большинство людей питаются в основном вареной неорганической пищей, то совершенно естественно, что половина этих людей имеют геморрой и знают это, а другая половина в основном имеют его, но не подозревают об этом.

Мы видим бесконечное число жертв этой болезни, пытающихся эту естественную беду устранить с помощью инъекций, электрической коагуляции и хирургии, чаще дающих малоутешительные результаты, ибо делается попытка устранить не причину болезни (неорганическая пища), а ее следствие.

В качестве типичного примера приведем следующий случай. Известному адвокату, болющему тяжелым геморроем, было предложено выпивать ежедневно 1 л смеси соков моркови, шпината, репы, водяного кресса (жеруха) и питаться исключительно сырыми овощами и фруктами. По истечении менее одного месяца после тщательного врачебного осмотра адвокат в восторге заявил, что у него от геморроя и следа не осталось.

И это не единичный случай. Таких примеров множество.

## **Итак, у вас простуда**

У вас затрудненное дыхание. Вы чихаете. Вы чувствуете общий упадок сил.

Много лет исследователи пытались, да и теперь пытаются найти неуловимый «микроб», которого можно было бы обвинить в причинении обычной простуды.

В середине 1920 г. ученые объявили о том, что «обнаружили микроб», причиняющий простуду, но что он слишком мал и уклончив, чтобы его «поймать» при помощи существующих в то время самых мощных микроскопов. А «обнаружили» ли они такой «микроб»?

В действительности не существует микроба, могущего вызвать

простуду.

Если накопившиеся в организме отходы не удаляются, то совершенно естественно, что начинается их брожение и повышается температура тела. Если такое брожение достигает довольно высокой степени токсичности, организм предупреждает нас в виде выделения слизи, и это состояние названо «простудой». Никогда не обвиняйте простуду, а скорее будьте благодарны за своевременное предупреждение организма.

Таким образом, простуда – это результат выделения слишком большого накопления отходов организма и недостаточного их выделения.

Приемником всей этой гнили является толстая кишка. Большое количество шлаков, отравляющих организм, содействует образованию слизи, результатом чего является простуда.

Благоразумный человек должен подумать над этими фактами и делать то, что делают очень и очень многие при первых признаках простуды, а именно: очистить пищеварительный канал, поголодать день или два, пить только воду и свежие фруктовые соки. Такой метод весьма эффективен для очищения организма.

Наилучший способ, предотвращающий накопление отходов и слизи в организме, – питание сырой растительной пищей и соками.

## **Яблочный уксус**

Обычно употребляют три вида уксуса: в США – яблочный сидр и белый дистиллированный уксус. Винный уксус распространен в латинских странах в виде приправ. Он, как и белый дистиллированный уксус, содержит уксусную кислоту, являющуюся разрушительным элементом.

Белый дистиллированный уксус быстро разрушает эритроциты, вызывая анемию. Он также нарушает пищеварительные процессы, замедляя их и препятствуя правильному усвоению пищи.

Уксус, полученный в процессе брожения вина, содержит в среднем 3–9 % уксусной кислоты и обычно немного винной кислоты. Известно, что уксусная кислота является одной из причин цирроза печени, язвенного колита и т. д.

Уксус, изготовленный из цельных яблок, содержит яблочную кислоту – натуральную органическую составную часть яблок, способствующую улучшению пищеварительного процесса.

Яблочная кислота представляет собой строительную (конструктивную) кислоту, соединяющуюся в организме с щелочными

элементами и минеральными веществами. Она способствует отложению гликогена (резерва энергии) для дальнейшего использования. Прием яблочного уксуса в умеренных количествах исключительно полезен для людей и животных.

Яблочный уксус способствует повышению свертывания крови, нормализации менструального цикла, укреплению стенки кровеносных сосудов, образованию эритроцитов (обновлению крови).

Кроме этого, яблочный уксус обладает удивительным антисептическим свойством. Нанесение яблочного уксуса непосредственно на кожу эффективно при многих кожных заболеваниях, он также способствует выведению пятен на коже.

Яблочный уксус используют при варикозном расширении вен, смазывая пораженные места по всей длине утром и вечером и одновременно выпивая ежедневно 2–3 стакана воды с добавлением двух чайных ложек яблочного уксуса в каждый стакан.

Ежедневное употребление двух чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды (при необходимости 2–3 раза в день) замечательно действует при чрезмерных менструальных кровотечениях, геморроидальных, кровотечениях из носа и т. д.

При пониженной кислотности желудочного сока наблюдается недостаточное переваривание белков, что, в свою очередь, вызывает повышение артериального давления. Ежедневное применение 1–3 чайных ложек яблочного уксуса перед едой способствует заметному его снижению.

## **О молоке**

В случае необходимости употребления молока, кроме материнского, самым полезным для человеческого организма всех возрастов является сырое козье молоко.

Молоко ни в коем случае нельзя подогревать свыше 47 °С, ибо при 54 °С уничтожаются все содержащиеся в нем ферменты. По этой же причине бесполезно пастеризованное молоко. Лучше всего пить козье молоко тут же после дойки, однако его можно сохранять в закрытой посуде в холодильнике в течение двух дней.

Что и говорить, для детей лучшим молоком является материнское, но после материнского – сырое свежее козье молоко.

Недавно я обратил внимание на следующий случай. Дочку нашего друга кормили молоком матери до года, и за все это время и после этого

девочка не «простуживалась». Она была здорова и в хорошем настроении, пока однажды ей не стали давать пастеризованное козье молоко. Отец ребенка содержал двух коз, которые перестали доиться, и поэтому пришлось поить ребенка пастеризованным молоком из магазина.

Через два дня у ребенка начался насморк, девочка стала раздражительной, беспокойной. Отец сразу же купил двух новых коз и стал давать девочке сырое молоко. Все беспокойства исчезли в течение двух дней. Этот ребенок пьет регулярно сырое козье молоко и свежий сырой морковный сок.

Этот случай отнюдь не единственный.

Сырое козье молоко является одним из самых чистых продуктов, тогда как коровье редко бывает чистым. Доказано, что коровье молоко образует большое количество слизи, в то время как козье ее не образует.

Почему же в наше время мало употребляют козье молоко? Причина чисто экономическая: корова дает молока больше, чем коза.

Вообще-то, идеальным вариантом было бы иметь участок земли, выращивать свои фрукты и овощи на органическом удобрении, иметь несколько ульев, двух-трех коз и жить долгой, здоровой, счастливой и полезной жизнью. Эту мечту можно осуществить. Многие осуществили ее, и вы можете сделать это. Нужно только пожелать.

Но вернемся к проблеме молока. Помните, что коза – самое чистое домашнее животное. Козье молоко намного лучше коровьего и, конечно, лучше молока курящей и пьющей (безалкогольные напитки) матери. Будучи чистым животным, коза не болеет туберкулезом, бруцеллезом и другими болезнями, которыми болеют коровы.

Качество козьего молока намного выше коровьего: оно более однородно, содержит больше безбелкового азота, белки его лучшего качества, с более высоким содержанием ниацина (витамин РР) и тиамин (витамин В<sub>1</sub>).

Козье молоко исключительно эффективно при поносе у маленьких детей, что объясняется весьма высоким содержанием в нем ниацина. Тиамин является одним из самых важных витаминов группы В, принимающим участие во всех основных жизненных процессах человека. Козье молоко изобилует тиамином.

Еще раз напомним: не подогревайте козье молоко свыше 47 °С. Перегретое, пастеризованное или кипяченое молоко лучше вылить в канализацию, чем давать ребенку. Если давать пастеризованное молоко козлятам, то они погибнут через шесть месяцев.

## **Это следует запомнить**

1. Будьте терпеливы. При восстановлении организма естественным способом очень важно помнить, что натуральная пища, принимаемая в виде соков, вызывает очищение всего организма. Этот процесс может сопровождаться болью в той области, где происходит очищение. Иногда это состояние бывает очень болезненным. Ни в коем случае не следует думать, что соки действуют на вас отрицательно, если они свежие и употребляются в день изготовления.

Наоборот, мы должны радоваться тому, что процесс очищения идет полным ходом и что чем раньше наступят эти неприятные ощущения после употребления большого количества сока, тем лучше, ибо в этом случае скорее наступит восстановление здоровья.

Однако не следует думать, что накопившиеся в течение всей жизни токсины и шлаки могут быть изгнаны из организма сразу, «по щучьему велению». На это требуется время.

2. Говорят, что морковный сок желтит кожу. Дело в том, что когда после питья морковного сока кожа желтеет или становится коричневатой, это признак того, что печень выводит застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки в больших количествах, чем в состоянии справиться органы выделения, вследствие чего некоторое количество их выводится через поры кожи. Это совершенно нормально.

## **Детоксикация (обезвреживание, очищение)**

Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота. Любое накопление или задержка в нем нездоровых веществ или шлаков замедляет процесс выздоровления.

Органами выделения являются легкие, поры кожи, почки и кишки.

Потение – это действие потовых желез, выбрасывающих вредные для организма токсины. Почки удаляют конечные продукты пищи и обмена веществ организма. Кишки удаляют не только отходы пищи, но и отработанные клетки и ткани организма. Если они не выводятся, то вызывают разложение белков, ведущее к токсемии (отравлению крови) или ацидозу (повышенной кислотности крови). Задержка шлаков организма наносит гораздо больший вред нашему здоровью, чем обычно думают.

Одним из быстрых и эффективных методов очищения организма, особенно для взрослых, является следующий.

Не применяйте этот метод детоксикации при аппендиците. В этом случае применяйте клизмы 2–3 раза в день в течение недели или более.

Утром натощак выпить стакан раствора глауберовой соли (одна столовая ложка на стакан воды) (натрия сульфат) в теплом или холодном виде. Цель приема раствора заключается не в том, чтобы освободить кишки, а скорее в том, чтобы извлечь из организма имеющиеся токсины и отходы и удалить их через кишки.

Этот раствор действует на отходы точно так же, как магнит, притягивая металлические опилки. Таким образом отбросы собираются в кишках и изгоняются из организма неоднократным их очищением. Количество выходящих нечистот может составить в целом 3–4 л и больше. Это приводит к обезвоживанию организма. Поэтому необходимо восполнить удаленные токсичные кислые вещества, выпивая в день 2 л свежего сока цитрусовых, разбавленного водой 1:1 (для быстрого всасывания). Такая смесь обеспечивает щелочную реакцию.

Цитрусовая смесь готовится следующим образом. Сок четырех больших или шести средних плодов грейпфрута, сок двух больших или трех средних лимонов, остальное количество (до 2 л) – сок апельсинов. К полученной смеси прибавить 2 л воды.

Начинать пить смесь через 30 минут после принятия раствора глауберовой соли и продолжать пить через каждые 20–30 минут, пока не выпьете всю смесь.

Весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, можно поесть немного апельсинов, плодов грейпфрута или выпить их сок, можно сок сельдерея.

Перед тем как лечь спать, нужно сделать клизму (на 2 л слегка теплой воды добавить сок 1–2 лимонов). Цель такой клизмы – удалить шлаки из складок толстой и тонкой кишки.

Такую процедуру детоксикации следует проводить 3 дня подряд. В результате из организма удаляется около 12 л токсической лимфы и замещается таким же количеством ощелачивающей жидкости.

На четвертый и последующие дни следует начинать пить овощные соки, есть овощи и фрукты только в сыром виде.

Если во время или после детоксикации появится общая слабость, не следует беспокоиться. Природа использует энергию организма для его очищения, и вскоре после этого вы обретете большую энергию и бодрость вследствие полного очищения всего организма.

## Принципы лечебного применения сырых овощных и фруктовых соков

### При заболеваниях

Для детей и подростков применять в умеренных количествах.

Для получения заметных результатов у взрослых необходимо выпивать по крайней мере 0,5 сока в день одной смеси или более в течение нескольких недель.

При артрите следует принимать: не менее одной пинты грейпфрута (22), одну пинту сока моркови со шпинатом (61), не менее одной пинты неразбавленного сока сельдерея (37). Желательно добавить одну пинту соков моркови, свеклы и огурцов. Эти соки следует выпивать в течение дня с интервалами от одного до двух часов между приемами.

Полезно знать: смешивая один или несколько разных соков, мы меняем химический состав каждой смеси так, что действие ее совершенно иное, чем действие каждого отдельного сока. Знание этих комбинаций дало нам возможность получать результаты, кажущиеся невероятными людям, не имеющим в этом опыта.

При подборе соков и их смесей необходимо изучить причину заболевания с тем, чтобы устранить ее, а следовательно, и саму болезнь. Например, мы считаем, что причиной артрита является постоянное нервное напряжение, что ведет в конечном счете к накоплению неорганического кальция в хрящах суставов. Артрит постепенно прогрессирует и в конечном счете может привести к деформированию костей.

Одним из наиболее эффективных элементов, способствующих растворению неорганического кальция, является органическая салициловая кислота. Так, ежедневное употребление 0,5 л или более свежего сока плодов грейпфрута способствует растворению этого инородного вещества. Консервированный сок бесполезен.

Растворение кальция и восстановительный процесс в суставах сопровождаются болью. Однако растворение неорганического кальция – это первый шаг к постепенному восстановлению здоровья. Кроме того, абсолютно необходимо искоренить отрицательные эмоции – злобу, зависть, ненависть, страх и т. д.

Для удаления неорганического кальция из организма можно ежедневно выпивать 0,5 л сока сельдерея (высокое содержание натрия в нем способствует поддержанию кальция в растворенном состоянии. Для

стимуляции выведения шлаков из толстой кишки следует пить 0,5 л смеси морковного и шпинатного соков ежедневно.

Пол-литра сока моркови и сельдерея ежедневно приводят суставы в нормальное состояние. Процесс восстановления обычно сопровождается болью, но она временна. Все это требует силы воли пациента и сотрудничества всех лиц, заинтересованных в его здоровье.

Лекарственные средства, вакцины, электричество и множество других патентованных и рекламируемых средств бесполезны: успокоение боли не значит исключения причины болезни.

Если организм страдает вследствие нарушения основных законов, управляющих питанием, то очищение его от шлаков и питание органическими веществами, содержащимися в свежих сырых овощах и фруктах, обязательно восстановит по крайней мере часть потерянной энергии и жизнедеятельности организма.

Когда пища принимается в виде свежих сырых соков овощей, полученных правильным способом, то результаты достигаются быстрее и эффективнее, конечно, при условии исключения всех отрицательных эмоций.

Чтобы облегчить описание соков, наиболее эффективных при перечисленных ниже заболеваниях, приведен список их рецептов (с. 122). Указанные цифры при каждой болезни соответствуют номеру рецепта (с. 125).

Соки указаны по нисходящей, в порядке их наибольшей эффективности.

## Список рецептов

Эти рецепты являются результатом тщательных и дорогостоящих исследований доктора наук Н.В. Уокера в Норвокской лаборатории пищевой химии по соколечению.

Следует иметь в виду, что эффективность употребления соков выше, когда их получают при помощи электрического растирателя или гидравлического пресса, ибо таким образом витамины, минеральные и другие жизненно важные вещества извлекаются из овощей и фруктов лучше, а ферменты сохраняются полнее, чем в соке, полученном другим способом.

Если сок готовить с помощью обычной соковыжималки, то следует значительно увеличить количество выпиваемых ежедневно соков. Во всяком случае, употреблять любые свежие сырые соки лучше, чем не употреблять их вообще.

Если мы внимательно изучили все до сих пор сказанное, то наше собственное убеждение и разум должны помочь нам следовать по пути естественного исцеления, который спас жизнь многим.

1. Морковь.
2. Морковь, сельдерей, петрушка, шпинат.
3. Свекла (с ботвой).
4. Брюссельская капуста.
5. Капуста.
6. Сельдерей.
7. Огурцы.
8. Одуванчик.
9. Эндивий (цикорий).
10. Зеленый перец.
11. Хрен, лимоны.
12. Латук (салат).
13. Петрушка.
14. Редис (с ботвой).
15. Шпинат.
16. Стручковая фасоль.
17. Репа (с ботвой).
18. Водяной кресс (кресс-салат).
19. Люцерна.

20. Яблоки.
21. Кокосовый орех.
22. Грейпфрут.
23. Лимоны.
24. Апельсины.
25. Гранаты.
26. Морковь, свекла.
27. Морковь, яблоки, свекла.
28. Морковь, свекла, сельдерей.
29. Морковь, свекла, кокосовый орех.
30. Морковь, свекла, латук.
31. Морковь, свекла, огурцы.
32. Морковь, свекла, латук, репа.
33. Морковь, свекла, шпинат.
34. Морковь, капуста.
35. Морковь, капуста, сельдерей.
36. Морковь, капуста, латук.
37. Морковь, сельдерей.
38. Морковь, сельдерей, эндивий.
39. Морковь, сельдерей, латук.
40. Морковь, сельдерей, петрушка.
41. Морковь, сельдерей, редис.
42. Морковь, сельдерей, шпинат.
43. Морковь, сельдерей, репа.
44. Морковь, огурцы.
45. Морковь, одуванчик.
46. Морковь, одуванчик, латук.
47. Морковь, одуванчик, шпинат.
48. Морковь, одуванчик, репа.
49. Морковь, цикорий-эндивий.
50. Морковь, сельдерей, цикорий-эндивий, петрушка.
51. Морковь, зеленый перец.
52. Морковь, латук.
53. Морковь, латук, люцерна.
54. Морковь, латук, огурцы.
55. Морковь, латук, шпинат.
56. Морковь, латук, стручковая фасоль.
57. Морковь, латук, стручковая фасоль, брюссельская капуста.
58. Морковь, латук, репа.

59. Морковь, петрушка.
60. Морковь, редис.
61. Морковь, шпинат.
62. Морковь, шпинат, репа, водяной кресс.
63. Морковь, репа.
64. Морковь, репа, водяной кресс.
65. Морковь, водяной кресс.
66. Морковь, люцерна.
67. Морковь, яблоки.
68. Морковь, фенхель (сладкий укроп).
69. Морковь, кокосовый орех.
70. Грейпфрут, лимоны, апельсины.
71. Морковь, апельсины.
72. Морковь, гранат.
73. Морковь, свекла, гранат.
74. Морковь, латук, фанат.
75. Капуста, сельдерей.
76. Сельдерей, огурцы, петрушка, шпинат.
77. Сельдерей, огурцы, репа.
78. Сельдерей, одуванчик, шпинат.
79. Сельдерей, эндивий, петрушка.
80. Сельдерей, латук, шпинат.
81. Сельдерей, шпинат, петрушка.
82. Сельдерей, стручковая фасоль.
83. Брюссельская капуста, стручковая фасоль.
84. Морковь, брюссельская капуста, стручковая фасоль.
85. Морковь, спаржа, латук.
86. Морковь, редис, кресс-салат.
87. Морковь, пастернак, картофель, кресс-салат.

2. Морковь – 7, Сельдерей – 4, Петрушка – 2, Шпинат – 3
11. Сок одного лимона, Протертый хрен – 4
26. Морковь – 13, Свекла (с ботвой) – 3
27. Морковь – 7, Яблоко – 6, Свекла – 3
28. Морковь – 8, Свекла – 3, Сельдерей – 5
29. Морковь – 11, Свекла – 3, Кокосовый орех – 3
30. Морковь – 10, Свекла – 3, Огурец – 3
31. Морковь – 9, Свекла – 3, Салат (латук) – 4
32. Морковь – 7, Свекла – 3, Салат (латук) – 4, Репа – 2

33. Морковь – 10, Свекла – 3, Шпинат – 3
34. Морковь – 11, Капуста – 5
35. Морковь – 7, Капуста – 4, Сельдерей – 5
36. Морковь – 8, Капуста – 4
37. Морковь – 9, Сельдерей – 7. (При употреблении сельдерея с листьями измените пропорции: морковь – 10, сельдерей – 6).
38. Морковь – 9, Сельдерей – 5, Эндивий – 2
39. Морковь – 7, Сельдерей – 5, Салат (латук) – 4
40. Морковь – 9, Сельдерей – 5, Петрушка – 2
41. Морковь – 8, Сельдерей – 5, Редиска – 3
42. Морковь – 7, Сельдерей – 5, Шпинат – 4
43. Морковь – 8, Сельдерей – 6, Репа – 2
44. Морковь – 12, Огурцы – 4
45. Морковь – 12, Одуванчик – 4
46. Морковь – 9, Одуванчик – 3, Салат (латук) – 4
47. Морковь – 10, Одуванчик – 3, Шпинат – 3
48. Морковь – 11, Одуванчик – 3, Репа – 2
49. Морковь – 13, Эндивий – 3
50. Морковь – 7, Сельдерей – 5, Эндивий – 2, Петрушка – 2
51. Морковь – 12, Перец зеленый – 4
52. Морковь – 10, Салат (латук) – 6
53. Морковь – 9, Салат (латук) – 4, Люцерна – 3
54. Морковь – 7, Салат (латук) – 4, Огурцы – 4
55. Морковь – 8, Салат (латук) – 5, Шпинат – 3
56. Морковь – 9, Салат (латук) – 4, Фасоль стручковая – 3
57. Морковь – 6, Салат (латук) – 4, Фасоль стручковая – 3, Капуста брюссельская – 3
58. Морковь – 10, Салат (латук) – 4, Репа – 2
59. Морковь – 12, Петрушка – 4
60. Морковь – 11, Редис – 5
61. Морковь – 10, Шпинат – 6
62. Морковь – 8, Шпинат – 4, Репа – 2, Кресс водяной – 2
63. Морковь – 12, Репа – 4
64. Морковь – 10, Кресс водяной – 3, Репа – 3
65. Морковь – 12, Кресс водяной – 4
66. Морковь – 12, Люцерна – 4
67. Морковь – 9, Яблоко – 7
68. Морковь – 9, Фенхель – 7
69. Морковь – 13, Кокосовый орех – 3

70. Грейпфрут – 6, Лимон – 3, Апельсин – 7
71. Морковь – 11, Апельсин – 5
72. Морковь – 11, Гранат – 5
73. Морковь – 9, Свекла – 3, Гранат – 4
74. Морковь – 7, Салат (латук) – 5, Гранат – 4
75. Капуста – 5, Сельдерей – 11
76. Сельдерей – 8, Огурцы – 3, Петрушка – 2, Шпинат – 3
77. Сельдерей – 10, Огурцы – 4, Репа – 2
78. Сельдерей – 8, Одуванчик – 4, Шпинат – 4
79. Сельдерей – 11, Эндивий – 3, Петрушка – 2
80. Сельдерей – 7, Салат (латук) – 5, Шпинат – 4
81. Сельдерей – 10, Шпинат – 4, Петрушка – 2
82. Сельдерей – 12, Фасоль стручковая – 4
83. Капуста брюссельская – 7, Фасоль стручковая – 9
84. Морковь – 6, Капуста брюссельская – 5, Фасоль стручковая – 5
85. Морковь – 8, Спаржа – 4, Салат (латук) – 4
86. Морковь – 8, Редис – 4, Кресс водяной – 4
87. Морковь – 6, Пастернак – 4, Картофель – 4, Кресс водяной – 2

**Примечание.** В случае приготовления соков свеклы, одуванчика, редиса и репы использовать их ботву. Морковь следует срезать на 1–1,5 см ниже места, где начинаются листья.

Для удаления химикатов следует тщательно мыть овощи холодной проточной водой, используя при необходимости жесткую щетку.

Ниже приведены рекомендации рецептов при различных заболеваниях. Эти рекомендации являются результатом глубоких исследований, проведенных доктором медицинских наук, профессором Р.Д. Поупом.

- Аденоиды 61,1
- Аллергия 61, 30, 1
- Ангина 61, 30, 2, 1
- Анемия 61, 68, 2, 28, 30, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85
- Анурия 30, 40, 29
- Апоплексия 61, 62, 2, 28, 39
- Аппендицит 1, 2, 30, 61
- Артериальная гипотензия 61, 2, 30, 1, 29, 15
- Артрит 22, 61, 6, 37, 30
- Астигматизм 1, 61, 30, 50

Атеросклероз, артериит 61, 2, 80, 28, 55  
Афония 61, 1, 40, 53  
Ацидоз 61, 30  
Бели 61, И, 30, 2, 40, 41, 60, 59  
Бесплодие 61, 30, 1, 2, 29, 40, 48  
Бессонница 61, 37, 30, 22  
Болезни печени 30, 61, 1, 29, 40, 46  
Болезни половых органов 61, 30, 2, 15, 40, 29, 28  
Болезни почек 30, 61, 40, 29, 59  
Бронзовая болезнь 3, 6, 12, 25, 74, 80  
Бронхиальная астма 61, 11, 37, 60  
Бронхит 61, 45, 11, 30, 1, 37, 60, 47  
Бурсит 86, 30, 61  
Варикозное расширение вен 61, 2, 30, 62, 15  
Ветряная оспа 61, 30, 1, 2  
Водянка 61, 30, 29, 40, 59, И  
Гастрит 61, 15, 30  
Геморрой 61, 62, 2  
Гипертоническая болезнь 61, 2, 30, 15  
Гломерулонефрит 61, 30, 40, 29, 59  
Глухота 61, 11, 40, 41  
Головная боль 61, 2, 30, 55, 15  
Головокружение 30, 61, 2, 1  
Гонорея 61, 15, 30, 40, 76, 59  
Грипп 61, 11, 2, 30, 41, 55  
Грыжа 61, 1, 2, 15, 30  
Детский церебральный паралич 61, 40, 32, 1, 2  
Дизентерия 6, 61, 30, 1  
Дифтерия 61, 2, 40, 30, 47  
Дурной запах изо рта 61  
Желтуха 61, 30, 29, 40, 1  
Желчнокаменная болезнь 30, 61, 40, 29, 23 (лимон в стак. горячей воды)  
Заболевания глаз 1, 61, 50  
Заболевания сердца 61, 2, 30  
Задержка мочи 30, 1, 40, 59  
Запор 61, 15, 30, 1  
Зоб 61, 59, 23  
Золотуха 61, 2, 15, 40, 30  
Изжога 30, 61, 29, 40, 59

Ишиас 30, 61, 40, 28, 29, 59  
Кариес 61, 48, 55, 46, 1  
Катаракта 61, 50, 1, 40, 30  
Кишечная колика 61, 30  
Климакс 61, 32, 73, 30, 2  
Колит 61, 30, 1  
Конъюнктивит 61, 50, 1, 59  
Корь 61, 6, 30, 1, 47  
Крапивница 61, 2, 30, 15, 1  
Ларингит 61, 1, 30, 15  
Лейкоз 1, 26, 48, 53  
Лихорадка 22, 23, 24  
Малярия 61, И, 1, 30, 41, 15  
Мастоидит 61, 32, 2  
Меланхолия 61, 7, 2, 30, 15, 37  
Менингит 61, 30, 2, 1  
Менструация 61, 59, 30, 68, 2  
Мигрень 61, 2, 30, 15, 47, 37  
Невралгия 61, 37, 30, 40  
Неврастения 61, 37, 2, 30, 40, 55  
Неврит 23, 30, 61, 40  
Невроз 61, 37, 30, 40, 15  
Несварение желудка 23 (лимон в стак. горячей воды), 61, 1, 30, 15  
Нимфомания 61, 2, 30, 15, 29, 40  
Ожирение 1, 61, 15, 30, 42, 34  
Опухоли 62, 61, 30, 40  
Орхит 30, 61, 40, 45, 37, 59  
Остеомиелит 1, 61, 48, 30, 43  
Острое респираторное заболевание 61, 11, 30, 41, 60, 23 (лимон в стак. горячей воды)  
Парез 61, 2, 40, 30, 6, 47  
Пародонтоз 61, 1, 2, 30  
Перитонит 61, 30, 40, 15  
Песок в почках 30, 40, 59, 23 (лимон в стак. горячей воды)  
Пиелит 30, 61, 1, 40, 29, 28, 59  
Плеврит 30, 61, 40  
Пневмония 61, 30, 11, 41  
Подагра 61, 2, 30, 29, 15, 40, 59  
Половая слабость (импотенция) 15, 1, 30, 27, 40, 31, 59

Понос 1, 2  
Почечнокаменная болезнь 23 (лимон в стак. горячей воды), 30, 61, 40,  
29, 28, 59  
Простатит 23, 30, 61, 1, 85  
Протеинурия 61, 30, 29, 1, 40, 59  
Псориаз 61, 30, 15, 1, 2  
Рахит 61, 1, 48, 37, 6, 30, 46  
Ревматизм 23, 30, 61  
Ринит 61, 30, 40, 11  
Рожа 61, 2, 30, 40  
Сахарный диабет 61, 2, 57, 50, 40, 84, 55  
Свищи 61, 11, 30, 1  
Сенная лихорадка 61, 11, 30, 40, 15, 50, 41  
Сифилис 61, 30, 66, 62, 51, 46  
Скарлатина 30, 61, 68, 47, 66  
Склероз 61, 40, 59, 2, 1  
Слоновость 61, 30, 32, 40  
Спазмы мышц 61, 2, 40, 30  
Стенокардия 61, 2, 30  
Токсемия 61, 30, 37, 15, 40  
Тонзиллит 61, 30, 1, 2  
Трихофития 61, 30, 1  
Тромбоз 62, 2, 11, 61, 30  
Туберкулез 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 47  
Угри 61, 1, 55  
Укрепление волос 53, 66  
Уремия 30, 61, 29, 40, 59  
Усталость 1, 61, 30  
Флебит 61, 2, 30  
Фурункулез 61, 30, 55  
Холецистит 61, 30, 40  
Хорея 61, 2, 30, 40  
Цинга 61, 15, 2, 30, 29  
Цирроз печени 1, 61, 30  
Цистит 30, 61  
Чесотка 61, 30, 15, 1  
Экзема 61, 30, 32, 40  
Эмфизема 87  
Энтерит 61, 1, 2, 30, 15

Энурез 30

Энцефалит 61, 30, 40, 37

Эпилепсия 61, 15, 2, 30, 40

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки 61, 1, 30, 5,  
37, 6

## Заключение

Теперь у вас есть необходимые знания, чтобы начать совершенно новую жизнь, если вы, как надеется автор, прочитали эту книгу внимательно от начала до конца.

Предупреждение болезни является разумным шагом в жизни. Все молодые люди, которые еще здоровы, должны прочесть эту книгу и осуществить указанные в ней принципы в своей жизни, вместо того, чтобы ждать, пока заболеют.

Содержание этой книги рассчитано на вас. Вам восемь лет или восемьдесят – это не имеет значения.

Для удовлетворения жизненных потребностей как социальных, так и экономических неоспоримой основой является здоровье.

Природа наделила вас телом, которое является чудом, а что вы делаете с ним?

Вначале научитесь – потом действуйте. Ибо независимо от того, в каком состоянии находится ваш организм в данное время, его можно изменить к лучшему.

# **Лечение свежими травами по Шененбергеру**

## Соки растений – источник здоровья

Вальтер Шененбергер – известный швейцарский натуропат. Будучи еще совсем молодым, он начал приходить к убеждению, что именно свежие травы позволяют как можно меньше видоизменять то, что нам дано природой. Он поставил задачей своей жизни выработать на основе опыта наших предков и достижений современной науки новую методику, которую назвал *лечением свежими правами*. Эту методику в определенной мере он изложил в своей книге «Соки растений – источник здоровья», которая в переводе на русский вышла в 1979 г. (М., Знание) и больше не переиздавалась. По мнению Шененбергера, «в рамках естественной медицины эта методика представляет собой замкнутую систему лечения, призванную бросить вызов множеству болезней и недугов нервной и сумасшедшей эпохи и одержать над ними верх. Рассчитана она прежде всего на думающего человека, который хочет быть здоровым и готов что-то сделать ради своего здоровья».

То, что душевное состояние человека влияет на весь его организм, – общеизвестная истина. Кроме того, существуют и иные важные источники воздействия на организм, позволяющие регулировать его деятельность, «направлять» ее на естественные рельсы. Чтобы вконец изменить состояние организма в целом, а не лечить какой-то один симптом, привести организм в наилучшую форму и поддерживать ее, надо высвободить эти источники воздействия.

«Мне и в голову не приходило, – говорил Шененбергер, – изобретать новые лекарства. Я лишь стремился сохранить уже существующие в том виде, в каком его создала природа, ничего к нему не прибавляя и ничего от него не отнимая. А это бывало подчас очень непросто».

К таким источникам воздействия Шененбергер относит соки свежих растений и решает проблемы: как сохранить свежесжатый сок для городского жителя, как вообще в эпоху искусственных удобрений и химических средств борьбы с вредителями отыскать биологически здоровые лекарственные травы.

Особенно ответственен в жизни человека на протяжении года весенний период. Важными компонентами весеннего курса лечения Шененбергер считает крапиву, одуванчик, сельдерей. В этой связи он вспоминает рассказ старого аптекаря о традициях в семье баварского короля. По настоятельной просьбе его величества, все члены его семьи

собирались после завтрака в салоне, где их ожидал аптекарь с двумя бутылками. В одной из них был свежавыжатый сок крапивы, а в другой – одуванчика. Каждый член семьи получал по полной рюмке того и другого.

Наши предки придавали весеннему лечению очень важное значение. Но если они употребляли соки свежих растений прежде всего для того, чтобы преодолеть психический и физический кризис весной, то сегодня нам приходится делать то же самое, опираясь при этом на обоснованные сведения о тех процессах, которые вызывают у человека состояния пассивности и даже депрессии в это желанное и самое прекрасное время года. Это состояние вызывается прежде всего тем, что кровь весной перегружена веществами, наличие которых в ней обусловлено зимним питанием, гиподинамией, недостатком кислорода и витаминов. Циркуляция крови замедляется, человек испытывает усталость. Кроме того, весной человек подвержен инфекциям, так как в это время в его организме противoinфекционные вещества присутствуют в ограниченном количестве.

Весной в природе все просыпается, возрождается, т. е. происходит регенерация. Точно так же и человек – дитя природы. Обновляется его кровь, а вместе с ней и другие клетки – всего от 20 до 30 миллиардов. Организм, который проделывает весной такую огромную работу, нуждается в помощи. Однако посты, прием искусственных витаминов и слабительных, которые представляют собой наиболее распространенный в этот период способ лечения, совершенно бесполезны. Правильно делал баварский король – пил крапивный сок, потому что он усиливает обмен веществ и активизирует все процессы. А сок одуванчика улучшает пищеварение, позволяет организму быстро избавиться от шлаков. Сельдерейный сок активизирует деятельность почек и тем самым помогает организму выводить отходы обмена веществ в виде жидкости.

## **Человек и растения. Древнейшие узы**

Для того чтобы правильно оценить внутреннюю связь человека и растения, необходимо заглянуть в далекое прошлое, возвратиться примерно на 2 млрд лет назад, к истоку всего живого на земле. Тогда были распространены лишь одноклеточные существа. С течением времени эти праорганизмы дали два крупных ответвления: одно вело к возникновению растительного, другое – животного мира и в конечном счете – человека. Это древнейшее родство можно и сегодня проследить на многих примерах.

Поэтому неудивительно, что сок растений по содержанию в нем минеральных, красящих и растительных веществ родственен нашей крови, поскольку служит той же цели, что и кровь, – распределению питательных веществ в организме.

Вся наша пища состоит из растений. Ведь и животные продукты, потребляемые нами в виде мяса, молока и яиц, образуются в конечном итоге в результате питания животных продуктами растительного мира.

Доказано определенно, что в растениях присутствуют не только питательные, но и прежде всего лекарственные вещества. И концентрация этих лекарственных веществ, созданных природой, в неизменной форме присутствует лишь в свежем растении.

Благодаря особому исходному состоянию плазмы в каждой клетке свежие растения и овощи имеют иную, более благоприятную структуру, чем засушенные. Обезвоживание означает увядание. А увядание – это разрушение живительных связей. Первоначальное состояние уже никогда не может быть восстановлено.

Действительно, свежее растение – это единственный в своем роде гармоничный продукт, биологически единое целое. Оно есть нечто иное и действует совершенно иначе, чем засушенное растение, а уж тем более продукт химии.

В абсолютном превосходстве свежих соков над отварами и настоями трав Шененбергер убедился, проводя многочисленные опыты в своей лаборатории в Нюрнберге (Германия). Опыты показали, что клеточный сок сохраняет все вещества в основном в их естественном состоянии, в то время как у засушенного растения наблюдается потеря или изменение веществ, о чем свидетельствуют приведенные данные.

***Чай и спиртовой настой трав в сравнении с выжатым соком***

Компоненты, входящие в состав растений	Чай	Спиртовой настой	Сок
Белок	В малых количествах	—	В естественном виде
Различные виды сахара	В измененном виде	В измененном виде	То же
Красящие вещества	То же	То же	"
Горькие вещества	"	Имеются	"
Крахмал	Почти отсутствует	—	"
Дубильные вещества	В измененном виде	В измененном виде	"
Первоначальная биологическая вода	—	—	Имеется
Минеральные вещества	Имеются частично	Почти отсутствуют	Имеются
Эфирные масла	Почти отсутствуют	Имеются частично	"
Витамины	В малых количествах	—	"
Микроэлементы	То же	—	"

Изучая старательно книги о травах, Шененбергер еще в период своего ученичества обратил внимание на то, что мало внимания уделялось целебности овощных соков. Ведь в былые времена им придавалось значение как лекарственным средствам, они помогали, были необходимы человеку. Еще великий Гиппократ, обращаясь к своим согражданам, произнес те мудрые слова, которые прославили его не менее, чем его клятва: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство – должно быть вашей пищей».

Шененбергер разработал свой собственный метод получения сырья, его переработки и хранения соков, решая массу возникающих при этом проблем. Он помещал соки в карантин, т. е. сохранял их в течение недель, наблюдая, как долго они могут храниться, изучая их компоненты. Он придавал исключительно важное значение бутылочкам, этикеткам, инструкциям, складированию и наконец финансовым вопросам. Позже к этим проблемам прибавились проблемы рекламы, цен, продажи и др. Он с

головой ушел в работу. Кухня его матери стала маленькой фабрикой по производству соков.

## Строгие принципы прежде всего

Шененбергер предъявлял к производству соков из растений самые высокие требования. Раз уж они предназначались на роль лекарств, подходить к этому нужно было с самых строгих позиций:

1. Растения, подвергаемые переработке, должны быть самыми свежими, чтобы клеточный состав во всем богатстве сохранил свои целебные свойства.

2. При переработке сырья нужно исключать какие бы то ни было посторонние воздействия. Это означает полную стерильность и максимально короткие сроки изготовления соков.

3. Растения должны произрастать в здоровых условиях. Это означает строгое соблюдение биологических условий возделывания почвы, исключает применение химических удобрений и средств борьбы с вредителями.

4. Важно правильно выбрать время для сбора урожая, т. е. момент, когда клеточный сок растения содержит наибольшее количество полезных элементов. Этот момент для разных растений различный, его надо знать.

5. Разнообразный и строгий лабораторный контроль всех производственных этапов, начиная с анализа почвы и кончая анализом готовой продукции, должен проводиться с предельной точностью.

Такие строгие принципы совершенно необходимы, иначе возможны самые неприятные неожиданности. Одну из таких неприятных неожиданностей Шененбергер наблюдал в Цюрихе. В то время как раз вошел в моду морковный сок. Спрос на него все время возрастал. В одном из универсальных магазинов наладили его изготовление прямо на улице, перед входом, и стали продавать его проходящей мимо публике. Рядом с горкой мытой моркови стояли машинка для размельчения и пресс, из которого непрерывно вытекала струйка приятного розового цвета.

Покупатели собственными глазами видели, что сок изготавливается из свежей моркови. К тому же и стоил он недорого. Поэтому брали его с большой охотой. По пути домой можно было преспокойно запастись порцией здоровья. Разумеется, Шененбергер дотошно пронаблюдал весь процесс изготовления. Морковь была очищена, сок казался хорошим, ничего сомнительного.

Тем более трудно было поверить глазам, когда несколько недель спустя он увидел в газете заголовки: «Тяжелые отравления морковным соком!»,

«Жизнь детей в опасности!»

Оказывается, морковь была доставлена с поля, на котором вносились удобрения. Она была не столь тщательно очищена, чтобы вместе с небольшими остатками грязи в сок не попало некоторое количество кишечных бактерий. Стоило такому соку постоять недолго, как бактерии начинали стремительно размножаться, количество их увеличивалось в миллионы раз, что вело к тяжелым отравлениям.

Этот пример говорит о том, что каждый, кто занимается приготовлением соков растений, в том числе и для собственных нужд, должен проявлять максимальную осторожность. Самый лучший и самый дешевый – это сок, приготовленный собственными руками. Только уж в этом следует точно придерживаться принципов:

- правильного выбора места и приемов возделывания растений (например, растения, произрастающие по бокам шоссе, конечно же, неприемлемы);

- использования только свежих растений (морковь, картофель, клубни сельдерея, пролежавшие хотя бы неделю, теряют многие вещества в своем составе);

- максимальной стерильности и максимальной быстроты приготовления.

И еще одно очень важное правило – сок употреблять незамедлительно!

## Откуда брать сырье?

Жизнь каждого из нас в значительной мере связана с природой. Асфальт, автомобили и высотные здания ничуть не изменили этого. Скорее наоборот: все достижения цивилизации привели к тому, что лес и поле стали еще сильнее манить современного человека. И он осознал это с почти мучительной ясностью. Это подтверждают многочисленные характерные особенности сегодняшней жизни: отпуска, проводимые в деревне, на даче в сельской местности, желание иметь собственный сад или хотя бы садик, целые колонии дач-автофургонов и многое другое.

Современный человек, особенно житель городов, больших и малых, с огромным упорством стремится вернуть утраченную гармонию. Он делает то, чего требовал когда-то Руссо, призывавший вернуться назад к природе. Но это здоровое исконное стремление может быть реализовано лишь в условиях здоровой природы, природы в ее первоизданном виде. И не последнюю роль играют тут здоровая почва и здоровые растения. Идея Шененбергера лечить свежими растениями была неразрывно связана с воздействием абсолютно здоровых лекарственных трав на абсолютно здоровой почве. Сотрудничавшим с ним садоводам и крестьянам, успевшим привыкнуть к услугам доброй помощницы-химии, он разъяснял практическую сторону дела при биологически естественной обработке почвы. Это не всегда было просто, но ему это удавалось.

И здесь он придерживался строгих принципов: никаких удобрений, кроме компостов. Он отвергал любое поле из предлагавшихся ему, если обнаруживал на нем следы химикатов. Опыты, проведенные в лаборатории с растениями, выращенными на азотистых удобрениях, показали, что хотя растения пышно разрастались и были богаты белком, однако минеральных веществ содержали намного меньше, чем растения, выросшие в естественных условиях.

Твердым правилом было также – никаких ядохимикатов! Чтобы предотвратить поражение растений вредителями, а также для борьбы с ними Шененбергер пользовался старыми крестьянскими хитростями. Ведь точное знание условий жизни растений и вредителей позволяло нашим дедам сберегать урожай, не прибегая к помощи ядохимикатов.

И наконец одно из правил – сохранение микроэлементов с помощью продуманного чередования культур.

К этому прибавилось еще одно очень важное правило – всякое

растение произрастает в том месте, которое оно само себе выбирает. Значит, для него нужно создать точно такие же условия на полях. А условия эти для каждого растения различны – для крапивы, например, совершенно иные, чем для подорожника или зверобоя.

## **Цепочка компонентов**

Шененбергер утверждал, что медицина, лечащая природными средствами, держит на прицеле весь больной организм, как единое целое, так как она стоит на той точке зрения, что болен не какой-то отдельный орган, но в каждом случае – весь организм человека. Поэтому и клеточный сок свежих растений не должен лечить какой-то отдельный симптом или воздействовать на какой-то отдельный очаг заболевания, в гораздо большей мере он призван направлять общую функцию человеческого организма в естественное, т. е. здоровое, русло.

Правда, целый ряд соков оказался особенно эффективным при лечении отдельных тяжелых заболеваний, например печени, почек, желудка, кишок, сердца и др. Вещества, дающие такой эффект, известны, их свойства получили и научное подтверждение. Однако каждое растение имеет свою структуру, свойства которой определяются не только этим особым веществом и проявляются наиболее полно и полезно лишь тогда, когда взаимодействуют все вещества – компоненты данной структуры.

Шененбергер назвал это цепочкой компонентов. Она создана природой как биологически единое целое. Это целое оказывает до такой степени положительное действие на организм человека, что его можно назвать целебным. Но это имеет место лишь при взаимодействии всех компонентов. Цепочку нельзя разрывать.

По последним данным, некоторые важные и эффективные компоненты, по-видимому, вообще нельзя выделить из растения и изолировать, не рискуя нарушить тонкую структуру этих веществ.

Кроме того, выяснилось, что многие вещества, входящие в состав целебных трав и до сих пор считавшиеся второстепенными, играют незаменимую роль для нормального, здорового отправления функций нашего организма. Например, не могли найти никакого применения желтому растительному веществу, которого особенно много в диких травах, пока не было установлено, что оно выполняет сразу две функции: регулирует пропускную способность клеточных мембран и, кроме того, незаменимо при обмене минеральных веществ.

## Принципы траволечения

Принципиальные отличия лечения свежими травами от любой другой терапии столь ясны, что можно спокойно переходить к принципам этого лечения. Основными из них являются:

1. *Более легкая усвояемость веществ.* Компоненты растительных соков усваиваются организмом особенно легко и хорошо, потому что они находятся в сочетании, подобном изначальному состоянию веществ в растительной клетке.

2. *Щадящее воздействие на органы пищеварения.* Органически обусловленный характер раствора соков свежих растений (в противоположность сильным и самым сильным концентрациям в первую очередь химических медикаментов) таков, что они щадящее действуют на желудок и кишки. К тому же соки очищены от всех частиц клетчатки.

3. *Многостороннее действие.* Органические вещества, созданные природой, соединились с минеральными веществами, которые растение забирает своими корнями из земли, образуют естественное единство. И в этом многостороннем единстве компоненты растения оказывают более сильное регулирующее и гармонизирующее действие, чем отдельно изолированные вещества.

4. *Минерализация обмена веществ.* Все растительные соки имеют преимущественно минеральную основу и поэтому всегда противодействуют переокислению крови.

«Я твердо знаю, – говорил Вальтер Шененбергер, – что далеко не все известно о свойствах и возможностях лекарственных растений. Можно сказать с уверенностью, что дальнейшее развитие науки приведет к открытию пока неизвестных новых веществ, содержащихся в растениях, быть может, в микроскопических количествах. С другой стороны, наука откроет новые грани в воздействии на организм уже известных веществ, которые мы пока что из-за недостатка знаний не можем распознать либо недооцениваем. Когда, например, слышишь, что венгерский врач доктор А. Ференци использует сок хорошо известной красной свеклы (растения, которому 2000 лет) для лечения опухолей и считает, что в нем содержится противораковое вещество, что врач С. Шмидт вслед за Ференци приписывает тому же домашнему овощу положительное действие при лейкемии и приводит при этом цифровые данные о снижении общего числа лейкоцитов, то хочется сказать, перефразируя Фонтане: впереди еще

широкое поле...»

Когда в 1961 г. в бундестаге (ФРГ) принимался новый закон о лекарственных средствах, пришлось всем поломать голову над «соками свежих растений» Шененбергера. Как современное природное средство они обязательно должны быть включены в закон, но их при всем желании нельзя было подогнать ни под одно из существовавших определений.

После долгих и подробных обсуждений в министерстве здравоохранения в закон было введено понятие «соки свежих растений». Шененбергер, конечно, был очень рад такому решению, ведь оно означало, что соки растений, как новая самостоятельная лекарственная система, получили теперь и официальное признание.

## **Травы способны на многое (по Шененбергеру, 1979)**

### ***Показания / Рекомендуемый сок растений***

#### **Слабительное**

Сок кислой капусты (нормализует флору кишок)

#### **Возрастные явления**

Сок боярышника (улучшает кровообращение, поддерживает работу сердца по обмену веществ)

Сок чеснока, лука медвежьего (способствуют циркуляции крови, смягчают атеросклеротические явления, регулируют кровяное давление)

#### **Защитные средства для пожилых**

Сок артишока (воздействие на холестериновый обмен веществ, стимулирует функциональную деятельность печени)

#### **Отсутствие аппетита**

Морковный сок для детей (укрепляет желудок)

Сок полыни для взрослых (увеличивает выделение желудочного сока)

#### **Атеросклероз**

Сок чеснока, сок лука медвежьего (стимулируют кровообращение, смягчают атеросклеротические явления, регулируют кровяное давление)

Сок боярышника (активизирует сердечную деятельность, регулирует кровообращение)

#### **Артрит (воспаление суставов)**

Березовый сок (влияет на уровень холестерина, способствует выделению мочевой кислоты из крови)

Настой хрена (стимулирует кровоснабжение почек, возбуждает)

Сок сельдерея (обезвоживает)

#### **Астма, затрудненное дыхание**

Сок мать-и-мачехи (способствует выделению мокроты)

Сок подорожника (противовоспалительное)  
Сок тимьяна (при судорожных приступах кашля)  
Сок хвоща полевого (укрепляет ткани благодаря высокому содержанию кремниевой кислоты)  
Сок зверобоя (при функциональных нарушениях дыхания нервного происхождения)  
Сок лука-репки (при простуде верхних дыхательных путей, образовании мокроты)

### **Восстановительные средства**

Морковный сок, томатный сок (богаты витаминами и минеральными веществами)  
Шиповник (особенно богат витаминами А и С)

### **Сыпь (неинфекционного характера)**

Морковный сок, сок крапивы (воздействуют на обмен веществ)  
Сок одуванчика (мобилизует шлаки) Сок сельдерея (вымывает шлаки)

### **Вздутие**

Сок тысячелистника (расслабляет, снимает судороги)  
Сок лука-репки (эфирные масла)

### **Катар мочевого пузыря**

Сок хвоща полевого (укрепляет ткани)  
Березовый сок (очищает почечные ходы, предотвращает воспаление)  
Сок петрушки (стимулирует работу почек)

### **Прилив крови к голове**

Сок боярышника (облегчает кровообращение)  
Сок тысячелистника (стимулирует циркуляцию крови, снимает судороги, расслабляет)

### **Малокровие (в результате недостатка железа)**

Сок крапивы (содержит железо, возбуждает)  
Сок шпината (содержит фолиевую кислоту, железо, способствует восстановлению)

### **Кровообразование**

Сок шпината (высокое содержание кровообразующего витамина

«фолиевая кислота»)

### **Кровяное давление (повышенное)**

Сок чеснока (снижает кровяное давление)

Сок боярышника (активизирует работу сердца)

### **Кровяное давление (пониженное)**

Сок боярышника (для поддержания естественной величины кровяного давления). Причина эффекта заключается в рационализации сердечной деятельности и прямом воздействии на кровеносные сосуды)

Сок тысячелистника (стимулирует кровоснабжение, снимает судороги)

### **Обновление крови, очищение крови**

Сок крапивы (усиливает основной обмен, стимулирует обмен веществ)

Сок одуванчика (выделяет шлаки, стимулирует печень и кишки, повышает удельный вес мочи)

Сок сельдерея (стимулирует почки, вымывает балластные вещества из крови)

### **Катар бронхов**

Сок мать-и-мачехи (выделяет мокроту, облегчает отхаркивание)

Сок хвоща полевого (укрепляет ткани благодаря содержанию кремниевой кислоты)

Сок лука-репки (выделяет мокроту)

Сок подорожника (предотвращает воспаление)

### **Содержание холестерина в крови (повышенное)**

Сок артишока (снижает)

Березовый сок (помогает выделению мочевой кислоты)

### **Заболевание кишок**

Сок тысячелистника (снимает судороги, успокаивает, предотвращает воспаления)

Сок полыни (возбуждает желудочные железы, укрепляет мышцы желудка и кишок, стимулирует ток желчи)

Сок кислой капусты (регулирует нарушения флоры кишок)

### **Очищение кишок**

Сок чеснока (нормализует флору кишок, убивает микробы, очищает)

кишки)

Сок кислой капусты (регулирует, нормализует флору кишок)

### **Кишечные судороги**

Сок лапчатки гусиной (в народе – судорожная трава, снимает судороги)

### **Повышенная функция желез**

Сок зюзника (успокаивает, приглушает)

Сок валерианы (дополнительное успокаивающее действие)

### **Пониженная функция желез**

Сок крапивы (стимулирует обмен веществ)

Сок петрушки, сок жерухи (оба возбуждают благодаря наличию особых веществ)

### **Кровоснабжение (недостаточное)**

Сок боярышника (стимулирует кровообращение)

Сок тысячелистника (расслабляет, снимает судороги)

### **Понос**

Сок лапчатки гусиной (закрепляет благодаря наличию собственных дубителей)

### **Обезвоживание**

Сок сельдерея, сок фасоли (оба обезвоживают через почки; ограничивают расход поваренной соли)

### **Истощение**

Сок овса (эффективен благодаря специфическим восстановительным веществам в зеленом растении) Шиповник (витамины, повышающие сопротивляемость)

### **Ожирение**

Смотри: худоба (в результате неправильного питания)

### **Лихорадка**

Сок красной свеклы (повышает защитные возможности)

Шиповник (мобилизует защитные силы с помощью витаминов С и А,

провитамина А)

### **Женские болезни**

Сок огуречника (повышает настроение на основе гормонального действия)

Сок тысячелистника (уравновешивает систему кровеносных сосудов, особенно при климаксе)

Сок лапчатки гусиной (снимает судороги)

### **Весенняя усталость**

Смотри: обновление крови, очищение крови

### **Заболевание желчного пузыря (функциональное)**

Сок черной редьки (расслабляет, снимает судороги, стимулирует ток желчи)

Сок одуванчика (стимулирует выход желчи в печени)

### **Охлажденные конечности**

Сок боярышника (активизирует работу сердца, стимулирует кровоснабжение, нормализует кровяное давление)

Сок тысячелистника (стимулирует циркуляцию крови)

Сок шпината (способствует кровообразованию)

### **Простуды гриппозного характера**

Сок красной свеклы (повышает защитные возможности, улучшает дыхательные способности клеток)

Шиповник (повышает защитные силы слизистых оболочек, мобилизует оборонительные возможности)

### **Больное горло**

Сок шалфея для полоскания (дезинфицирует), сок ромашки (болеутоляющий, противовоспалительный)

### **Нечистая кожа (неинфекционного характера)**

Сок крапивы (стимулирует обмен веществ)

Сок одуванчика (активизирует функцию печени, способствует выведению веществ из организма)

Сок сельдерея (вымывающее действие)

Сок жерухи (возбуждает, способствует кровообразованию)

Сок петрушки (специфические вещества)

### **Хрипота**

Сок подорожника (очищает, предотвращает воспаления)

Сок шалфея для полоскания (дезинфицирует)

### **Сердечные явления (нервного характера)**

Сок боярышника (стимулирует кровоснабжение коронарных сосудов сердца, улучшает обмен веществ в сердце)

Сок тысячелистника (расслабляет, расширяет кровеносные сосуды)

Сок фасоли (обезвоживает)

Сок валерианы (облегчает засыпание, дневное успокаивающее средство)

### **Люмбаго**

Березовый сок (вымывает вещества из крови, положительно влияет на обмен веществ)

Сок сельдерея (снимает нагрузку с сосудов посредством обезвоживания)

### **Кашель**

Сок мать-и-мачехи (отделяет мокроту)

Сок подорожника (очищает дыхательные пути, противовоспалительное)

### **Ишиас**

Сок тимьяна (дезинфицирует дыхательные пути, снимает судороги, способствует отхаркиванию)

Березовый сок (выводит вещества, особенно мочевую кислоту, из крови)

Сок крапивы (активизирует обмен веществ)

Экстракт можжевельника (стимулирует выброс веществ)

### **Катар дыхательных путей**

Смотри: затрудненное дыхание

### **Головные боли**

Исследовать причину!

Сок боярышника (стимулирует кровоснабжение)

Сок петрушки (действует на сосуды)

### **Судороги желудочные и кишечные**

Сок лапчатки гусиной (вещества, снимающие судороги)

Сок полыни (укрепляет желудок)

Сок тысячелистника (расслабляет всю систему кровеносных сосудов; перестраивающая терапия)

Сок лапчатки гусиной (поддерживает действие тысячелистника)

### **Нарушение кровообращения**

Сок боярышника (улучшает кровоснабжение, обмен веществ в сердце)

Сок фасоли (обезвоживает)

Сок тысячелистника (расслабляет)

### **Боли в пояснице**

Сок тысячелистника (укрепляющее действие на соединительные ткани и мускулатуру в области малого таза)

Сок фасоли (стимулирует выброс веществ)

### **Заболевания печени функционального характера**

Сок одуванчика (стимулирует функцию печени, выход желчи)

Сок черной редьки (действует расслабляюще на желчные ходы, стимулирует выход желчи)

Сок жерухи (очищает, стимулирует выброс веществ)

Сок артишока (укрепляет печень, возбуждает клетки, стимулирует способность к очищению)

### **Желудочные явления**

Сок полыни (укрепляет желудок, возбуждает железы, выделяющие желудочный сок)

Сок тысячелистника (расслабляет, снимает судороги)

### **Желудочный катар**

Сок полыни (регулирует работу желудка)

Сок тысячелистника (успокаивает, снимает судороги)

Сок лапчатки гусиной (снимает судороги)

### **Кислотность повышенная**

Сок картофеля (успокаивает желудочные железы, снижает секрецию)

желудочного сока)

### **Кислотность пониженная**

Сок полыни (регулирует работу желудка, увеличивает выделение желудочного сока)

### **Вялость**

Сок овса (общеукрепляющее, укрепляет нервы)

### **Плохой запах изо рта**

Сок полыни (очищает желудок, стимулирует пищеварение)

### **Нервное возбуждение**

Сок валерианы (общее успокоение и приглушение)

### **Нервозность**

Сок валерианы (успокаивает нервную систему)

Сок зверобоя (восстанавливающее действие)

### **Неврастения**

Сок огуречника (психически уравнивает, повышает работоспособность)

Сок валерианы (успокаивает, притупляет нервы)

### **Стимуляция почек**

Березовый сок (стимулирует выброс веществ, противовоспалительное)

Сок хвоща полевого (укрепляет ткани)

Сок сельдерея (стимулирует выброс шлаков)

### **Катар гортани**

Сок шалфея для полоскания (дезинфицирует)

Сок подорожника (противовоспалительное)

### **Ревматизм**

Березовый сок (выводит мочевую кислоту, противовоспалительное)

Сок крапивы (активизирует обмен веществ)

Экстракт можжевельника (очищает и стимулирует выброс)

### **Щитовидная железа, повышенная раздражительность**

Сок зюзника (люкопуса) (притупляет и успокаивает)

### **Бессонница**

Сок валерианы (успокаивает нервы, действует как снотворное)

Сок овса (действует уравнивающе благодаря наличию особых компонентов в зеленом овсе)

### **Худоба вследствие неправильного питания**

Сок крапивы (активизирует основной обмен, деятельность всех органов)

Сок жерухи (особое действие на железы)

Сок сельдерея (вымывает вещества)

### **Головокружение**

Смотри: сердечные явления (нервного характера), нарушения кровообращения

### **Изжога**

Сок картофеля (при повышенной кислотности)

Сок ромашки (снимает судороги)

### **Нарушения пищеварения**

Сок кислой капусты (регулирует флору кишок)

Сок полыни (укрепляет и стимулирует желудок)

Сок жерухи (стимулирует выброс)

Сок тысячелистника (успокаивает, снимает судороги)

Сок лука-репки (регулирует с помощью эфирных масел; бактериостатическое, бактерицидное действие)

### **Авитаминоз**

Шиповник (комплексный носитель витаминов А, В, С, D, К)

Морковный сок (провитамин А, фосфор, известь)

### **Нарушение роста**

Морковный сок (провитамин А, минеральные вещества, повышает аппетит)

Сок шпината (компенсирует нехватку железа, стимулирует кровообращение)

Сок крапивы (стимулирует обмен веществ)

### **Явления климактерической) характера**

Сок тысячелистника (стимулирует циркуляцию крови, расслабляет, действует на сосуды)

Сок валерианы (успокаивает)

Сок лапчатки гусиной (уравновешивает)

Сок огуречника (улучшает настроение)

### **Воспаление десен**

Сок шалфея для полоскания (укрепляет и очищает десны)

Сок ромашки (противовоспалительное)

Шиповник (витаминное питание)

# **Голодание на соках и его результаты по Хойну**

## Принципы лечения

Лечение нужно строить, исходя «из инстинкта», т. е. стимулируя мощные собственные резервы организма, заложенные природой.

Это относится и к лечению сырыми соками, поскольку с лечением связано инстинктивное воздержание от пищи, что ярко выражено у людей, тонко ощущающих инстинкт, особенно у детей и женщин. Но в общем рассчитывать на безошибочность инстинкта нужно все-таки осторожно. Если например, во время болезни, после ожога или ранения пропадает аппетит, то именно инстинкт воздержания от пищи должен способствовать выздоровлению. Даже отказ от пищи нервного характера является попыткой организма устранить нарушение телесно-душевного равновесия.

Воздержание от пищи, употребление сырых соков оказывают благотворное влияние при воспалительных процессах пищеварительного канала, желчного пузыря, печени, поджелудочной железы, желудка, кишок, мочевого пузыря, предстательной железы, матки, яичников, при аппендиците и т. д.

Для голодания как метода профилактики и лечения необходима психологическая готовность. Стремление к воздержанию от пищи должно войти в привычку.

Самым лучшим при этом является растительное питание. Конечно, различные формы смешанного питания также могут обеспечить работоспособность и здоровье до глубокой старости, поскольку человек обладает исключительно высокими возможностями приспособления к окружающей среде. Если же по какой-либо причине, например нездоровая наследственность, эта приспособляемость ограничена, то именно растительное сыроедение является самым совершенным и в то же время простейшим средством этой приспособляемости. Кроме того, сыроедение значительно повышает возможность организма к переходу на качественно менее ценную пищу. В пище в любом случае должно быть как можно больше сырых растительных продуктов.

Тот, кому по какой-либо причине не рекомендуется потреблять сырые фрукты и овощи, с успехом может применять свежеприготовленные сырые соки, которые содержат все ценные вещества исходного материала.

Многочисленные активные вещества сырых соков стимулируют пищеварительные функции без дополнительных затрат энергии организма, что оказывает щадящее влияние на организм. Клеточный сок фруктов и

овощей легко всасывается, что очень важно при многих болезненных состояниях. Сырые соки целесообразно принимать при простудных заболеваниях, если больной испытывает сильную жажду, при нарушениях кровообращения, когда отмечается ослабление всасывания веществ, задержка воды и накопление шлаков в организме.

Сырые соки в таком случае исключительно полезны благодаря незначительному содержанию в них натрия хлорида и насыщенности минеральными веществами, особенно калием, способствующим мочегонному эффекту. При воздержании от другой пищи сырые соки обеспечивают очищение желудка и кишок. При этом необходимо делать клизму, так как в процессе лечения часто наблюдается запор. Лечение соками разгружает почки, благодаря чему усиливается выделение шлаков, накопившихся при обменных процессах. В очищении участвуют также слизистые оболочки пищеварительных органов, железы внутренней секреции, дыхательные пути, кожа.

Если исключить такие питательные продукты, содержащие масла, как орехи, фрукты, семечки, то соковая диета – значительно менее калорийна, чем при сыроедении. Это важно, прежде всего, для уменьшения массы тела не только при ожирении, но и при всех состояниях, когда возникает необходимость ускорить очищение организма, выведение задержавшихся шлаков, излечение хронических воспалительных процессов, нормализацию состава клеток тканей и органов и восстановление функций.

С соками организм получает в избытке естественные биологически активные вещества, недостаток которых вызывает очень многие заболевания. Речь идет прежде всего о минеральных веществах, витаминах, ферментах и др. Благодаря насыщенности щелочными минеральными веществами сырые соки способствуют повышению щелочного резерва, что особенно благоприятно при многих заболеваниях, когда наблюдается повышение кислой реакции внутренней среды организма.

При появлении признаков такого состояния следует прекратить на один день и больше прием сырых соков и перейти к голоданию (пить только чай) или несколько дней не пить жидкости. После этого больной особенно охотно принимает соки в больших количествах (до 750 мл в день). Эта методика особенно ценна при хронических воспалительных процессах, а также для нервной системы. Этим достигается также сильная встряска организма при депрессивных состояниях.

Другим терапевтическим принципом является регенерация, или структурное обновление, на молекулярном и клеточном уровнях, затем регенерация функциональная, восстановление функций клеток, тканей и

органов, т. е. всего организма, включая умственно-душевное обновление.

## Как принимать сырые соки

Свежеприготовленные соки быстро разлагаются вследствие содержания в них ферментов, а также доступа кислорода из воздуха и воздействия бактерий. Кроме того, теряются и изменяются ароматические вещества, витамины и др. Поэтому сок, который является не простым, а лечебным напитком, надо пить сразу же после приготовления, глотками, смешивая со слюной.

Прежде всего надо готовить сок из фруктов и овощей, которые нравятся больному. При этом учитывается вкусовой фактор, определяется диета, соответствующая потребностям, и облегчается начало лечения сырыми соками. Сначала рекомендуется принимать сырые соки несмешанными, чтобы таким образом определить индивидуальный вкус, потребность больного. Надо начинать с соков апельсина, грейпфрута, лимонов, которые по вкусу всем. Лимонный сок разбавляют водой, добавляют сахар или мед.

Несмешанными можно употреблять виноградный, яблочный, грушевый, соки из косточковых плодов, а из овощных – морковный, сельдерейный, томатный и др.

Недостаток в соке фруктовых кислот компенсируют добавлением сока ревеня или лимона. В качестве добавочных можно использовать соки редиса, редьки, лука, чеснока, различных пряных культур. Такие добавления особенно нужны к сокам огурцов, тыквы, дыни, а также листовых овощей и в небольшом количестве – к сокам из корнеплодов.

К сокам из ягод рекомендуется добавлять сок ревеня, лимонный или готовить их из смеси сладких и кислых ягод. К сладким сокам можно также добавлять сок замороженных ягод рябины 1:10 или 1:5.

Особенно нуждаются в добавках соки из листовых овощей, имеющие пресный вкус. Их обычно разбавляют соками корнеплодов 1:2, небольшим количеством сока ревеня, лимона, лука, дикорастущих растений. Соки редиса и редьки лучше всего добавлять к сокам корнеплодов, прежде всего моркови, а также к томатному соку.

В случае приготовления смеси соков необходимо соблюдать определенную совместимость их. Особенно благоприятны смеси двух соков: яблок и моркови, корнеплодов и сельдерея, груш и редьки, яблок и помидоров, ананаса и сельдерея, апельсина и редьки, а также огурцов, помидоров, тыквы, дыни с яблоками, редисом или редькой. Наиболее

приемлемы и переносимы организмом смеси соков семечковых плодов с некоторыми соками корнеплодов и овощей. К сокам косточковых плодов вообще не стоит добавлять какие-либо другие соки.

Делают также тройные смеси соков, прибавляя к двум основным сокам сок ревеня, лимона, лука, зеленых овощей. Во время лечения соками в первые дни следует воздержаться от смешивания соков.

Дневная норма потребления соков составляет 1 л в день – по стакану 4 раза. Однако в зависимости от потребности и переносимости можно принимать по 125 мл сока 3 раза в день, при строгом голодании – по 125 мл 5–6 раз в день.

Возможности употребления сырых соков зависят от времени года, предложений рынка и т. д. Приведенное ниже меню приема соков на неделю допускает многочисленные варианты. В зависимости от возможности можно принимать в течение одной недели один сок, второй – другой и т. д. по стакану 3 раза в день.

Весной как основной принимают сок цитрусовых по стакану в день или поздних сортов яблок в смеси с апельсиновым и грейпфрутовым соками. К сокам корнеплодов, которые удалось сохранить и из которых можно получить достаточно много сока, добавляют сок свежих листовых овощей или весенних трав.

Летом следует отдавать предпочтение сокам ягод, делая смесь сладких и кислых соков. Рекомендуются также смеси соков некоторых корнеплодов и листовых овощей, в которые добавляют такое же количество сока цитрусовых, вишни и некоторых других косточковых плодов. Но, как уже подчеркивалось, соки других косточковых лучше употреблять без каких-либо добавлений.

Осенью используют соки всех овощей, а также семечковых фруктов. В это время года больше выбор листовых овощей, есть также редька, лук, зелень. Для обогащения соков витаминами группы В используют экстракт дрожжей.

Зимой для изготовления соков очень ценны поздние сорта яблок, хорошо сохранившиеся корнеплоды. А из свежих листовых овощей наиболее полезны зимняя капуста, полевой салат, эндивий.

Поэтому в зимнее время особое значение приобретают цитрусовые, сок из которых следует пить ежедневно не менее стакана в день.

***Меню на неделю при лечении сырыми соками весной***

### **Первый день**

*Утром:* глауберовая соль (3 чайные ложки в 3/4 л теплой воды).

*Днем:* воздержание от питья или чай из трав.

*Вечером:* сок 2 лимонов на 1/4 л воды.

### **Второй день**

*Утром:* апельсиновый 250<sup>[2]</sup> (40–60 может составлять сок редьки).

*Днем:* морковный – 160, крапивы – 80, лимонный – 10.

*Вечером:* яблочный – 120, морковный – 120, лимонный – 10.

### **Третий день**

*Утром:* мандариновый – 250 (в том числе 40–60 сок редьки).

*Днем:* сельдерея – 160, эндивия – 80, лимонный – 10.

*Вечером:* грушевый – 160, ревеня – 80, лимонный – 10.

### **Четвертый день**

*Утром:* грейпфрута – 200, редьки – 50.

*Днем:* красной столовой свеклы – 80, полевого салата – 80.

*Вечером:* виноградный – 250.

### **Пятый день**

*Утром:* апельсиновый – 200, редьки – 50.

*Днем:* морковный – 160, кислого щавеля – 60, лука – 40.

*Вечером:* яблочный – 100, ананасный – 50.

### **Шестой день**

*Утром:* мандариновый – 160, редиса – 40–60.

*Днем:* сельдерея – 160, одуванчика – 80, лимона – 10.

*Вечером:* яблочный – 120, морковный – 120, лимонный – 10.

### **Седьмой день**

*Утром:* грейпфрута – 250 (в том числе 40–60 сока редьки).

*Днем:* сок белой редьки – 120, крапивы – 100, лука – 20, лимонный –

10.

*Вечером:* яблочный – 120, томатный – 120, лимонный – 10.

**Меню на неделю при лечении сырыми соками летом**

### **Первый день**

*Утром:* глауберовая соль (3 чайные ложки в 3/4 л теплой воды).

*Днем:* воздержание от питья или чай из трав.

*Вечером:* сок 2 лимонов на 1/4 л воды.

### **Второй день**

*Утром:* крыжовника сладкого – 140, миндальное молоко – 110.

*Днем:* кочанного салата – 11, грейпфрута – 110, редьки – 30.

*Вечером:* апельсиновый – 250.

### **Третий день**

*Утром:* мандариновый – 250 (в том числе 40–60 сока редьки).

*Днем:* сельдерея – 160, эндивия – 80, лимонный – 10.

*Вечером:* грушевый – 160, ревеня – 80, лимонный – 10.

### **Четвертый день**

*Утром:* малины – 125, смородины красной – 125.

*Днем:* шпината – 120, лимонный – 20.

*Вечером:* черники – 140, миндальное молоко – 110.

### **Пятый день**

*Утром:* земляничный – 150, смородины красной – 100.

*Днем:* кольраби – 120, апельсиновый – 120, петрушки – 10.

*Вечером:* абрикосовый – 125, грейпфрута – 125.

### **Шестой день**

*Утром:* ежевики – 130, миндальное молоко – 120.

*Днем:* кочанного салата – 100, грейпфрута – 100, редьки – 50.

*Вечером:* персиковый – 120, яблочный – 120, лимонный – 10.

### **Седьмой день**

*Утром:* крыжовника – 120, миндальное молоко – 120, мед – 10.

*Днем:* томатный – 120, шпината – 80, редьки – 50. *Вечером:* абрикосовый – 125.

## **Меню на неделю при лечении сырыми соками осенью**

### **Первый день**

*Утром:* глауберовая соль (3 чайные ложки в 3/4 л теплой воды).  
*Днем:* воздержание от питья или травяной чай.  
*Вечером:* лимонная вода.

### **Второй день**

*Утром:* яблочный – 125, апельсиновый – 125.  
*Днем:* морковный – 120, яблочный – 120, лимонный – 10.  
*Вечером:* персиковый – 125, грейпфрута – 125.

### **Третий день**

*Утром:* грушевый – 230, лимонный – 20.  
*Днем:* кольраби – 120, апельсиновый – 120, петрушки – 10.  
*Вечером:* сливовый – 250.

### **Четвертый день**

*Утром:* яблочный – 125, грейпфрута – 125.  
*Днем:* морковный – 100, апельсиновый – 100, редьки – 50.  
*Вечером:* яблочный – 120, томатный – 120, лимонный – 10.

### **Пятый день**

*Утром:* грушевый – 125, грейпфрута – 125.  
*Днем:* красной столовой свеклы – 100, салата – 100, редьки – 50.  
*Вечером:* виноградный – 250.

### **Шестой день**

*Утром:* яблочный – 120, морковный – 120, лимонный – 10.  
*Днем:* сельдерея – 120, шпината – 80, ананасный – 70.  
*Вечером:* огуречный – 120, яблочный – 120, укропа – 10.

### **Седьмой день**

*Утром:* грушевый – 125, грейпфрута – 125.  
*Днем:* краснокочанной капусты – 100, грейпфрута – 100.  
*Вечером:* яблочный – 120, томатный – 120, лимонный – 10.

## **Меню на неделю при лечении сырыми соками зимой**

### **Первый день**

*Утром:* глауберовая соль (3 чайные ложки в 3/4 л теплой воды).

*Днем:* воздержание от питья или чай из трав.

*Вечером:* лимонная вода (сок 2 лимонов в 1/4 л воды).

### **Второй день**

*Утром:* апельсиновый – 250.

*Днем:* морковный – 220, лука – 20, лимонный – 10.

*Вечером:* яблочный – 125, мандариновый – 125.

### **Третий день**

*Утром:* грейпфрута – 200, редьки – 50.

*Днем:* сельдерея – 130, яблочный – 60, ананасный – 60.

*Вечером:* яблочный – 120, морковный – 120, лимонный – 10.

### **Четвертый день**

*Утром:* апельсиновый – 200, редьки – 50.

*Днем:* красной столовой свеклы – 80, эндивия – 80, грейпфрута – 90.

*Вечером:* яблочный – 120, морковный – 120, лимонный – 10.

### **Пятый день**

*Утром:* грейпфрута – 200, редьки – 50.

*Днем:* капусты – 100, листьев кольраби – 100, редьки – 50.

*Вечером:* яблочный – 120, морковный – 120, лимонный – 10.

### **Шестой день**

*Утром:* апельсиновый – 200, редьки – 50.

*Днем:* морковный – 150, белокочанной капусты – 80, лимонный – 20.

*Вечером:* яблочный – 120, сельдерея – 120, лимонный – 10.

### **Седьмой день**

*Утром:* грейпфрута – 200, редьки – 50.

*Днем:* сельдерея – 150, краснокочанной капусты – 80, лимонный – 20.

*Вечером:* яблочный – 150, сельдерея – 100, ананасный – 50.

## Сопутствующие лечебные мероприятия

При голодании на соках<sup>[3]</sup> надо больше отдыхать, чем в условиях нормального питания. В отдельные дни рекомендуется постельный режим. Это объясняется тем, что при такой диете организм активно теряет резервы углеводов, а поступление их с соками недостаточно для полного сохранения работоспособности.

Лучше всего отдыхать после обеда с грелкой в течение 1–2 ч. После отдыха полезно принять короткий холодный душ. Если ноги холодные, надо перед душем сделать согревающую ножную ванну. В любом случае следует заботиться о достаточном согревании всего тела, что способствует снятию напряжения. Во время отдыха нельзя читать, надо расслабиться и уснуть или заняться аутогенной тренировкой.

Такой отдых – хорошая подготовка к ночному покою, который во время лечения соками должен быть достаточно продолжительным.

Кто хорошо спал до лечения, тот, возможно, будет плохо засыпать в первые дни лечения. Когда проходит ощущение голода, сон обычно нормализуется. Кто до лечения спал плохо, раньше стремится в постель и засыпает лучше. Правда, потребность в сне несколько сокращается, но со временем сон станет спокойным и будет больше способствовать отдыху.

После раннего пробуждения можно спокойно полежать в постели, это способствует расслаблению. Можно еще подремать короткое время, после чего некоторые люди чувствуют себя недостаточно бодрыми, но все-таки отдохнувшими. В остальном, конечно, бывают многочисленные индивидуальные отклонения от общего режима.

После пробуждения следует спокойно совершить свой утренний туалет. Самое важное – основательно очистить кишки, в начале лечения – глауберовой солью (3 чайные ложки в 3/4 л теплой воды). Раствор соли принимают в течение 20 мин. После этого сильнодействующего средства через 2 ч происходит довольно обильное опорожнение кишок. Оно может повториться в последующие часы. Его надо выждать, стараться меньше пить до появления жажды, которую лучше всего утолить чаем из трав или лимонной водой. Если глауберова соль не дала эффекта, то в день ее приема рекомендуется вообще не пить, а на следующее утро сделать клизму. При неполном опорожнении кишок клизму нужно повторить.

Если у человека обычно наблюдается неприятный запах изо рта или привкус после пробуждения, то при воздержании от пищи это может

усилиться. Поэтому полость рта следует очищать особенно тщательно. Обложенный язык и вяжущий вкус во рту при лечении сырыми соками отмечаются реже, чем при голодании. Тем не менее часто требуется верхними зубами соскабливать налет с языка. Зубы следует чистить по возможности биологической пастой, рот полоскать, полость носа промывать теплой водой или чаем из трав. После этого приступают к обычным утренним процедурам.

Остальное время дня можно проводить по своему усмотрению. Кто чувствует себя слабо, может продолжить отдых в постели. Важно регулярно делать гимнастические движения на свежем воздухе или хотя бы перед открытым окном. Благодаря этому углубляется дыхание, организм лучше снабжается кислородом, обеспечивается естественный тонус. Многие во время лечения сырыми соками устраивают утренние прогулки хотя бы на 30 мин и лишь после этого принимают первую порцию соков.

После приема сока днем надо отдохнуть, при желании с предварительной прогулкой. Вечерняя прогулка может длиться 1–2 ч в зависимости от возраста, характера заболевания и стадии лечения. Некоторые больные при лечении сырыми соками устраивают длительные прогулки, после которых чувствуют себя прекрасно. Полезна прогулка перед сном.

Важным лечебным мероприятием является также тщательный уход за кожей. Ведь кожа часто существенно меняется во время лечения сырыми соками вследствие обеднения водой, потери эластичности, обильных выделений и закупорки пор. Простейшее средство ухода за кожей – воздушные ванны во время гигиенического утреннего туалета. По возможности нужно обнажать кожу на свежем воздухе, что стимулирует усиление выделений, лучше регулирует кровообращение и быстрее нормализует функцию нервной системы. Следует стремиться к хорошей реакции, что сделать при воздержании от пищи несколько труднее. Это зависит от характера заболевания, длительности лечения, температуры окружающей среды.

В каждом отдельном случае целесообразность приема воздушных ванн во время лечения сырыми соками, их периодичность и продолжительность следует определять индивидуально. То же самое можно сказать и о солнечных ваннах, применение которых при лечении сырыми соками менее рискованно, чем при нормальном питании: во время голодания снижается способность кожи к воспалительной реакции и пациенты в основном хорошо переносят длительные солнечные ванны. В данном случае также нужно учитывать индивидуальную переносимость.

Водные процедуры нужно применять очень осторожно. Кто привык к холодным водным процедурам, могут продолжать их принимать, пока кожа будет хорошо реагировать на них. Но если такой привычки нет, лучше пользоваться теплой водой, например, по утрам после пробуждения, а потом переходить к холодным обмываниям, после чего отдохнуть в постели или прогуляться.

Если кожа недостаточно реагирует на воздух и воду, следует очищать ее щеткой. При этом удаляется отшелушившийся слой и стимулируется регенерирующий эффект лечения сырыми соками. Нормализуются также функции кровообращения и нервной системы. При этом образуются гистаминоподобные вещества, которые действуют сосудорасширяюще и стимулируют функцию симпатической нервной системы. Это особенно желательно при недостаточности кровоснабжения кожи, зябкости, понижении артериального давления, слабости. Частоту, длительность, время и технику очищения кожи щеткой надо регулировать индивидуально.

Еще благотворнее влияет на кожу массаж кончиками пальцев (ногти должны быть коротко острижены) различных частей тела. Лучше производить такой самомассаж утром в постели перед тем, как встать, а также после дневного сна или перед сном.

При запоре и других нарушениях пищеварения полезен массаж сразу после клизмы. Массаж предупреждает также развитие ипохондрии. Он эффективен при хронических воспалительных процессах и отеках предстательной железы во время лечения сырыми соками. Состояние железы улучшается уже под воздействием соков, но массаж способствует более быстрому выздоровлению. Делать массаж предстательной железы должен специалист. В процессе лечения полезны клизмы с отваром ромашки.

При воздержании от пищи и лечении сырыми соками улучшается состояние больных бронхиальной астмой. Важно их научить расслабляться и правильно делать выдох. Чтобы уменьшить напряжение грудной мускулатуры, рекомендуется массаж грудной клетки. Благодаря этому усиливается действие сырых соков. Этому могут способствовать и горячие компрессы, ручные ванны с повышающейся температурой воды, солнечные ванны.

Как сопутствующее лечебное мероприятие можно рассматривать оздоровление миндалин, особенно у детей. При лечении сырыми соками очищение и массаж миндалин действуют исключительно благоприятно. Мой тридцатилетний опыт показал, что при этом увеличение и воспаление миндалин проходят быстрее, чем при воздержании от пищи. Эти

процедуры следует делать 2–3 раза в неделю в течение 4–6 недель. Если же болезнь не поддается лечению, желательно продлить его после лечения сырыми соками на несколько недель и через некоторое время курс повторить, чтобы избежать хирургического вмешательства.

В первые недели лечения сырыми соками очень полезны паровые ванны с последующим обмыванием холодной водой. Многие с удовольствием принимают ручные ванны с повышающейся температурой воды или ручные и ножные ванны при температуре воды 37–44 °С. Первые 10 мин температуру повышают, последующие 10 мин она остается на одном уровне, после ванны больной продолжает потеть в постели и завершает процедуру холодным обмыванием. Большое напряжение создает полуванна с повышающейся температурой воды. Ее могут применять только очень сильные люди в начале лечения сырыми соками. Водные процедуры способствуют усилению потоотделения, а следовательно, очищению организма от шлаков. Во время лечения сырыми соками в первые недели потоотделение увеличивается и через 8–14 дней уменьшается. Поэтому применение паровых ванн через 8–14 дней лечения уже не имеет смысла.

## Условия лечения сырыми соками

Успех лечения сырыми соками во многом зависит от условий, в которых оно проводится. Мнения о том, где лучше его проводить – в больнице, санатории или амбулаторно, – противоречивы. В любом случае необходима консультация специалиста и заключение, что соколечение показано пациенту. Работающие мужчины и женщины могут лечиться сырыми соками амбулаторно, когда они в состоянии сочетать это лечение со своей профессиональной деятельностью. В иных случаях соколечение возможно только во время отпуска.

Лечение сырыми соками должно основываться на принципе добровольности. При острых заболеваниях, например, инфекционного, токсического или аллергического характера, а также при ожогах и ранениях часто пропадает аппетит и увеличивается жажда. В таких случаях разумно ничего не есть, а жажду утолять фруктовыми или овощными соками. Кроме того, пациент более или менее долго прикован к постели. Этих поводов вполне достаточно, чтобы не только победить острое заболевание, но также избавиться от застаревших хронических болезней.

Молодые, здоровые до болезни люди быстро обретают аппетит после отступления острого заболевания. Пожилые люди с хроническими недугами, которым объективно показано лечение сырыми соками в течение многих недель, должны использовать повод острого заболевания для того, чтобы освободиться от лишней полноты, нормализовать давление крови, разгрузить кровообращение, привести в порядок пищеварение и избавиться от других нарушений в организме. Отсутствие аппетита, лихорадка, рвота, отвращение к пище, понос, боль и другие состояния могут оказаться проявлением естественной попытки организма к преодолению хронического недуга путем воздержания от пищи. При этом лечение сырыми соками в течение 3–4 недель не только переносимо, но и полностью безопасно. Следует не забывать о необходимости клизмы во время лечения и сопутствующих лечебных мероприятиях. Нужно ли принимать лекарственные средства и какие именно, должен решить лечащий врач.

При остром заболевании воздержание от пищи может быть вынужденной мерой. Однако лучше при этом убедить больного в необходимости лечения соками.

В первый день лечения очищают организм водным раствором

глауберовой соли, вследствие чего он как бы перестраивается, и это облегчает переход к лечению сырыми соками.

Лучшая переходная диета для завершения такого основательного лечения – это растительное сыроедение. Сначала надо есть растительную пищу в виде кашицы, затем твердые, непротертые плоды. Начинать нужно в основном с фруктов, затем добавлять салаты, сырые овощи, картофель в мундире, творог, хлеб из муки грубого помола, сливочное масло, мед. При этом надо избегать добавления в пищу соли, чтобы в начале не было значительного прибавления массы тела.

Переходную диету после двух недель лечения сырыми соками соблюдают 3 дня, после трех недель – 7 дней, после четырех – 14 дней. Люди, склонные к полноте, при этом худеют, к чему они и стремились, и их работоспособность увеличивается. Через несколько дней фруктовой диеты и приема размягченных сушеных слив по утрам можно принимать уже более грубую пищу: в обед – сырой овощной салат, вечером – салат из листовых овощей с растительным маслом, лимон и зелень в большом количестве, а также хлеб грубого помола. Позже к этому можно добавить картофель в мундире, вечером – хлеб из муки грубого помола, 60–120 г творога, 20 г сливочного масла и 50 г орехов. Таким образом, через 4–14 дней достигается полноценное сыроедение.

Иногда после окончания лечения сырыми соками показана клизма (1–2 раза), пока не наладится самостоятельный стул 2–3 раза в день. Другие мероприятия, эффективные во время лечения сырыми соками, можно продолжать при сыроедении. Ничего не следует менять в уже сложившемся распорядке дня, надо только наращивать стимулы к движениям в связи с возрастающей работоспособностью. Тогда при переходной диете не возникает никаких неблагоприятных субъективных ощущений. Во всяком случае, чтобы дать организму возможность постепенно привыкнуть к возрастающему количеству пищи, необходимо соблюдать самодисциплину.

## Лечение сырыми соками и его эффективность

### Лихорадочные заболевания

Лихорадящий (температуриящий) больной не должен есть. Он должен много пить. Голодание часто предупреждает высокую температуру, сокращает длительность лихорадки, успокаивает нервную систему, препятствует возникновению осложнений и последующих заболеваний, способствует выздоровлению.

Аппетит часто пропадает при острых заболеваниях аллергического, инфекционного и токсического характера, при отравлениях, а также при ожогах и ранениях, сопровождающихся лихорадкой. В таких случаях усиливается жажда. Для утоления жажды наиболее подходят фруктовые соки, они содержат, кроме особенно ценной воды и легкоусвояемых углеводов, фруктовые кислоты и ароматические вещества, минеральные соли, ферменты, витамины и другие активные вещества, которые помогают преодолеть лихорадочное состояние. Овощные соки обладают целебным действием в еще большей степени. Если при остром заболевании у больного возникает ощущение голода, то целесообразно ему давать исключительно сырые соки. Благодаря этому очищается организм, улучшаются пищеварение и кровообращение, легче выводятся ядовитые шлаки.

Благодаря воздержанию от пищи увеличивается сопротивляемость организма. Особенно полезен сок черной смородины, содержащий приблизительно 150 мг/% аскорбиновой кислоты, цитрусовых, бузины (особенно полезен при поражении легких). Очень эффективен при лихорадочных заболеваниях сок столовой красной свеклы. В нем содержатся антибиотические вещества, которые имеются также в моркови, томатах, кресс-салате, луке, чесноке, редисе, редьке хрене и подорожнике остролистном.

Лечением соками с последующим сыроедением в комплексе с другими лечебными мероприятиями выздоровели и] намного улучшили свое состояние многочисленные больные с бронхитом, воспалением легких, плевритом, гриппом, ангиной, заглоточным абсцессом, острым суставным ревматизмом, хроническим инфекционным артритом, энцефалитом воспалением тонкой кишки, слепой, толстой, желчного и мочевого пузыря. Этот способ оправдал себя даже при туберкулезе легких, костей и

суставов. Его успешно применяли при воспалении среднего уха, придаточных пазух носа, женских половых органов, при карбункулах, абсцессах.

При дифтерии, особенно в начале, рекомендуются исключительно свежие фруктовые и овощные соки (лиственной капусты, миндальное или ореховое молоко). Некоторые врачи рекомендуют при лихорадке принимать только воду с медом, чай из трав или разбавленные фруктовые соки. Лечение соками сокращает продолжительность лихорадки.

При этом реже развиваются осложнения. Нельзя забывать о необходимости клизмы во время лечения (2 раза) и естественных методов лечения (свежий воздух, холодные обмывания, укутывания, обертывания для потения). После исчезновения лихорадки следует дождаться здорового голода, для того чтобы после переходной диеты приступить к питанию, насыщенному полезными сырыми продуктами. Таким образом, острые заболевания часто являются благоприятным поводом для компенсации «старых долгов» и преодоления хронических заболеваний с помощью лечения сырыми соками в течение многих недель.

### **Воспаление миндалин (ангина)**

Лечение сырыми соками особенно эффективно при остром воспалении миндалин. При тяжелой ангине больной чаще всего может принимать только жидкую пищу. В таких случаях полезнее принимать сырые соки, поскольку они не только утоляют жажду и приемлемы в лихорадочном состоянии, но и естественным путем дезинфицируют ротовую полость, удовлетворяют повышенную потребность организма в аскорбиновой кислоте и других ценнейших веществах, которые содержатся в свежем соке. Сама собой понятна необходимость в таких средствах, как постельный режим, укутывание шеи, полоскания, обертывания, чтобы вызвать потоотделение, и др.

Ангину следует воспринимать серьезно и лечиться голодом также основательно, как и другими методами. Ведь миндалины являются не только фильтром для бактерий, вторгающихся в организм извне, но и органами выделения бактерий, ядов и других веществ, от которых организм стремится избавиться, и это нужно стимулировать естественными средствами.

Ангина часто проходит через несколько дней, если не развивается абсцесс. При хроническом воспалении миндалин наблюдаются более-менее

сильный отек, краснота и гнойные выделения (пробки). В таких случаях недостаточно голодания в течение 4–8 дней, даже если проводить весь комплекс мероприятий. Лечение соками необходимо в течение 3–4 недель. Если лихорадка прошла, следует накладывать горячие компрессы на шею и вслед за этим делать холодные обмывания или укутывания шеи 2–3 раза в день. Такие процедуры нужно начинать со 2–3-й недели 2–3 раза в неделю и продолжать после курса лечения сырыми соками при бессолево́м сыроедении. Это следует продолжать в течение недель, месяцев, чтобы избавиться от хронического тонзиллита (воспаления миндалин) и избежать оперативного вмешательства.

Если же операция окажется неизбежной, то за несколько дней до ее проведения следует принимать только сырые соки, прежде всего цитрусовых и черной смородины, поскольку кроме аскорбиновой кислоты (витамина С) в них содержится особенно большое количество никотиновой (витамина Р), способствующей понижению проницаемости стенки сосудов. Соковая диета наиболее эффективна после удаления миндалин. Только следует смешивать фруктовые соки с миндальным, ореховым молоком или кашей из крупы, протертой через сито.

## **Заболевания органов пищеварения**

Воздержание от пищи очень благоприятно при различных заболеваниях органов пищеварения. Обложенный язык, неприятный запах изо рта, сыпь, заеды, трещины и подобные явления приписывают «испорченному желудку». Иногда это соответствует действительности, и тогда полезно воздержание от пищи, как и при инфекционных заболеваниях, отравлении и т. д. Полезно голодание при воспалении десен, пародонтозе, воспалении слюнной железы, желудка и кишок, заболеваниях печени, желчного пузыря, воспалениях аппендикса, толстой кишки, при запоре, отравлениях.

## **Заболевания полости рта**

Афтозный стоматит можно вылечить соками за 10 дней. Наряду с регулярным употреблением фруктовых и овощных соков особенно полезны также соки трав: крапивы, тысячелистника, одуванчика, хвоща полевого, кресс-салата, щавеля конского. Кроме того, полезны местные средства: полоскания отваром ромашки, струя пара, очищение кишок, водные

процедуры для усиления потоотделения, бессолевая диета после голодания, если еще не совсем устранены болезненные явления.

Воздержание от пищи бывает вынужденным при флегмоне дна полости рта, остеомиелите (воспаление костного мозга) верхней и нижней челюсти, артрите челюстного сустава, воспалении челюстных костей и т. д. В таких случаях нужно очистить кишки и принимать сырые соки. Кроме того, показано полоскание полости рта отваром цветков ромашки, отвлекающие укутывания шеи и др.

При необходимости операции такое лечение может быть наилучшей подготовкой к ней, его можно применять и после операции.

При тяжелых формах стоматита сырыми соками обеспечивается достаточное ощелачивание внутренней среды, что способствует скорейшему выздоровлению. Если сырые соки в связи с содержанием в них фруктовых кислот действуют раздражающе, целесообразно устраивать дни строгого голодания, что показано и при воспалении десен, альвеолярной пиоррее, пародонтозе. Значительное улучшение наблюдается уже на третьей неделе лечения. Особенно полезны при лечении соки, содержащие аскорбиновую кислоту (вит. С).

### **Заблевание желудка и двенадцатиперстной кишки**

При воспалении слизистой оболочки желудка и кишок (гастрит, энтерит, острая диспепсия) достаточно продолжительного голодания на чае из трав, заключительной щадящей диеты на короткое время, чтобы достичь полного восстановления. При всяком заблевании желудка полезно хотя бы кратковременное голодание в сочетании с основательным очищением кишок с помощью слабительных средств или клизм. Иногда показан постельный режим, грелки 2–3 раза в день с последующим холодным обмыванием. И если вскоре облегчение не наступает, можно предполагать воспаление слизистой оболочки желудка (гастрит). В таких случаях требуется более длительное воздержание от пищи.

После короткого голодания на чае переходят к сырым сокам, предварительно изучив переносимость к ним. Лучше всего больные переносят морковный и томатный соки, к которым можно добавлять сок лимона. Хорошо переносится также сельдерейный, яблочный, апельсиновый соки. Соки ягод и косточковых плодов в начале заблевания и лечения лучше не употреблять. Необходима осторожность и в отношении соков листовых овощей. Для обеспечения большей переносимости

фруктовых и овощных соков в них добавляют миндальное или ореховое молоко. Иногда лучше вместо трехразового приема соков по 1/4 л пить их 5–6 раз в день по 1/8 л, причем попеременно фруктовые, овощные соки и миндальное молоко.

При гиперацидном гастрите (с повышенной кислотностью желудочного сока) показано более длительное голодание на чае. В данном случае также необходимо проверить соки (прежде всего морковный, томатный, огуречный, сок квашеной капусты) на переносимость. Особой активностью обладает сырой картофельный сок. Возможно, при этом действует соланин – алкалоид, похожий на алкалоид из белладонны, который, вероятно, препятствует чрезмерному выделению желудочной кислоты. После трехдневного голодания на чае рекомендуется принимать по 230 мл картофельного сока в день при ежедневном употреблении овсяного отвара по 3 раза в день, а с 7-го дня перейти к пище в виде каш в течение 10–14 дней. При лечении сырыми соками достаточно принимать 3 раза в день сок по возможности свежего картофеля (по 50 мл), добавляя его вместе с соком лимона к морковному, томатному или соку сельдерея.

При воспалении слизистой оболочки желудка сырые соки действуют благотворно также благодаря богатому содержанию в них щелочных минеральных веществ. Натрия хлорида в сырых соках содержится меньше, чем в цельных плодах. Благодаря этому рано или поздно сокращается выделение хлористоводородной (соляной) кислоты желудка, что является лечебным фактором при воспалениях поджелудочной железы. Не следует опасаться истощения после многонедельного голодания и последующего сыроедения. На основании своих опытов могу утверждать, что сырые соки, употребляемые без другой пищи, приводят к снижению выделения кислоты при повышенной и повышению ее количества при пониженной кислотности.

При гипоацидном и анацидном гастрите (с пониженной кислотностью желудочного сока или при ее отсутствии) начинать лечение сырыми соками нужно сразу же. Соки из яблок, груш, винограда, апельсинов, лимонов и помидоров стимулируют секрецию желудка и кишок. Такими же качествами обладают соки шпината, капусты и красной свеклы, огурцов, крапивы.

Облегчают пищеварение и эфирные масла, секретины, содержащиеся в соках сельдерея, крапивы, шпината, кресс-салата, лука, чеснока и зелени. Эти соки рекомендуется добавлять к другим овощным сокам при снижении пищеварительной функции.

Существуют расстройства пищеварения, связанные с аномалиями

секреции и слизистой оболочки желудка. Их нельзя объединить одним понятием «гастрит». Это хронические заболевания, преимущественно нервно-эмоционального характера. В данном случае необходимо лечение психоневролога. Голоданием и применением сырых соков устраняются вторичные органические изменения и создаются условия для успешного комплексного лечения.

Сочетание этих методов показано также при хронической диспепсии, тяжелом состоянии, обычно сопровождающемся вегетативной дистонией (нарушением тонуса вегетативной нервной системы) наследственного характера. При таких формах недостаточности пищеварения, безусловно, необходимо длительное диетическое лечение. В начале лечения некоторые врачи рекомендуют воздерживаться от пищи первые 2 недели. На сырых соках это лечение можно продлить до 6 недель. Оно часто показано для повышения вегетативного тонуса. Но основной упор при этом делается на переходную диету, богатую активными веществами, чтобы шаг за шагом вырабатывать приспособляемость к существующим жизненным обстоятельствам.

За «хронической диспепсией» может иногда скрываться язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки. Уже поэтому голодание – всегда ценный метод. Голодать следует в течение 3–4 недель.

Конечно, прежде чем приступить к голоданию, необходимо исключить опасность сильного кровотечения. Для этого требуется очень тщательное обследование и предварительное наблюдение.

В случае сильной боли во время голодания рекомендуется первые 2–3 часа пить попеременно стакан отвара льняного семени и пшеничного отвара. При этом голодание на чае и на соках переносится легче.

Еще в 1938 г. врач Бирхер-Беннер следующим образом сформулировал основополагающие способы лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

1. Тщательное измельчение сырой пищи, тщательное ее пережевывание.

2. При боли есть сырую пищу в жидком виде маленькой ложкой, согревая ее во рту и тщательно смешивая со слюной. В случае запора дважды в неделю показана клизма.

3. Если невозможно пить соки из-за раздражения, при боли во время голодания и кровотечения показано полное голодание в течение 1–8 дней (пить только свежую воду мелкими глотками, затем принимать тепловые процедуры).

4. Частичное голодание в течение 30 дней (принимать 3 раза в день по

200 мл свежееотжатого сока винограда, яблок, моркови и пр.).

5. Пить свежееотжатый сок в сочетании с 1/3 вытяжки свежееобмолоченного льняного семени на воде или агар-агар (3:1) до тех пор, пока не станут переносимыми смешанные соки. После исчезновения местного раздражения можно перейти к сыроедению (обязательно тщательное пережевывание тонко размельченной пищи). Это, как правило, способствует восстановлению нормальной функции кишок и повышению аппетита. В это время можно вводить в диету по столовой ложке муки из проросшего зерна, слегка поджаренного цельного молотого зерна, картофеля, мелкоизмельченных овощей, ржаной хлеб или хрустящие хлебцы. Затем следует растительная диета с обильным сыроедением.

Хорошие результаты дает применение сока капусты 5 раз в день по 1/8 л при обычной щадящей диете. В большинстве случаев уже через 3–6 дней наступает улучшение, а примерно через 11 дней язва зарубцовывается.

### **Заболевания печени и желчного пузыря**

Характерные признаки заболеваний печени и желчных путей – застой, воспалительный процесс, образование камней. Воздержание от пищи при этом особенно эффективно, а применение сырых соков способствует устранению застоя в печени, снимает воспаление печени и желчных путей, но образование камней оно может только предупредить. Лечение сырыми соками благотворно действует также на печень, непосредственно на ее соединительную ткань, паренхиму. В сырых соках низкое содержание натрия и высокий уровень калия, поэтому они щадяще действуют на тонус желчных путей.

Кроме того, в них большое количество витаминов, так необходимых для печени. Ценны для клеток печени и сахара. Особенно богат ими виноградный сок, высокое содержание каротина в морковном и томатном соках. Очень полезны соки листовых овощей, цитрусовых плодов, кунжутное, ореховое молоко.

Печень всегда нужно нагружать как можно меньше. Руководствуясь этим правилом, натуропаты рекомендуют сначала голодание на чае из трав, утром – прием карлсбатской соли, затем разбавленные фруктовые соки и поэтапный переход на жидкое сыроедение, т. е. лечение сырыми соками. Это не только щадит воспаленную ткань печени, но и поддерживает печень введением легко всасываемых Сахаров, минеральных веществ, витаминов и др. При этом следует отдавать предпочтение сокам фруктов, насыщенных

сахарами, а также богатых аскорбиновой кислотой. Источником витаминов группы В могут быть миндальное молоко, которое следует пить по 10 г 3 раза в день, легко переносимое масло, обильное количество легкопереваримого белка.

Длительность лечения определяется индивидуально, обычно для основательного излечения необходимо 2–3 недели, иногда и больше. При хронических воспалительных процессах в печени требуется длительное лечение, которое нужно начинать с приема сырых соков. После основательного обследования, в том числе и функции печени, надо избавиться от очагов хронической инфекции (кариес зубов, тонзиллит). Хотя при многонедельном лечении сырыми соками и воздержании от пищи при заболеваниях печени параллельно ликвидируются и другие воспалительные очаги.

Даже при дегенеративных изменениях в печени (острая и подострая атрофия, цирроз, ожирение печени) не надо терять надежды на улучшение, ведь печень обладает исключительной способностью к регенерации. При голодании на сырых соках сначала исчезают застои в печени, вздутие кишок, с помощью клизм выводятся яды из организма.

Некоторые натуропаты рекомендуют принимать исключительно овощные и фруктовые соки, исключив прием какой-либо другой пищи в течение нескольких дней для разгрузки и стимулирования печени. Но для основательного улучшения состояния необходим более длительный период сыроедения, которое лучше всего следует начинать с сырых соков. Такое лечение иногда эффективно даже при водянке, возникшей вследствие атрофического цирроза печени. После курса лечения соками требуется длительное бессолевое сыроедение.

При остром воспалении желчного пузыря (холецистите) воздержание от пищи необходимо как нечто само собой разумеющееся. Как правило, надо пить чай из трав, особенно ромашки, мяты перечной. После этого обычно переходят на щадящую диету, в то время как сырые соки снимают спазм желчных путей и одновременно действуют противовоспалительно.

Выбирать соки нужно осторожно. После нескольких дней голодания на чае из трав рекомендуется пить соки моркови, помидоров, апельсинов и лимонов в профильтрованном виде. После снижения температуры тела пробуют другие соки, добавляя их к хорошо переносимым в возрастающем количестве (3 раза в день по 20–50 мл). Это соки редьки, одуванчика, крапивы, кресс-салата, чеснока, лука и хрена, в которых обнаружены вещества, обладающие активностью антибиотиков. Этим и желчегонным сокам нужно отдавать предпочтение при хронических воспалениях

желчного пузыря.

Например, сок редьки действует как желчегонное средство и одновременно усиливает перистальтику желчных путей. После его применения усиливается отток темной концентрированной пузырной желчи и выделение светлой печеночной желчи.

Реакция печени при вегетарианской диете сдвигается в щелочную сторону, а сырые овощи этот эффект усиливают. Таким образом, в случае приема сырых соков желчегонная активность, усиление перистальтики желчных путей, щелочная реакция и противовоспалительное действие благоприятно сочетаются с обильным введением в организм минеральных веществ и витаминов.

Воспаление желчных путей обычно создает условия для образования камней в желчном пузыре. Поэтому лечение в таких случаях имеет профилактическое значение. Если камни уже образовались, то избавиться от них лечением сырыми соками невозможно. Иногда во время такого лечения камни выходят, но в целом удовлетворение должно вызывать уже то, что устраняются сопутствующие изменения печени и стимулируется очищение желчи. Во многих случаях при наличии камней в печени люди чувствуют себя удовлетворительно.

Но нарушение всасывания пищевых веществ, запор, вздутие и другие расстройства пищеварения требует такого же лечения, как и при воспалении желчного пузыря, которое всегда сопутствует образованию камней. При этом можно устранить нарушения обмена веществ, особенно холестерина, из которого состоит большинство желчных камней, и др.

Кроме того, голодание, как и лечение сырыми соками, является самой лучшей подготовкой к операции, если она окажется все-таки необходимой. При строгом соблюдении всего комплекса лечения иногда оказывается, что необходимость в операции отпадает.

Лечение при заболеваниях желчного пузыря вообще требует немало терпения. Если многонедельное голодание с последующей диетой не принесло значительного улучшения, то можно ожидать его после нескольких месяцев такого лечения. При этом важно применять тепловые процедуры, ванны с нарастающей температурой, укутывания тела.

## **Заболевания кишок**

При воздержании от пищи в течение нескольких дней в тонкой кишке происходят значительные изменения. Интересно, что у некоторых людей

после употребления сока красной свеклы моча окрашивается в красный цвет, но через несколько дней после лечения сырыми соками это явление исчезает. Можно предположить, что это обусловлено повышенной проницаемостью стенки тонкой кишки и нормализуется лечением соками.

Воспаление тонкой кишки часто является следствием или сопутствует воспалению желудка, двенадцатиперстной кишки или язвенной болезни. При этих заболеваниях эффективно голодание на сырых соках. Для очищения желудка и устранения запора иногда рекомендуют применение слабительных средств. Затем проводят обычное голодание на чае из целебных трав. Хорошо зарекомендовала себя разгрузочная яблочная диета, когда в течение нескольких дней по много раз в день едят только спелые яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины<sup>[4]</sup>. Такая диета полезна даже при инфекционном поносе (тиф, паратиф, дизентерия). Сырые фруктовые соки в таких случаях не принимают, поскольку в них недостаточно пектина.<sup>[5]</sup>

Однако некоторые соки составляют исключение. С давних времен в этом отношении известен сок чеснока. Он успокаивает перистальтику кишок, нормализует их бактериальную флору, способствует прекращению поноса, повышению аппетита. Его действие эффективно при легких, умеренных, острых и подострых формах энтерита (воспаления слизистой оболочки кишок), особенно при метеоризме (вздутии кишок), боли, во время климакса. Очень активно действует чеснок при нарушениях пищеварения вследствие перенесенной дизентерии, образования спаек в нижней части живота, смещении матки, опухолях.

Из-за неприятного запаха чеснока в основном предпочитают его дезодорированные препараты. Однако при лечении сырыми соками нет необходимости в этих препаратах, ибо введение небольшого количества сока чеснока его запах поглощается запахами других соков.

Активность чеснока объясняется наличием в нем эфирных масел, содержащих серу, а также витаминов, ферментов, гормонов и других активных веществ. Он обладает бактерицидным действием, свойством понижать артериальное давление, антисклеротической, а также противоопухолевой активностью. Подобными свойствами, но в более слабой степени обладает лук. Поэтому его сок необходимо небольшими порциями добавлять регулярно в соки «для кишок»: морковный, огуречный, томатный, соки красной свеклы и квашенной капусты. Соки луковых растений также убивают остриц, подавляют размножение болезнетворных бактерий, стимулируют рост нормальной бактериальной

флоры.

Различия между гнилостной и бродильной формами диспепсии при голодании знать не обязательно, поскольку в любом случае содержимое кишок полностью выводится с помощью глауберовой соли и клизмы, после чего надо принимать сырые соки с учетом кислотности желудочного сока и отделения желчи. Важно также принимать во внимание функцию поджелудочной железы, стимулированию которой способствует воздержание от пищи и потребление сырых соков. Больных с заболеванием поджелудочной железы можно лечить голоданием на соках по крайней мере в течение нескольких дней, но основательных успехов можно ожидать лишь после лечения в течение многих недель. При заболеваниях поджелудочной железы склеротического характера показаны антисклеротические соки (кресс-салата, лука, чеснока). Но такое лечение противопоказано при заболеваниях поджелудочной железы с резким исхуданием и распадом ткани железы.

При недиагностированном отравлении кишок возможно перерождение кишечных бактерий, что вызывает различные осложнения. В таких случаях необходимо преобразование питательной среды кишок, что быстрее всего можно достигнуть голоданием. При этом часто усугубляется дисбактериоз (нарушение равновесия нормальной бактериальной флоры кишок), вызывающее болезненные явления. После успешного голодания и при полноценном сыроедении флора постепенно нормализуется. При повторном голодании также возможно незначительное ухудшение, но после этого можно ожидать стабильности микрофлоры кишок.

Дисбактериоз иногда может быть следствием аппендицита. Иногда аппендицит даже может вызвать дисбактериоз. Поэтому в таких случаях очень важно хирургическое удаление аппендикса. Но если операция невозможна, остается только голодание с охлаждающими компрессами и осторожными клизмами. Сырые соки в этом случае применять нельзя, поскольку необходимо избегать всякого раздражения кишок. Лишь после длительного голодания на чае из целебных трав и после того как утихнет обострение излечению воспаления аппендикса могут способствовать легко переносимые организмом фруктовые и овощные соки.

При подостром и хроническом аппендиците надо ежедневно по несколько раз в день, а также ночью делать горячие компрессы к телу и укутывания. При этом необходим постоянный контроль за больным, в частности контроль картины крови для своевременного распознавания возможного обострения аппендицита и готовности к хирургическому лечению. Голодание оправдывает себя также при хроническом

аппендиците, несмотря на возможные обострения. Продолжительность лечения 3 недели и в полном комплексе с сопутствующими мероприятиями.

После такого лечения и последующего сыроедения появляется регулярный стул 2–3 раза в день. Это не только благоприятно действует на больного, но очень важно для излечения возможных остаточных воспалений брюшной полости, а также для восстановления нормальной кишечной флоры.

Хронический запор можно устранить следующим путем. При отсутствии воспалительных процессов в брюшной полости лечение можно сразу начинать с сырых соков и прежде всего таких значительных носителей секретина, как сок крапивы, шпината, пряной зелени, а затем желчегонных соков – редиса, редьки, одуванчика.

Далее принимают «специальные для желудка и кишок» соки – морковный, огуречный, томатный, красной свеклы, квашенной капусты, лука, чеснока.

В комплексе лечения особенно важна клизма, которую иногда надо ставить часто, одну за другой, а второй или последний раз – с отваром ромашки или настоем чеснока. Затем надо применять 2–3 раза в день тепловые процедуры с последующими холодными обливаниями.

Очень хорошо действуют на организм дыхательные упражнения с подчеркнутым диафрагмальным дыханием, растирание щетками кожи живота и крестца, массаж тела. При нарушениях психики не помешает также гипноз, полезна аутогенная тренировка.

При колите (воспалении слизистой оболочки толстой кишки), нервновегетативном или аллергическом заболевании следует начинать с голодания на травном чае, а затем перейти на фруктовые и овощные соки с учетом переносимости их организмом.

Важными при этом лечении являются также горячие компрессы, обертывания, клизмы из отвара ромашки. Особенно полезен при этих заболеваниях сок черники (свежий и консервированный). Консервированная черника оказывает благотворное действие при неспецифических воспалительных процессах с их постоянными проявлениями, чувством тяжести в желудке, его переполняемости, изжогами, жалобами на вздутие живота, понос. Уже через короткое время после приема черники эти ощущения стонуются слабее. Черничный сок также очень ценен после операций на толстой кишке. Он способствует нормализации стула, полезен в период подготовки к операции, а также при хронических и рецидивирующих воспалительных процессах в толстой

кишке.

При таком тяжелом недуге, как неспецифический язвенный колит, эффективно воздержание от пищи лишь при достаточной упитанности и отсутствии анемии (малокровия). При этом показан строгий постельный режим и тщательный уход за больным. Лучше всего начинать лечение с голодания на чае из трав, поскольку это обеспечивает разгрузку кишок и последующие изменения обмена веществ, что способствует заживлению язв. Одновременно нужно осторожно делать клизму с настоем ромашки, регулярно применять тепловые процедуры. Сырые соки (апельсиновый, морковный, томатный) надо попробовать дать больному по вкусу сначала небольшими дозами 5 – 6 раз в день. При воздержании от пищи эти соки действуют эффективнее, и их можно принимать в больших количествах, чтобы обеспечить организм витаминами.

В разгрузочные «яблочные дни» кишки основательно разгружаются. В «ягодные дни» (2–3 раза в неделю) 1 кг ягод без сахара принимают 5 раз в день. Ягоды благотворно влияют на организм благодаря содержанию в них пектинов. Яблоки и ягоды особенно показаны для переходной диеты.

## **Нарушение кровообращения и другие сердечно-сосудистые заболевания**

Голодание на соках при заболеваниях сердечно-сосудистой системы способствует активному выведению жидкости из организма, благодаря чему разгружается кровообращение, понижается артериальное давление, снижается тонус сосудов, повышается тонус и улучшается кровоснабжение всех органов. С этим также связано усиленное выведение шлаков из организма. Интенсивно выводится также натрия хлорид, что является основным условием лечения нарушений кровообращения, исчезают отеки. В организме появляются благоприятные условия для нормализации лимфо- и кровообращения.

Сырыми соками лучше всего утолять повышенную жажду, часто возникающую при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, не перегружая при этом кровообращение. Частоту приема и количество соков надо определять с учетом потребности в жидкости.

Воздержание от пищи приводит также к снижению кислотности желудочного сока благодаря высокой щелочности соков, что важно при нарушении кровообращения. Оно приводит также к ощелачиванию внутренней среды организма, если щелочной резерв в организме был очень

понижен. Происходит обильное введение калия в организм, которого часто недостает ослабленному сердцу. При введении 3/4 л сока в день можно рассчитывать на достаточное поступление минеральных солей в организм, причем клетки сердца и сосудов получают возможность для нормализации их функции. Наконец, богатое снабжение органов и тканей витаминами является общим условием для восстановления нормального кровообращения.

### **Функциональные нарушения кровообращения**

Многие натуропаты усматривают причину нарушения кровообращения прежде всего в нарушении функции периферической кровеносной системы на уровне капилляров. Периферическое кровообращение часто нарушается из-за различных изменений крови, в частности из-за повышения ее вязкости, что можно нормализовать, по мнению известного немецкого врача М.Е. Биохера, с помощью употребления сырой пищи.

Критерием нерационального питания являются также воспалительные поражения кожи, которые исчезают при ощелачивающем (растительном) питании. Об этом свидетельствуют и экспериментальные исследования с мясной и вегетарианской пищей. Известно, например, всем «красное лицо мясника» с его повышенной склонностью к воспалению и чувствительностью к солнечным лучам в противоположность «бледному вегетарианцу». Некоторые сыроеды могут незащищенными глазами смотреть на яркое солнце. Это означает особо высокую степень «нечувствительности» и что в принципе можно считать нормальным явлением.

Практика свидетельствует о сильном противовоспалительном действии фруктов и овощей в такой последовательности: морковь (наиболее сильное противовоспалительное средство), смородина, виноград, сливы, цветная капуста, ягоды, помидоры, яблоки. Более слабым противовоспалительным действием обладают абрикосы, черника, спаржа, шпинат, капуста белокочанная, кольраби, салат. Апельсины лишены противовоспалительного действия.

Противовоспалительное действие фруктов и овощей распространяется также на весь организм, в частности на сосудистую систему.

Если фрукты и овощи вызывают противовоспалительное действие как дополнительное питание к обычному, то значительно большего можно

ожидать от исключительно фруктовой и овощной диеты. Некоторые сырые соки менее активны, чем исходный материал. Но при лечении сырыми соками это не имеет большого значения, поскольку добавляется положительный эффект воздержания от пищи.

Поэтому можно рассчитывать на высшую степень противовоспалительного действия диеты, как основного условия для восстановления нормальной функции капилляров при любом заболевании, особенно при нарушении кровообращения и других сердечно-сосудистых заболеваниях.

Даже при головной боли нельзя бездумно принимать таблетки. Это допустимо лишь в случае внезапной преходящей головной боли. Но частая головная боль может иметь серьезные причины, и их невозможно устранить таблетками. Во всяком случае, если при острой головной боли ничего не есть и утолять жажду фруктовыми соками, эффект положительный. После этого возможно ухудшение состояния. Опять начинает болеть голова. Но нужно преодолеть эту боль во время воздержания от пищи, потому что только таким образом возможна целебная перестройка. Один день приема соков, клизма и соответствующий щадящий режим – самое лучшее средство против головной боли.

При мигрени, когда отмечается потеря аппетита, требуется более длительное голодание. Самым лучшим средством при этом является «выжидание» и «чаепитие», а в случаях острых приступов – постельный режим. Затем показаны фруктовые и овощные соки (с учетом их переносимости). Следует обратить внимание на нарушение менструального цикла, заболевания печени и желчных путей, нарушение обмена веществ, очаговые воспалительные процессы. Голодание на сырых соках надо продолжать в течение 3–4 недель, по возможности до следующего приступа мигрени. Затем рекомендуется переход к сыроедению без соли, причем каждый новый продукт нужно вводить осторожно, вначале испытав на переносимость. Определенного улучшения можно ожидать через несколько месяцев.

При этом исчезают также другие сосудисто-нервные явления, например вазомоторный ринит (насморк), при котором эффективен массаж слизистой оболочки носа зондом, обернутым ватой.

При голодании лучше чувствуют себя и больные сенной лихорадкой. С помощью массажа можно устранить и другие функциональные нарушения.

Сосудисто-нервное происхождение имеет стенокардия, при которой общее воздействие сырых соков на капиллярное кровообращение и сосудодвигательный центр мозга создают хорошую предпосылку для

психотерапевтического лечения. Наряду с соками чеснока и боярышника при этом рекомендуется сок тысячелистника из-за его спазмолитического (снимающего спазмы) действия (ежедневно 3 раза по столовой ложке со свежеприготовленными овощными и фруктовыми соками).

## **Гипертоническая болезнь, атеросклероз**

При всех заболеваниях артериальной системы большое значение имеет лечение хронических инфекций. В таких случаях эффективно голодание на сырых соках. Если очаговая инфекция не поддается излечению голоданием и соками, необходимо оперативное вмешательство. При этом противопоказаны алкогольные напитки, курение, кофе. Но длительное и полное воздержание требуется не всегда.

Эти вопросы можно лучше регулировать, если вместо длительного запрещения соли, ограничения приема жидкости, обилия свежих фруктов и овощей с включением дней строгого употребления фруктов, дней голодания и воздержания от средств, утоляющих жажду, проводить лечение сырыми соками в течение нескольких недель, а затем перейти к сыроедению. Для тех, кто не любит длительного воздержания, нужно чаще повторять курс лечения.

Если артериальное давление повышается уже в молодости как результат наследственной предрасположенности, лечение методами голодания – лучшее средство предупреждения развития гипертонической болезни. Показано длительно соблюдать сыроедение и чаще повторять голодание для компенсации предрасположенности к высокому давлению. То же касается и преждевременного склероза, когда появляются склеротические изменения стенок сосудов. Такие больные должны голодать 3–4 недели. При этом оздоравливаются органы пищеварения, излечиваются хронические заболевания, регулируется обмен веществ, благодаря чему сосудистая система вновь становится эластичной и появляется возможность предотвратить дальнейшие процессы ее деградации. При этом следует отдать предпочтение сокам лука и чеснока.

При повышении артериального давления различного происхождения на 3-й день голодания давление часто понижается на 40–60, а после двухнедельного голодания – на 70–80 мм ртутного столба. Многие ученые считают, что голодание показано при всех формах гипертонической болезни. Но по результатам моих опытов, двух недель голодания недостаточно для стабильного снижения артериального давления.

Иногда для нормализации артериального давления достаточно предоставить больному покой. Снижение давления при этом невелико, а обычной бессолевой диеты, включая 1–2-дневное употребление соков в неделю, и лечения покоем часто недостаточно. Результаты достигают лишь после голодания на протяжении 4 недель и употребления сырых соков, иногда при заключительном сыроедении.

В качестве лечебных сопутствующих мероприятий рекомендуются массаж кожи щеткой, теплые обмывания всего тела, массаж и дыхательные упражнения. Однако решающее значение имеет психотерапия, так как известные моменты очищения и внушения относятся к существу голодания, а также лечения сырыми соками.

Если сравнить эффект лечения голоданием и применением бессолевой диеты, то преимущества, бесспорно, за голоданием. Особенно благоприятно влияет голодание на давление глазного дна при нарушении зрения и головной боли. Голодание приводит к очень устойчивому снижению артериального давления и улучшению состояния. По данным опытов, 14-дневное голодание на соках приводило к снижению артериального давления в среднем с 210 до 160 мм ртутного столба.

Речь идет не только о снижении тонуса сосудов и нагрузки на сердце во время голодания, но и о возможных явлениях компенсации, устранении более глубоких причин гипертонической болезни. Если эти причины не всегда хорошо известны, то можно предположить нарушения регулирующей функции центральной нервной системы, а также желез внутренней секреции. В таких случаях эффективно голодание в течение 4 недель. Если высокое давление обусловлено склерозом сосудов головного мозга, сердца, почек или другими причинами, тоже показано голодание в течение четырех недель. Опыт подтверждает, что даже люди в возрасте 60–70 лет успешно переносят такое голодание.

Кто-решается на это, тот может надеяться на успех, даже если сосуды головного мозга деградированы значительно. Возрастной склероз необратим, но улучшение состояния возможно. В таких случаях можно рассчитывать на то, что общее воздействие лечения сырыми соками при достаточно длительном его проведении может сделать артерии головного мозга снова более эластичными и улучшить их кровоснабжение. Среди сырых соков особенно рекомендуются в этом случае соки цитрусовых и черной смородины, которые содержат наряду с аскорбиновой (вит. С) обильное количество никотиновой кислоты (вит. РР). Эти витамины делают сосуды непроницаемыми (укрепляют их). То же можно сказать и о винограде, петрушке, шпинате, красном перце. Следует также отдать

предпочтение моркови и помидорам в связи с богатым содержанием в них каротина, провитамина А, или предшественника ретинола (вит. А), всасывание которого стимулируют добавлением в соки миндального и орехового молока (эмульсии). Затем следуют листовые овощи, содержащие хлорофилл. Специфически действуют также соки лука и чеснока. При склерозе сосудов мозга часто отмечается бессонница, в таких случаях благотворно действует сок валерианы, добавленный в овощной сок или миндальное молоко.

Голодание особенно перспективно при коронарном склерозе (склероз сосудов сердца). Больные чувствуют себя значительно лучше уже через несколько дней. Исчезают признаки стенокардии (чувство страха, скованности, нарушение ритма сердца и т. д.). Для значительного улучшения состояния следует голодать 3–4 недели. Люди пожилого возраста хорошо переносят голодание, если регулярно принимают сырые соки. Кроме того, очень важны холодные обмывания тела, ванны для рук и ног с возрастающей температурой, кратковременные холодные ванны для рук с последующими маховыми движениями рук. Сырых соков нужно принимать как можно больше. При стенокардии рекомендуется сок боярышника.

В случае склеротических изменений сосудов брюшной полости, вследствие чего с возрастом нарушается пищеварение, следует основной упор делать на лечение желудочно-кишечных заболеваний. Секрецию желудочного сока, желчи и т. д., которая снижается с возрастом, стимулируют прежде всего добавлением в пищу редиса, редьки, лука, чеснока, зелени. Соки этих овощей, а особенно чеснока, снимают вздутие, проявляют бактерицидное действие и благотворно влияют на развитие нормальной микрофлоры. Приостанавливаются болезненные, в частности склеротические, процессы в мельчайших сосудах стенки кишок. Различные активные вещества (эфирные масла) попадают с кровью в сосуды всех органов и систем, обуславливая регенерацию (обновление) стенки сосудов.

Лечение сырыми соками и последующее сыроедение дают хорошие результаты при изменении периферических сосудов. Это доказано опытом, когда за 5 месяцев была излечена прогрессирующая гангрена ноги, как следствие закупорки сосудов (облитерирующего артериита). Еще эффективнее такой метод при перемежающейся хромоте. Такие больные начинают лучше ходить уже через 1–2 недели лечения сырыми соками. Их недуги исчезают, если они голодают достаточно долго, ежедневно делают ножные ванны с возрастающей температурой и проводят систематическую гимнастику.

Затем обязательно сыроедение (без соли) в течение многих месяцев. Никотин надо исключить полностью. Эффект лечения объясняется нормализацией холестерина обмена.

### **Артериальная гипертензия<sup>[6]</sup>, недостаточность сердца**

При пониженном давлении конституционального характера голодать не рекомендуется, а тучные люди с повышенным давлением на этот метод лечения реагируют отлично. При систолическом артериальном давлении не ниже 100 мм ртутного столба и амплитуде его до 30 мм голодание не противопоказано. Однако его можно проводить короткое время, а на длительный период можно перейти на сырые соки, причем насыщенные сахарами (виноградный) с добавлением к этим сокам миндального и орехового молока. Полезны также тонизирующие соки, пусть даже содержащие немного натрия хлорида (ананаса, сельдерея, редьки, крапивы, лука, чеснока).

Лица с артериальной гипертензией конституционального характера должны строго соблюдать режим покоя и движений в сочетании с лечением сырыми соками и тщательным уходом за кожей, применяя регулярный массаж щеткой. Врач должен контролировать артериальное давление по крайней мере через каждые 2 дня и сравнивать с полученными данными субъективные ощущения больного. Понижение давления до 80 мм ртутного столба, установившееся через несколько дней голодания, не должно вызывать опасений, поскольку установлено, что этот уровень остается в течение всего периода голодания. Следовательно, можно проводить лечение голоданием на сырых соках в течение 3–4 недель. В процессе лечения артериальное давление может несколько повыситься. Это возможно по многим причинам: оздоровление органов пищеварения и нормализация обмена веществ, функции органов кровообращения, устранение малокровия.

Если артериальная гипертензия связана с недостаточностью сердца, голодание неэффективно. При этом показан прием общеукрепляющих средств для повышения тонуса сердечно-сосудистой системы, а также всего организма, предоставляя ему как можно больше света, воздуха, солнца, воды, движений, необходимо рациональное питание. Но если поражение сердечной мышцы инфекционного или токсического характера, то нарушение обмена веществ в мышце и слабость сердца можно устранить голоданием и приемом сырых соков, повысив при этом артериальное

давление. В таких случаях ценны все фруктовые и овощные соки, содержащие красящие вещества, особенно соки красного винограда, смородины, красной свеклы. Рекомендуется также сок боярышника, укрепляющий сердце.

Если артериальное давление при гипертензии понизилось до уровня, ниже, чем это характерно для данного возраста, то нет никаких причин, препятствующих голоданию, если при этом регулярно принимать овощные и фруктовые соки. Сырые соки обладают мочегонным действием, особенно соки сочных груш. Полезны и соки тыквы, редьки, одуванчика.

Только в двух случаях недостаточности сердца противопоказано голодание: при быстрой форме полной аритмии и учащения экстрасистолы с многочисленными стертыми контрактами, тахисистолы с большим дефицитом пульса, при тяжелой форме сердечной астмы с отеком легких.

### **Варикозное расширение вен, геморрой**

Голодание оказывает исключительно полезное влияние на венозную часть сосудистой системы, исключая многочисленные факторы, способствующие изменению венозной стенки и застою крови (нерациональное питание, недостаток или избыток движений, запор и др.).

Воздержание от пищи и рациональный двигательный режим исключают причины развития варикозного расширения вен. Кроме того, основательное очищение кишок способствует исчезновению грубейших явлений застоя. Расширенные вены сужаются и повышается тонус, стимулируется обратный отток крови. При тучности уменьшается масса тела, увеличивается подвижность суставов, мышц, стимулирующих обратный отток крови, т. е. снижается нагрузка на варикозно расширенные вены. Сырые соки активизируют эти процессы, снабжая кровь веществами, тонизирующими стенку вен. Это прежде всего минеральные вещества, витамины группы В. Поэтому рекомендуется обогащение соков миндальной или ореховой эмульсией, а также эфирными маслами, содержащимися прежде всего в луке, чесноке, травах.

В случае развития язв при варикозном расширении вен голодание рекомендуется как эффективный метод уже с давних времен.

Для основательного лечения требуется не менее 3–4 недель. Его следует начинать с голодания на чае и через 1–2 недели приступить к регулярному приему соков. На пораженные участки делают компрессы из кашицы лука, сока капусты. Французский врач Бланк рекомендует

прикладывать измельченные листья чеснока.

На геморроидальные узлы положительно действует компресс из листьев капусты. Сок капусты считается эффективным средством при воспалительных и язвенных процессах слизистых оболочек любой области. Такие естественные средства, как сырые соки, более приемлемы и для наружного применения, но в качестве вспомогательных. В случае воспаления геморроидальных узлов полезно голодание на чае из целебных трав, чтобы по возможности избежать применения клизм и перестроить обмен веществ в кислую сторону.

Эффективность лечения усиливается при введении дней воздержания от пищи и питья (лечение жажды). Переход к сырым сокам рекомендуется лишь через 2–3 недели. Полезны все соки из плодов и овощей красной окраски (кроветворное действие). При наличии трещин заднего прохода требуется еще более длительное время.

## **Заболевания органов дыхания**

Заболевания верхних дыхательных путей называют часто простудными. Но я придерживаюсь того мнения, что речь идет не только о внешних влияниях на капиллярную сосудистую систему кожи и слизистых оболочек, но также об аллергии вследствие перенесенных инфекционных заболеваний, о влиянии хронических воспалительных очагов, а также о нерациональном питании и нарушении обмена веществ. Нарушения вегетативно-эндокринного характера также могут создать предрасположенность к простудным заболеваниям.

Поэтому для их профилактики недостаточно обычного укрепления сосудов кожи и слизистой оболочки, т. е. закаливания воздухом, солнцем, водой, движениями, как бы они ни были полезны. Прежде всего требуется устранение факторов, предрасполагающих к простуде.

Очень эффективно при этом воздержание от пищи. Улучшается регуляция капиллярного кровообращения в коже, слизистых оболочках, повышается их функция. Сразу радикально исключаются многие пищевые аллергены, хронические и очаговые инфекции. Голодание способствует улучшению обмена веществ и устранению нервно-вегетативных эндокринных нарушений. Если сыроедение рано или поздно приводит к «внутреннему закаливанию», то еще быстрее это происходит при голодании.

Воздержание от пищи действует десенсибилизирующе также при

аллергических заболеваниях органов дыхания: при вазомоторном рините (насморке), некоторых формах фарингита, хронического бронхита, при бронхиальной астме. Аллергические процессы (воспаления, мышечное напряжение, спазмы сосудов) могут быть вызваны не только пищевыми веществами, но и многочисленными другими факторами, против которых применяют противоаллергические десенсибилизирующие средства. Но воздействие голодания на организм универсально, и при достаточно длительном его проведении интенсивно, чего нельзя достичь ни одним другим методом.

### **Заболевания носоглотки и придаточных пазух носа**

Даже при простом насморке для организма не безразлично, что больной ест и пьет. Считая причиной насморка вирусную инфекцию, больные надеются на эффективность лечения антибиотиками. Однако голодание действует как своего рода пробиотик (предшественник антибиотика), так как оно активизирует сопротивляемость организма. Кто хочет быстрее избавиться от насморка естественным путем, должен сразу же при первых признаках заболевания прекратить прием пищи, поставить клизму и ничего не пить, чтобы купировать острое воспаление слизистой оболочки носа. Паровой ванной для головы и потением можно ускорить процесс выздоровления. Через 24 ч, не позднее, следует начать пить прежде всего сырые соки, особенно цитрусовых и черной смородины. Этот метод следует использовать прежде всего при частом насморке и хроническом воспалении носоглотки.

К заболеваниям верхних дыхательных путей многие проявляют заметное равнодушие. Но считаться с хроническими воспалительными очагами необходимо, поскольку они являются постоянными источниками инфекции. Поэтому требуется основательное лечение этих заболеваний, что не так просто, как кажется на первый взгляд.

Нужно голодать в течение 3–4 недель, регулярно принимать паровые ванны для головы с последующим холодным обмыванием и часто бывать на свежем воздухе.

Еще упорнее протекают заболевания придаточных пазух носа, которые часто сопутствуют в легкой форме обычному насморку. Поэтому лечение их не всегда просто. При гнойном воспалении придаточных пазух носа, сопровождающемся высокой температурой, голодание является самым эффективным. То же можно сказать об осложнениях, которые могут

потребовать оперативного вмешательства. При хроническом воспалении придаточных пазух носа тенденция к излечению значительно ограничена даже при голодании. Голодать следует в течение 4–6 недель, сначала на чае из целебных трав, затем на сырых соках, включая «дни жажды» (воздержания от питья). Показаны также регулярные паровые ванны для головы, солнечные ванны, горячие компрессы на лицо с последующими холодными обмываниями. Кроме того, необходимо лечение по поводу кариеса зубов, хронического тонзиллита (воспаления миндалин).

### **Бронхит, бронхоэктазы**

Голодать при бронхите нет необходимости, поскольку независимо от лечения через 2–4 недели наступает полное выздоровление. Но заранее предугадать это невозможно, тем более у людей пожилого возраста. Поэтому в таких случаях лучше сразу начать воздержание от твердой пищи и принимать соки, прежде всего богатые аскорбиновой кислотой (вит. С). Рекомендуется удвоить дневную норму таких соков: 400 мл цитрусового, 100 мл сока черной смородины, 200 мл виноградного. Особенно хорошо растворяют слизь соки редьки, лука, чеснока, добавляемые столовыми ложками в апельсиновый или овощной сок. Этими же свойствами обладают соки трав: мать-и-мачехи, подорожника ланцетолистного, в которых обнаружены вещества, действующие подобно антибиотикам.

Пока держится лихорадка, следует соблюдать постельный режим. Полезны в этот период обертывания, горячие компрессы с последующими холодными частичными обмываниями, проветривания. Общее самочувствие улучшается через несколько дней.

При инфекционных заболеваниях, сопровождаемых бронхитом, часто рекомендуется более длительное голодание, чем при обычном бронхите.

При хроническом бронхите срок лечения определяется характером лечения, длительностью болезни, существующими заболеваниями: воспалительными процессами носоглотки, миндалин и придаточных пазух носа. В таких случаях нужно голодать в течение 3–4 недель, принимать соки и при необходимости проводить лечение сопутствующих инфекций. Особенно важны воздух, солнце, дыхательные упражнения. После полного такого курса лечения следует перейти к бессолевому сыроедению. Проводить этот курс лечения нужно несколько раз, повторить голодание на соках.

## Бронхиальная астма

Этот недуг в некоторых случаях можно излечить голоданием, поскольку воздержание от пищи устраняет многие факторы, способствующие его возникновению. Благодаря голоданию исключаются пищевые и обменные аллергены, устраняется поступление токсинов из кишок, подавляются некоторые очаги инфекции. Но решающую роль играет нервно-вегетативная перестройка. Методику голодания на чае или соках, а также длительность лечения нужно разрабатывать индивидуально.

Многие практические врачи считают, что решающим фактором эффективного воздействия при бронхиальной астме является ацидоз, вызванный голоданием, хотя общих установок для целенаправленного воздействия на кислотно-щелочной баланс при этом не имеется.

В начале приступа бронхиальной астмы потребность воздержания от пищи возникает сама по себе. Надо только решить, сразу ли прибегать к шприцу или принять меры более физиологичные. Если нет острой необходимости в кардинальных мерах, я считаю, что нужно прежде всего успокоить больного, добиться более глубокого выдоха, сделав массаж грудной клетки. Конечно, в таких случаях надо длительно заниматься больным. Если этих мер недостаточно, может облегчить дыхание ручная ванна с температурой воды 37–44 °С в течение 20 мин, можно добавить настой цветков липы или сирени, до появления пота. Пищу не принимать, при отсутствии жажды ничего не пить до прекращения приступа. Если приступ длится несколько дней (астматическое состояние), нужно делать клизму, повторять массаж грудной клетки, дыхательные упражнения, ручные ванны.

Кто хоть однажды преодолел приступ бронхиальной астмы естественным путем, у того есть шанс стать господином своего хронического недуга.

Бирхер-Беннер прописывал через несколько дней после питания фруктовыми соками строгое сыроедение в течение многих недель, ванны, растирание щетками.

Полное исцеление от бронхиальной астмы голоданием отмечается редко, но значительное улучшение больного – всегда.

Если голодание в комплексе с другими мероприятиями неэффективно в отношении имеющейся очаговой инфекции, ее нужно ликвидировать хирургически. Воздержание от пищи начинают во время приступа, пьют только чай, затем переходят к сокам и так поочередно в течение нескольких

дней (недель). В этот цикл следует включать дни жажды (не принимать питья). В комплексе лечения особенно полезны холодные или переменнотеплые обмывания тела, ручные ванны с возрастающей температурой воды, солнечные ванны, электропроцедуры, дыхательные упражнения, массаж грудной клетки, при необходимости массаж миндалин, носовых ходов. Из соков рекомендуются цитрусовый, черной смородины, мать-и-мачехи, подорожника.

Через 4–6 недель голодания длительность переходной диеты должна быть не менее 2 недель. При малейших признаках начинающегося приступа блюдо, которое могло их спровоцировать, следует исключить. Как правило, лучше начинать со свежих овощей, каждый раз осторожно включая новый сорт, затем вводят в меню салат и сырые овощи с растительным маслом, лимоном, травы, орехи, картофель в мундире, ржаные лепешки из муки грубого помола, сливочное масло, творог. Восстанавливать привычное питание нужно осторожно, шаг за шагом и под постоянным контролем врача в течение 6–8 недель.

### **Воспаление легких, плеврит**

При этих заболеваниях в качестве лечения естественными методами, а не с помощью антибиотиков, применяют голодание на фруктовых и овощных соках при основательном очищении кишок путем приема слабительных и ежедневной клизмы, свежий воздух, холодные и переменные теплые обмывания тела, компрессы на грудь и укутывание икр ног. При лечении детей питание их должно быть чисто вегетарианским, молоко на некоторое время следует исключить.

Такое лечение предотвращает осложнения со стороны плевры. Однако когда воспаление плевры (плеврит) возникло, применяют голодание на сырых соках. Лечение следует продолжать в течение нескольких недель, до рассасывания плевральной жидкости (выпота). Регулярно применяют тепло и другие процедуры для предотвращения плевральных спаек.

При плеврите туберкулезного происхождения или подозрении об этом голодание применять нельзя. Но к полноценному питанию следует добавлять достаточно фруктовых и овощных соков. В старых книгах о лечебных травах в таких случаях рекомендуется сок капусты, а также компрессы на грудь из ее листьев на стороне воспаления. Полезен при этих заболеваниях сок рябины.

## **Нарушения обмена веществ и функции желез внутренней секреции**

Голодание можно применять прежде всего при формах нарушения обмена веществ, обусловленных сверхчувствительностью организма к белкам, жирам или углеводам, а также к продуктам превращения, образующимся в процессе обмена веществ. Следовательно, аллергические состояния могут быть вызваны как внешними, так и внутренними причинами. В обоих случаях они могут быть вызваны многочисленными аллергическими веществами, вызывающими аллергическую реакцию, как бактериального, так и токсического происхождения. Существуют аллергены наследственного характера (эндогенные, т. е. внутреннего происхождения).

Показаниями для голодания являются нарушения обмена веществ в результате хронического переедания. Это касается чаще всего тучности, в меньшей степени – ревматизма и подагры, частично – сахарного диабета. Все эти виды нарушения обмена веществ в большей или меньшей степени обусловлены нарушением функции внутренней секреции, что в свою очередь частично также является следствием избыточного питания. Воздержание от пищи в сочетании с обильным введением сырых соков может компенсировать недостаточное содержание в пище минеральных веществ и витаминов, что при всех нарушениях обмена веществ имеет без исключения существенное значение.

## **Аллергические нарушения**

В случаях, когда предполагается сверхчувствительность организма к некоторым пищевым веществам, можно попробовать применить пищевую десенсибилизацию. Некоторые врачи при этом рекомендуют «поисковую диету», которую начинают с голодания на протяжении нескольких дней на чае из трав, а затем шаг за шагом расширяют ее, добавляя в меню определенные продукты, которые считают «безобидными». При этом следует отбирать по возможности простые продукты, чтобы обеспечить диету, необходимую для существования, прежде чем будет определен продукт-аллерген. После этого можно попытаться введением этого продукта малыми дозами выработать в организме привыкание к аллергену или в случае наследственной идиосинкразии (сверхчувствительности) избежать ее, исключив этот продукт из меню навсегда.

Лучше всего начать голодание с чая в течение нескольких дней, а затем перейти к воздержанию от пищи, чтобы быстро исключить причины аллергии.

В отличие от мнения многих врачей о невозможности избавиться от аллергии голоданием, мое мнение состоит в том, что нет более эффективной общей десенсибилизации (исключение, выведение аллергена), чем строгое голодание.

Уже через несколько дней после голодания на чае из трав и клизмы можно начинать пить отдельные сырые соки, предварительно убедившись в их переносимости. На переносимость проверяют каждый сок отдельно и прежде всего те соки, которые доступно пить по 1/4 л 3 раза в день. Так же следует проверить и дополнительные соки по отдельности (лимона, редьки, чеснока, трав), прежде чем добавлять их к другим сокам. Такое апробирование соков, имеющихся в данное время года, проводят в течение 3–4 недель.

Для десенсибилизации особенно важны мероприятия по ликвидации очаговых инфекций (воспалительных процессов). Особое внимание надо уделить органам пищеварения.

При такой методике часто не переносимые виды фруктов и овощей после голодания становятся переносимыми, и после переходной или вновь составленной диеты редко возникают аллергические реакции. Исключением могут быть врожденная сверхчувствительность (идиоминкрания), например, реакция на ягоды или цитрусовые. После 6 недель голодания становятся переносимыми молоко и молочные продукты. Аллергические реакции рано или поздно исчезают совсем, если после голодания длительно (много месяцев) соблюдать специально составленную индивидуальную диету и голодание часто повторять.

## **Ожирение и похудение**

Эффективность лечения при ожирении зависит от степени преобладания в его развитии экзогенных (внешних) факторов. Ожирение может быть вызвано не только нерациональным питанием, но и многими факторами внешней среды, в частности малоподвижным образом жизни.

Различают три типа тучных людей: 1) полные с раннего детства становятся тучными в среднем возрасте; все функции организма компенсируются, пока из-за высокой степени ожирения не наступит декомпенсация сердечной деятельности; 2) лица, у которых ожирение

связано с половым созреванием, беременностью, родами или климаксом; 3) лица, у которых ожирение развивалось постепенно в среднем возрасте вследствие изменений внешних условий жизни.

Если в первой группе решающую роль играет унаследованная конституция тела, то во второй речь идет о полноте женщин, обусловленной эндокринными изменениями, и в третьей – о полноте мужчин (владельцы ресторанов, гостиниц, мясники, пекари, торговцы пивом и люди, работающие в пищевой промышленности). Особую роль в развитии ожирения играет увлечение алкоголем.

Существуют различные мнения по поводу лечения при ожирении голоданием. Многие известные практические врачи считают этот метод неэффективным и даже приносящим вред больным из-за возможного возникновения при лечении голодом, например, слабости сердца. Они считают, что теоретически ожирение даже самой тяжелой степени излечимо, пока не появились необратимые осложнения. Практически это требует радикальной и длительной перестройки характера питания и образа жизни, поэтому добровольцев появляется немного. (В послевоенное время масса тела большинства тучных людей стала нормальной).

Чтобы целенаправленно похудеть, необходимо полное голодание в течение 3–4 недель. Можно длительно пить только чай из трав. Лечение сырыми соками – более щадящий и совершенный метод, если предпочтение отдать овощным сокам и включать дни жажды (безводные). При этом за 3–4 недели масса тела уменьшается на 10–20 кг. В комплексе лечения прежде всего необходим основательный уход за кожей, регулирование движения, дыхательная гимнастика. Из соков рекомендуется сок сельдерея, крапивы, жерухи водяной. Их нужно добавлять по столовой ложке к свежим овощным сокам.

В течение 3–4 недель голодания на соках при ожирении происходит перестройка обмена веществ, после чего масса тела не увеличивается или увеличивается незначительно, если, конечно, соблюдать переходную диету. Сначала в течение нескольких дней – фруктовая диета, вечером – салат из листовых овощей с растительным маслом и обилием зелени, сухая ржаная лепешка из муки грубого помола без соли. Через неделю можно добавить картофель в мундирах, на обед – 100 г хлеба из муки грубого помола без соли, вечером в обед и ужин – по 125 г обезжиренного творога. Через 10 дней на завтрак – изделия из муки грубого помола, обед прежний, к которому добавить 230 г обезжиренного творога, на ужин добавить еще 10 г растительного масла.

Через 6 недель длительная диета, включающая в себя еще 10 г

сливочного масла и 2 кусочка хлеба из муки грубого помола, а также 50 г орехов. Вся диета рассчитана на 2000–2200 калорий. После этого прибавить 2–3 раза в неделю по одному яйцу, 2 раза в неделю тощее мясо и 1 раз вареную рыбу. К этому на обед можно добавить к салату из сырых овощей картофель в мундире или рис с тушеными овощами (без соли). При занятиях физическим трудом увеличивают энергетическую ценность (калорийность) пищи соответственно израсходованной энергии.

## **Ревматизм, подагра**

В течение лихорадочной стадии при ревматизме самый лучший способ лечения – воздержание от пищи и питье только сырых соков до полного понижения температуры тела (3–4 недели). Для профилактики осложнений на сердце лучше всего в начале заболевания пить сырые соки, богатые аскорбиновой кислотой (вит. С). Необходим тщательный уход за больным.

Если при остром суставном ревматизме через 4–6 недель лечения с соответствующей переходной диетой не наступает полное оздоровление, следует предположить наличие в организме очагов инфекции, которые необходимо устранить.

При хронических заболеваниях суставов в течение многих лет определить терапевтический прогноз с уверенностью нельзя. Самые благоприятные перспективы при первичном суставном ревматизме, как и при деформирующем артрите. Очень трудно поддается лечению заболевание суставов климактерического характера, а также гонорейного происхождения. В целом же надо быть довольным, если удалось достичь улучшения функции суставов и удерживать хронический процесс в переносимых границах. В таких случаях после голодания требуется длительное физиотерапевтическое лечение.

Начинать лечение при хроническом суставном ревматизме надо как можно раньше и проводить его достаточно длительное время (обессилевшим и малокровным больным голодание противопоказано). Вначале голодать нужно особенно часто и долго (4–6 недель). Полное выздоровление возможно тогда, когда суставы еще не деформированы, иначе этот процесс можно лишь приостановить.

С аналогичными трудностями связано и лечение при подагре, против которой издревле рекомендовалось голодание. При остром приступе нужно голодать не менее 5 дней, делая при этом клизму, укутывание пораженных мест и процедуры, вызывающие потение. Для утоления жажды лучше пить

исключительно сырые соки. Благодаря ощелачиваемому питанию (фруктовые и овощные соки, сыроедение, вегетарианская диета) длительное время из организма выводится мочевая кислота. Показаны также ванны с возрастающей температурой, процедуры для потения, воздушные и солнечные ванны, усиленное движение, исключение алкоголя и никотина.

При остром воспалении суставов и во время голодания при подагре надо ежедневно пить по 3/4–5/4 л фруктового или овощного сока. Известный ботаник К. Линней излечился от подагры длительным употреблением земляники. С давних пор с этой целью использовали также ягоды черной смородины, которую еще называют «подагреной ягодой». Очень полезен также сок из корнеплодов и листьев сельдерея, а также сок хрена, который нужно добавлять по столовой ложке к основным фруктовым и овощным сокам или миндальному молоку. При суставном ревматизме и подагре эффективен сок одуванчика.

## **Сахарный диабет**

Опыт подтверждает полезность воздержания от пищи при сахарном диабете. Самое лучшее щажение углеводного обмена при сахарном диабете возможно при воздержании от пищи с введением фруктовых и овощных дней. В комплекс лечения необходимо включить свежий воздух, солнце, воду, систематическую физическую нагрузку, чтобы улучшить обмен веществ. Полная нормализация углеводного обмена путем голодания невозможна, но часто удается нормализовать или снизить уровень глюкозы в моче, крови, устранить ацетонурию (наличие ацетона в моче), повысить устойчивость организма.

Во время 10–30-дневного голодания сначала нужно пить чай из целебных растений, содержащих инулин (стручки фасоли, листья черники, брусники и др.). Позднее, когда начинают голодание на сырых соках, предпочтение следует отдавать овощным сокам, но пить не менее 1/4 л фруктового сока в день для обильного снабжения организма аскорбиновой кислотой (вит. С). Вещества, способствующие снижению уровня глюкозы в крови, содержатся не только в овощах, но и в крапиве, кресс-салате, сельдерее, чесноке, луке, винограде, апельсинах, лимонах. Сырые соки, по мнению многих специалистов, экономят инсулин благодаря содержанию в них щелочных минеральных веществ, снижают кислотную реакцию внутренней среды организма. Специфическое действие оказывают

огуречный и томатный соки. Полезен отвар стручков бобовых.

## **Хронические заболевания почек и мочевого пузыря**

Если больные с острым заболеванием почек сразу получают лечение описанными методами, опасность перехода заболевания в хроническую форму, несомненно, меньше. Инфекционные очаги, например в миндалинах, нужно обязательно удалить, поскольку при их наличии перспективы лечения значительно ограничены. Через 4–6 недель голодания на соках с последующей переходной диетой, содержащей мало соли и включающей употребление соков в течение 2 дней в неделю, достигают значительного улучшения состояния. Остаточные явления после гломерулонефрита исчезают через 3–4 недели голодания на сырых соках, которое особенно показано при повышенном остаточном азоте. В противном случае необходимо включать дни воздержания от питья (дни жажды) после основательного очищения кишок, а на следующий день пить соки без ограничения.

Эта методика особенно показана при хронических воспалительных процессах мочевыводящих путей. Этот способ эффективен при воспалении почечных лоханок, мочевого пузыря. Лучше всего начинать голодание на чае из листьев толокнянки, затем на соках, воздерживаясь от питья каждый второй день. Особое воздействие оказывают соки с высоким содержанием эфирных масел (редиса, редьки, хрена). Есть наблюдения, когда после регулярного употребления сока хрена была уничтожена кишечная палочка в почечной лоханке и мочевом пузыре. Эти целебные свойства сока хрена, а также кресс-салата и других растений объясняются наличием в них естественных антибиотиков (фитонцидов). При воспалении мочевого пузыря применяются березовый сок и сок хвоща полевого, также содержащие биологически активные вещества.

При остром приступе мочекаменной болезни больные воздерживаются от пищи, даже если судорожная боль устранена наркотическими средствами. Успокоению способствует очень теплая клизма, горячие компрессы и чай из ромашки или липового цвета. Во время воздержания от пищи могут выходить камни из почек или мочевого пузыря после высокой клизмы и обильного питья. Можно предположить растворение мочевых камней под влиянием голодания на диетическом чае или сырых щелочных соках.

При мочевых камнях голодание – самый действенный метод лечения.

После ежедневного употребления в течение длительного времени сока двух лимонов большие мочевые камни или растворяются, или становятся значительно меньше.

Заслуживают внимания соки, содержащие большое количество ретинола (вит. А), необходимого для поддержания в нормальном состоянии мочевыводящих путей. Поэтому наряду с соками цитрусовых полезны морковный, томатный, огуречный соки и другие, а также березовый, крапивный, можжевельника. Лечение соками на протяжении многих недель дает великолепные результаты. Но если камни не вышли и предстоит хирургическое их удаление, сокотерапия необходима как наилучший способ подготовки к операции.

При оксалатных камнях рекомендуется избегать употребления щавелевокислых овощей (шпината, ревеня) и их соков. То же касается фосфатных, карбонатных и смешанных камней. Во всех случаях рекомендуется ограниченная диета, содержащая мало соли, которая лучше всего обеспечивается сыроедением в течение многих месяцев.

## **Кожные заболевания**

Хороших результатов, как показывает опыт, лечение голоданием на соках и чае из лечебных трав можно достичь при первичной и вторичной эритродермии, хронической экземе, нейродермии, красном лишае, псориазе, рожистом воспалении кожи, угрях, фурункулезе, токсикодермии, фолликулите.

При лечении этим методом сначала больному следует дать глауберовую соль, затем фруктовый сок или чай из трав (1/2–3/4 л), ежедневно делать клизму. Оптимальный срок лечения – не менее 3–4 недель. В качестве сопутствующих мероприятий рекомендуются обмывания, ванны, массаж тела щетками, распаривание и укутывание на длительное время, особенно для уменьшения зуда. Ванны для потения противопоказаны.

## **Заболевания половой системы у женщин и мужчин**

Голодание показано при воспалительных процессах женских половых органов, за исключением процессов гонорейного или туберкулезного характера. При высокой температуре лучшая диета – сырые соки. Необходимы также очистительные клизмы. В дальнейшем обязательны

тепловые процедуры, водные, воздушные и солнечные ванны, гимнастика, массаж.

Беременным женщинам голодание помогает справиться с рвотой, токсикозом. Но с третьего месяца беременности его применять уже нельзя. Сыроедение же полезно и в этот период. В любом случае беременным следует рекомендовать пищу, насыщенную фруктами, овощами с включением дней исключительного употребления соков. Те женщины, которые не переносят сырых фруктов и овощей в большом количестве, должны пить соки, особенно богатые аскорбиновой кислотой (вит. С). Очень полезен для беременных сок черной смородины; он способствует смягчению недугов, сопровождающих беременность (рвота, нарушения пищеварения, авитаминоз), снижению вероятности преждевременных родов, самопроизвольных выкидышей, рождения мертвого ребенка, а также повышению качества грудного молока будущей матери.

У нерожавших женщин отмечается большая вероятность развития миомы. При этом также показано лечение голоданием на соках (если опухоль не достигла больших размеров). Сообщений об этом в литературе более чем достаточно.

Женщинам в климактерический период следует голодать 3–4, а иногда и 6 недель, чередуя при этом чай из трав с сырыми соками. Показаны также воздушные ванны и водные процедуры, особенно при изменениях настроения (возбуждение, депрессия). При этом очень полезны соки бурачника (огуречной травы) и зверобоя.

Голоданием можно лечить воспаление предстательной железы, если, конечно, оно не является следствием гонореи. Острое воспаление предстательной железы можно быстро приостановить воздержанием от пищи, а через 2–3 недели полностью излечить. По утрам при этом нужно делать клизму, по вечерам – клизму с задержанием жидкости. Рекомендуются также холодные сидячие ванны (уровень воды на толщину ладони, продолжительность 1–3 мин) и Т-образный компресс на живот на ночь. При хроническом воспалении предстательной железы показано частое голодание по 4 недели на чае или сырых соках, включая дни жажды (без приема жидкости). В комплекс лечения включают горячие ванны, компрессы на живот, массаж железы. В особенно трудных случаях такие процедуры нужно продолжать при последующем после голодания сыроедении, а иногда голодание повторять.

Применение этого метода оправдало себя даже при гипертрофии (увеличении) предстательной железы 2-й степени с задержкой мочи и гнойным воспалением мочевого пузыря. При этом голодание должно

длиться 4–6 недель. После голодания нужно строго придерживаться сыроедения. Полезна в это время каша из тыквы, которая является сильным мочегонным средством, что особенно облегчает состояние больного при отеках предстательной железы.

## **Лечение отварами и настоями целебных трав**

Одной из самых целесообразных форм приема лечебных препаратов из растений являются свежеприготовленные из их водные вытяжки – настои и отвары. В зависимости от количественного содержания в растении тех или иных целебных веществ для получения лекарственного отвара используют один вид травы или сбор из нескольких трав. Например, настой ромашки может оказать благоприятное действие на катар желудка, но если это заболевание сопровождается еще и нарушением функции желчного пузыря, то к ромашке необходимо добавить листья мяты перечной, а если выявлено и язвенную болезнь желудка, то необходимо добавить еще и чистотел.

Прежде чем употреблять тот или иной отвар лекарственных трав, необходимо точно определить диагноз своего заболевания, посоветоваться с врачом о конкретном рецепте и четко соблюдать врачебные рекомендации. В случае обострения болезни во время лечения травами его нужно прекратить и посоветоваться с лечащим врачом относительно того, что делать дальше. Нельзя употреблять «старые» отвары и настои. Для улучшения вкуса принимаемых травяных препаратов можно улучшить их вкус медом или сахаром. Но сильно подслащивать, особенно при лечении желудочно-кишечных заболеваний, не рекомендуется.

Принимают настои и отвары лекарственных трав обычно длительное время, так как количество целебных веществ в травах невелико.

## АЛКОГОЛИЗМ

1. Добавлять в еду больного алкоголизмом микроскопическую долю гноевика чернильного (гриба). Вызывает рвоту и отвращение к спиртному.

2. Траву золототысячника (4 столовые ложки) залить стаканом кипятка, настоять 30–40 мин. Это дневная доза. Пить по столовой ложке.

3. Корень копытняка (5 г) залить стаканом кипятка, отварить на медленном огне 10 мин, остудить, процедить. К отвару добавить 100 г водки. Давать больному пить по столовой ложке 3 раза в день, пока не возникнет устойчивое отвращение к спиртному. Передозировка вредна.

4. Чайную ложку травы пиона узколистного заварить 3 стаканами кипятка, настоять 30 мин. Пить по столовой ложке 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Вызывает полное отвращение к спиртному.

Придерживайтесь дозировки. Передозировка опасна. Растение ядовитое.

5. Через 4 дня после употребления больным алкоголя дайте ему выпить на тощий желудок вечером 100 г настоя травы баранца обыкновенного (10 г сырья заварить стаканом кипятка, прокипятить 10 мин на слабом огне, остудить, процедить). Через 15 мин после употребления отвара дать больному понюхать водку. Через несколько минут снова дать понюхать водку – и так до 5 раз. Повторить лечение через несколько дней. Полное отвращение к спиртному устанавливается за 5–7 сеансов такого лечения. Растение ядовито. Передозировка смертельно опасна.

6. Взять один корень любыстка лекарственного и 6 листочков лавра благородного на 0,5 водки. Настоять 14 дней в темном месте. Выпить за один прием стакан настойки. При этом хорошо очищается желудок и кишки и возникает устойчивое отвращение к спиртному.

## Аллергия

1. Составить смесь из равного количества компонентов (шишки хмеля, трава череды, листья земляники лесной, цветки бузины черной, листья и корень лопуха, трава яснотки, трава дурнишника, листья ореха грецкого, корень солодки, которой можно заменить цветками и корнем дикой мальвы, листья березы, трава подмаренника) и добавить к ней половинное количество травы вербены. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять, как чай, и пить в промежутках между едой и на ночь. За день нужно использовать стакан сушеной смеси.

2. Пить чай из вербены – старого русского средства для лечения кожных болезней. 15–20 г травы заварить стаканом Кипятка, настоять 30 мин. Пить, как чай. В тяжелых случаях можно заваривать 60 г травы стаканом кипятка.

Наружно применяют настой смеси вербены (10 г), ромашки (10 г), цветков розы (10 г), измельченной коры дуба (10 г), травы шалфея (5 г) и тысячелистника (10 г). Всю эту смесь залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин. Этим настоем можно обмывать пораженные участки кожи или делать компрессы. Если травы достаточно, можно принимать ванны с этим настоем.

3. Пить несколько лет подряд (вместо чая и кофе) через 20 мин после заварки без дозировки (как чай) свежий настой травы череды. Цвет настоя должен быть золотистым. Если он мутный или зеленоватый, значит череда непригодна к использованию. Сбирать траву и сушить ее нужно самим. Брикетированное сырье эффекта не дает.

Точно так же пить постоянно вместо чая настой трав череды (10 г), листьев земляники (100 г) и цветков ромашки (100 г). Столовую ложку этой смеси залить стаканом кипятка, настоять 10 мин.

## Астма

1. 100 г розовых лепестков, 500 г натертой на терке сырой тыквы, 5 мелко нарезанных листиков подорожника, 2 столовые ложки меда, 1 л красного сухого вина довести до кипения (но не кипятить!). Сутки настоять, процедить. Пить по столовой ложке 5 раз в день.

## Атеросклероз

Это болезнь, которую человек растит в себе всю жизнь. Необходимо терпение при ее лечении, сочетание приемов физиотерапии с хорошей физической нагрузкой на свежем воздухе.

1. Столовую ложку цветков боярышника настаивать на стакане кипятка 15 мин. Пить горячим по стакану 3 раза в день перед едой.

2. стакан свежих или сушеных плодов боярышника залить 0,5 л кипятка, добавить 2 столовые ложки сахара и варить на очень медленном огне 40 мин (отвар должен увариться наполовину). Хранить отвар с ягодами в холодильнике, принимать по столовой ложке перед едой и 2 столовые ложки – на ночь.

3. Две столовые ложки цветков боярышника настоять на 100 г спирта в темноте при комнатной температуре 10 дней, периодически встряхивая бутылочку. Употреблять по чайной ложке перед едой, запивая водой.

4. Половину стакана свежих плодов боярышника (предварительно их нужно немного размять) настаивать 3 недели в 100 мл спирта. Процедить и пить по чайной ложке с водой до еды и на ночь.

*Длительное применение препаратов из боярышника, особенно в климактерический период, дает очень хорошие результаты даже при далеко зашедшем склерозе.* Препараты нужно применять регулярно.

5. 90 г свежей (сбора текущего года) травы шалфея настаивать на свету в 800 мл водки, разбавленной 400 г воды, в закрытой стеклянной посуде. Принимать по столовой ложке утром с водой перед едой. Эта настойка *рекомендуется пожилым людям для стимуляции нервной системы.* Через год хранения сухой шалфей теряет свои свойства.

6. *Дрожательный паралич.* 100 г травы шалфея (коробка) залить стаканом кипятка, настоять, укутав, в течение 8 ч. Принимать по чайной ложке, запивая молоком, через час после еды. *Запивать молоком или киселем нужно обязательно.* Очень хорошо сочетать при лечении шалфеем прием настоя и ванн с отваром шалфея. Для одной ванны следует заварить 3 коробки шалфея на ведро воды. Настаивать, закрыв ведро крышкой, 30 мин. Чтобы в ванной не было пара, сначала налить в нее холодной воды, а затем – горячей и вылить туда отцеженный отвар травы. Аптечный шалфей можно заменить буквицей, но она менее эффективна.

7. *Головокружение, головные боли, климакс.* Прекрасно помогает при этих недугах настой буквицы (полевого шалфея). 3 столовые ложки травы

залить 0,5 л кипятка с сахаром, настоять 15 мин. Пить, как чай, перед едой. Буквица обладает слабительным действием. Рекомендуемый настой полезен также при *эпилепсии, утомляемости, гипертонии*.

8. Столовую ложку омелы белой (сорванной лучше всего с ивы или тутовника) заварить кипятком и кипятить на водяной бане 15–20 мин. Это одноразовая доза. Омела *также снижает артериальное давление, повышает диурез, обладает противоопухолевым эффектом, является сильным бактерицидным средством, действует даже на вирус менингита небактериального происхождения*.

Можно и даже удобно заваривать омелу белую с чаем.

8. *Старческий склероз*. 200 г коры рябины залить 0,5 л кипятка и варить на слабом огне 2 ч. Принимать по 20–30 мл перед едой.

30 г сухого корня девясила залить 500 мл водки и настаивать 40 дней. Принимать по 25 капель перед едой.

Ежедневно принимать с пищей по 2–4 зубочка чеснока. Чеснок снижает артериальное давление, очищает сосуды от липоидных отложений, расширяет коронарные и периферические сосуды, увеличивает диурез, стимулирует сердечную деятельность, снимает невроз сердца.

9. Плоды шиповника настаивать в термосе. Принимать без ограничений ежедневно.

*После приема отвара шиповника обязательно нужно прополаскать рот, так как содержащаяся в отваре аскорбиновая кислота разрушает дентин – зубную эмаль.*

10. 30 частей травы шалфея, 10 – цветков липы, 10 – травы крапивы, 5 – травы с цветками донника (при высоком протромбине – 10 частей), 10 – травы чабреца хорошо перемешать, столовую ложку смеси залить кипятком, настоять, плотно закрыв крышкой, процедить и пить за 30 мин до еды теплым.

11. Столовую ложку смеси из травы мелиссы (10 г), травы буквицы (10 г), цветков или плодов боярышника (40 г), травы вероники (10 г), травы земляники (30 г) заварить 250 мл кипятка и пить, как чай, с медом или сахаром. Смесь очень вкусная, ее можно добавлять в чай.

12. Клевер (трава с цветками) – 30 г, кипрей (трава с цветками) – 10 г, зверобой – 10 г, пустырник (трава) – 10 г, лист березы – 10 г. Столовую ложку смеси залить 300 мл кипятка, настоять 20 мин и пить вместо чая с медом.

## Бессонница

1. Столовую ложку смеси листьев мяты перечной (20 г), трилистника водяного (20), корней дягиля обыкновенного (30), корня валерианы (30 г) заварить стаканом кипятка, через час процедить и принимать по трети стакана 3 раза в день.

2. Заварить стаканом кипятка столовую ложку соплодий хмеля, настоять 45 мин, принимать по столовой ложке 3 раза в день.

3. Столовую ложку смеси взятых поровну травы вероники (20 г), травы фиалки душистой (20), цветков лаванды, плодов барбариса обыкновенного, листьев Melissa лекарственной залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Пить по 1–2 стакана настоя вечером.

4. При бессоннице, пугливости, раздражительности 4 столовые ложки смеси трав пустырника пятилопастного (30 г), сушеницы топяной (30 г), вереска обыкновенного (40 г), корня валерианы лекарственной (10 г) настоять в течение 10–12 ч в 1 л кипятка в теплом месте. Пить глотками в течение дня через каждый час.

5. Столовую ложку сбора, состоящего из соплодий хмеля обыкновенного (10 г), листьев мяты перечной (10 г), листьев Melissa лекарственной (20 г), цветков ромашки аптечной (20 г), коры крушины ломкой (20 г), корня валерианы лекарственной (20 г) залить стаканом кипятка, прокипятить 1–3 мин, процедить, принимать в теплом виде по 1–2 стакана на ночь.

6. 10 г смеси цветков ромашки аптечной (20 г), листьев мяты перечной (20), плодов фенхеля обыкновенного (20), корня валерианы лекарственной (20), плодов тмина обыкновенного (20 г) залить стаканом кипятка, нагреть на кипящей водяной бане 30 мин, охладить 10. мин, процедить, отжать отвар, довести его количество кипятком до первоначального объема. Принимать утром по 1–2 стакана, вечером – по стакану.

## Варикозное расширение вен, тромбофлебит

1. Цветки или плоды каштана конского (плоды нужно вынуть из «ежиков») раздробить, залить водкой, выдержать в темноте в течение недели, периодически взбалтывая смесь. После этого процедить и принимать по 30 капель 3 раза в день перед едой. На 10 г сырья необходимо 100 мл водки.

2. Наполнить пол-литровую бутылку измельченными листьями каланхое (перистого или Дегремона) и залить ее доверху спиртом или водкой. Поставить в темное место на неделю, периодически встряхивая содержимое бутылки. Этой настойкой нужно натирать больные места, начиная от стопы и двигаясь к коленному суставу и выше. Боли в ногах проходят сразу, но для излечения, исчезновения сетки вен необходимо повторить процедуру 3–4 месяца подряд.

3. Свежие собранные в июне листья орешника высушить в тени и заваривать, как чай, из расчета 1 столовая ложка сырья на 200 мл кипятка. Настаивать 10 мин. Пить по полстакана 4 раза в день. Отвар помогает также при расширении мелких капилляров, вен и т. п.

4. 200 г сухой травы сушеницы топяной залить в ведре кипятком, настоять час и, когда настой станет теплым, сделать ванну для ног при тромбофлебите. Ноги в ванне держать примерно 30 мин, подливая понемногу кипятка. Особенно полезна эта процедура для гипертоников, так как она помогает снизить повышенное кровяное давление.

5. Столовую ложку шишек хмеля размельчить, залить 200 л кипятка и нагревать на водяной бане 15 мин. Принимать отвар по стакану 3 раза в день перед едой. Поскольку хмель обладает свойством, способствующим хорошему сну, можно выпить стакан отвара в два приема перед сном. На участки ног с расширенными венами прикладывать марлю, смоченную отваром хмеля. Этот отвар помогает и при наружных проявлениях экземы и крапивницы.

6. Прикладывать к вздутым венам нарезанные ломтики или кашицу свежих помидоров. Снять их, когда начнется сильное пощипывание. В сезон процедуру можно повторять ежедневно.

7. 100 г сухой измельченной травы руты душистой залить 0,5 л водки, настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 10 капель на столовую ложку воды 3 раза в день.

8. Для промывания трофических язв несколько дней подряд

использовать в виде компресса настоек цветков ромашки аптечной (2 части), травы фиалки трехцветной (1 часть), хвоща полевого (1 часть), зверобоя продырявленного (2 части), цветков календулы лекарственной (2 части), коры дуба обыкновенного (1 часть). Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин.

9. Смешать толченую свежую полынь (серую) с простоквашей (горсть толченой полыни с цветками на 0,5 л простокваши) и нанести смесь на марлю или рыхлую тряпку, приложить к ногам в местах, где вены наиболее сильно расширены. Положить ноги на небольшую подушечку и прикрыть целлофаном. Снять через 30 мин.

## Гинекологические заболевания

1. *Воспаление придатков.* В фарфоровой чашке заварить 1,5 столовой ложки сухих цветков ромашки, накрыть, укутать, настаивать 20 мин. Процедить отвар, набрать в спринцовку (температура его должна быть 37 °С) и ввести в задний проход. После этого лечь на бок и подождать, пока отвар всосется. Если не получится с первого раза, сделайте еще одну попытку. Отвар должен полностью всосаться. Тянущие изнурительные боли сразу отступают. Эту процедуру надо проделывать каждый вечер, а при возможности – несколько раз в день. Таким образом заодно можно вылечить и геморрой.

2. Смешать 5 частей полыни обыкновенной (чернобыльника), по столько же травы вероники, цветков ромашки и 1 часть травы донника. Заварить 5 столовых ложек смеси 1 л кипятка. Дать настояться 25 мин. За это время сделать очистительную клизму. Пол-литра отвара выпить горячим на ночь, 300 мл использовать теплым (37 °С) для спринцевания влагалища, 150 мл отвара ввести в заднепроходное отверстие и лечь на бок. Всего несколько дней тщательного выполнения этого рецепта принесут вам облегчение. Но для полного излечения нужно делать эту процедуру 2–3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

3. *Маточные кровотечения.* Заварить стаканом кипятка 2 столовые ложки корней кровохлебки, варить 5 мин. Принимать по две столовые ложки через каждый час. У кровохлебки очень вяжущий вкус, поэтому ее лучше принимать с медом.

4. Принимать отвар пастушьей сумки (10 г травы на стакан кипятка) по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

5. Калган (дробленый корень) – 30 г, цветки ромашки – 20, лист крапивы – 30 г. Залить 300 мл кипятка 2 столовые ложки этой смеси, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 100 мл каждый час.

Кровоостанавливающих средств очень много, но пользоваться ими нужно осторожно, так как при повышенном протромбиновом индексе (100 %) это может привести к инсульту. Прежде чем принимать кровоостанавливающие средства, надо обязательно сделать анализ крови на протромбин.

## Глистные инвазии

1. Столовую ложку взятых поровну травы и цветков золототысячника, бессмертника и листьев вахты трехлистной, полчасти цветков пижмы (рябинки) залить стаканом кипятка и настоять ночь. Утром покормить ребенка сладкой кашей, а через 30 мин после еды приготовить ватный тампон, смоченный керосином (ребенок не должен слышать запах керосина). Сначала дать ему выпить 1/4 стакана настоя, подслащенного медом, а после этого дать понюхать тампон. В полдень напоить малыша сладким чаем с печеньем, через 30 мин снова дать 1/4 стакана настоя и понюхать тампон. Каждый раз делать свежий тампон.

В 14–15 ч покормить ребенка сладким молочным супом, кашей на молоке, дать сладкий пирожок, компот из чернослива, а после еды – все та же процедура.

На ужин можно приготовить салат, заправленный чесноком (2 дольки) или творог с 2 дольками чеснока, компот из ревеня и через 30 мин повторить лечебную процедуру. Через 10–15 мин дать ребенку слабительное – 2 капсулки касторового масла. Укладывая его в постель, не забудьте положить на животик теплый компресс. Глисты станут выходить сразу же после первого дня лечения, но курс лечения – не менее 3 дней.

2. При острицах 10 г луковиц чеснока хорошо растереть и размешать в стакане воды. Употреблять для клизм раз в день.

3. При аскаридозе столовую ложку смеси цветков ромашки аптечной, цветков пижмы обыкновенной, травы полыни горькой, цветков полыни морской, взятых поровну, залить стаканом кипятка, остудить, процедить. Принимать утром и вечером по стакану 3 дня подряд.

4. Против солитера 2 столовые ложки смеси листа мяты перечной (20 г), цветков пижмы (20 г), коры крушины (20 г), травы полыни горькой (20 г), корня валерианы лекарственной (20 г), семян моркови дикой (30 г) заварить, как чай, в стакане кипятка и процедить. Принимать по стакану утром и вечером 3 дня подряд.

## Заболевания горла и гортани

1. Желтые лепестки коровяка скипетровидного залить медом в соотношении 1:1 и поставить в теплое место на 8 ч, после чего поместить в холодильник. Как только горлышко у ребенка покраснело, сразу надо смазать его этим вкусным лекарством и дать его ребенку по чайной ложке 3 раза в день, а взрослому – по столовой ложке. Это вкусное лекарство помогает также *при горловом кашле и ларингитах*.

2. В 0,5 л кипяченой теплой воды влить чайную ложку пихтового масла и быстро размешать, чтобы получилась эмульсия. Полоскать этой смесью горло через каждые 30 мин, пока не прекратится боль. Можно делать компрессы с этой смесью.

3. Яблочный уксус разбавить кипяченой водой в пропорции 1:1 и полоскать горло через каждый час.

4. Чайную ложку цветков ромашки заварить стаканом кипятка, настоять 20 мин. *Полоскать горло при ларингите*.

5. *При ангине и ларингите* полоскать рот и горло отваром шалфея (чайная ложка травы на стакан кипятка, настаивать 20 мин).

Чайную ложку сбора цветков ромашки (15 г), листьев шалфея (15 г), травы привороота (20 г) залить стаканом кипятка и настоять 15 мин. Полоскать горло.

6. Чайную ложку измельченного корневища аира настоять на стакане холодной воды. Через 5 ч закипятить. Полоскать горло *при стоматитах и ларингитах*.

1. *Для полоскания горла при ангине*. Столовую ложку измельченной смеси 2 частей листа эвкалипта, 1 части семян льна, 2 частей цветков ромашки и такого же количества цветков липы хорошо смешать. Столовую ложку смеси залить кипятком в фарфоровой посуде, затем настоять под фарфоровым блюдцем 30 мин, отцедить и полоскать горло теплым настоем 4–5 раз в день. Последние порции медленно глотать.

Смешать 1 часть душицы, 2 части цветков ромашки, 1 часть травы шалфея и 2 части целого растения мальвы, хорошо измельчить. Готовить отвар так же, как и в первом рецепте.

Цветки бузины черной, травы шалфея, целое растение алтея, взятых поровну, а также половинную часть травы донника лекарственного с цветками смешать, хорошо измельчить. Отвар готовить, как и в предыдущих рецептах.

Размельченные сухие листья подорожника (4 шт.) залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Для улучшения вкуса можно добавить мед. Полоскать горло теплым настоем каждый час.

Мелко нарезать ветки и листья березы, почки раздавить. Столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, настоять час. Полоскать настоем горло. Можно выпить несколько стаканов. Противопоказано принимать это средство больным гломерулонефритом.

8. Мелко истолочь розовые лепестки (свежие или сушеные), смешать их с медом. Эту вкусную смесь долго держать во рту, медленно глотая. Для быстрого выздоровления нужно держать эту смесь во рту во всех перерывах между едой и ночью.

9. Крепко заваренный очень горячий чай с медом и ломтиком лимона также служит эффективным средством лечения ангины.

10. 50 г сухого корня родиолы розовой (золотого корня) залить 0,5 л водки, настоять 7 дней в темноте, процедить. Разбавить чайную ложку настойки в половине стакана горячей кипяченой воды и полоскать горло непрерывно в течение 10–15 мин, затем отдохнуть и снова повторить полоскание – до исчезновения ангины. *Это одно из самых эффективных средств для лечения ангины.*

11. При воспалении слизистых оболочек как смягчительное средство применять в виде теплого настоя для полоскания рта и горла смесь из корня алтея лекарственного (20 г), цветков ромашки аптечной (20 г), корневища аира болотного (10 г), травы донника лекарственного (20 г) и семян льна. Готовить так же, как и по рецепту 7.

## Импотенция

1. стакан измельченных корня аира, аралии, барвинка, желтой водяной лилии, взятых поровну, высыпать в 250 мл водки и варить на слабом огне несколько минут. Пить по 8 капель дважды в день.

2. Столовую ложку корня желтой водяной лилии хорошо измельчить, залить стаканом кипятка, процедить, настоять 30 мин. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

3. Принимать настой женьшеня (есть в продаже) по 15 капель 3 раза в день в течение месяца.

4. Измельченное растение или корень эспарцета заваривать и пить по 50 мл 3 раза в день при половой слабости у мужчин (столовую ложку сырья на стакан кипятка).

5. Так же, как эспарцет, заваривать листья клена. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

6. В течение месяца пить настой мяты перечной.

7. Пить в течение 2 месяцев настой овса или ржи (все растение).

8. Корнеплоды пастернака потереть на мелкой терке и принимать 3 раза в день с сахаром. *Очень возбуждают половую функцию.*

## Ожирение

1. Кукурузные рыльца (5 частей), плоды тмина (1 часть), траву фиалки трехцветной (1 часть), траву тысячелистника (3 части), кору крушины (5 частей) смешать хорошо. 4 столовые ложки смеси залить 1 л кипящей воды, кипятить на водяной бане 15 мин, настаивать 30 мин. Принимать по 2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды.

2. Залить 0,5 л кипящей воды 2 столовые ложки следующей смеси: кора крушины – 3 части, кукурузные рыльца – 5 частей, корень цикория – 3 части, лист мяты перечной -

1 часть, плоды петрушки – 1 часть, корни одуванчика -

2 части, плоды фенхеля – 1 часть. Кипятить 30 мин. Процедить. Принимать утром за 30 мин до еды в теплом виде.

3. Взять травы чебреца 4 части, корня солодки – 2 части, листьев мяты перечной – 1 часть, цветков бузины черной – 1 часть, кукурузных рылец – 5 частей, плодов фенхеля – 1 часть, цветков ромашки – 1, цветков липы – 1 часть. Хорошо смешав травы, 2–3 столовые ложки смеси залить на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

4. Смесь коры крушины (2 части), травы тысячелистника (2 части), плодов можжевельника (1 часть) и кукурузных рылец (5 частей) хорошо перемешать. 2 столовые ложки ее залить на ночь в термосе 0,5 л кипятка. Процедить. Принимать в 3 приема перед едой.

5. 3–4 столовые ложки смеси мочегонного чая (1 часть), кукурузных рылец (3 части), травы череды (1 часть), корня девясила (1 часть), брусничного листа (1 часть), корня одуванчика (2 части), листа подорожника (1 часть), цветков календулы (1 часть) настаивать 2 ч в 3 стаканах кипятка. Процедить, принимать по стакану 3 раза в день перед едой.

## Онкозаболевания, лучевая болезнь

1. Для профилактики рака, подавления инфекции, повышения иммунитета. Взять по столовой ложке цветков пижмы, омелы белой (снятой с фруктовых деревьев) и травы чистотела (свежей – 2 столовые ложки), залить сырье 0,5 л воды, довести до кипения, настоять ночь, процедить. Пить в течение дня глотками. Дозировку подбирайте сами, ориентируясь на самочувствие.

2. Лейкоз. Столовую ложку листьев и веточек брусники залить стаканом кипятка, настоять 10 мин и пить по 50 г 3 раза в день до еды.

3. Для выведения радионуклидов из организма. Цветки ромашки, траву череды, фиалки трехцветной, зверобоя, подорожника большого, тысячелистника, донника желтого (обязательный компонент!) смешать в равных частях. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, варить 1 мин, настоять 30–40 мин. Пить за 15–20 мин до еды 3 раза в день по 1/2 стакана (70–80 мл). Курс лечения – 1 мес. В год нужно провести 2 таких курса, а работающим в зоне ЧАЭС – раз в квартал (4 курса).

4. Для очищения живой клетки организма от радионуклидов, химических включений, аллергенов и других шлаков перед любым курсом лечения стакан семян льна заварить 3 л кипятка, томить на водяной бане 2 ч, остудить до 40 °С. Принимать в течение дня без ограничений 2 недели.

5. Тормозит рост опухолей и постепенно убивает их настой свежего (2 столовые ложки) или сухого (1 столовая ложка) корня одуванчика. Корень измельчить, залить стаканом кипятка, протомить на водяной бане 5 мин, остудить до 40 °С, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

6. Рак желудка. В 1 л молока томить на паровой бане 4 ч и дольше столовую ложку свежих желтых лепестков подсолнечника, пока не останется 0,5 л жидкости. Процедить готовый отвар и пить по столовой ложке 3 раза в день до еды. На курс лечения необходимы 4 такие порции отвара.

7. Рак печени. Взять поровну свежую траву тысячелистника, хвоща полевого, цикория дикого, березовых почек, измельченных плодов шиповника, хорошо все перемешать. Заварить столовую ложку сбора стаканом кипятка, настоять 30–40 мин. Пить настой теплым по 100 г 3 раза в день до еды.

8. Для лечения рака матки, профилактики метастазов после

удаления злокачественных опухолей, как кровоочистительное средство и как средство, которое снимает угнетенное состояние больного, придает ему бодрость. Измельченную траву татарника обыкновенного, или чертополоха (2 столовые ложки), варить 10 мин на слабом огне в 500 мл воды, охладить, процедить и полученный настой выпивать за день несколькими порциями.

9. *Фибромиома матки, киста яичника.* Заваривать и пить, как чай, измельченную на кофемолке или мясорубке смесь травы горечавки желтой, корня калгана, цветков арники горной, корня раковой шейки (змеиногo корня) и травы кошачьих лапок. Курс лечения 15–20 дней.

10. *Мастопатия,* Настоять стакан тонких перегородок грецких орехов на 70° спирту (1,5 стакана) 14 дней в темном месте. Затем процедить и пить по чайной ложке 2 раза в день (утром и вечером), пока не окончится средство. Сразу по окончании приема этой настойки принимать по 30–40 капель 2 раза в день настойку плодов софоры японской на 70° спирту (1:2) в течение не менее месяца.

11. *Папилломатоз гортани.* Смазывать папиломы гортани препаратом, представляющим собой выпаренную смесь сока и настоя чистотела до консистенции сметаны.

12. *Папилломатоз кишок.* Редкую кашеподобную массу из измельченной на мясорубке зеленой травы чистотела (50 г массы развести в 200–500 мл горячей воды) в виде клизмы ввести на 30 мин в толстую кишку один раз в 2 дня. Распад и выход папиллом начинаются уже после 2–3-й клизмы.

13. *Папилломатоз желудка.* Употреблять по 30–50 г измельченной свежей травы чистотела внутрь. Доброкачественные полипы желудка и кишок тоже отделяются.

14. *Настойка болиголова от рака.* Болиголов пятнистый, в народе – бугела, похож на бузину, но ничего общего с ней не имеет. Неистово ядовитое и опасное для жизни растение. Но за ним числятся и добрые дела. Он – сильный стимулятор работы кроветворных органов, что позволяет использовать его при лейкозах. Это также сильное обезболивающее средство, что немаловажно при раке. Наконец, он довольно-таки мягкий убийца – живые клетки организма неплохо приспособляются к нему и при приеме его в умеренных дозах спокойно переносят его присутствие. Но его присутствие губительно для больных клеток, из которых состоит раковая опухоль. Именно поэтому он приобрел известную популярность и считается надежным другом в критических и часто безнадежных ситуациях. Из нескольких методик и рецептов приготовления средств,

предложенных народным врачом Валерием Тищенко, предлагаем самую легкую и безопасную и одновременно самую эффективную, по его мнению.

Собирать свежие соцветия болиголова необходимо во время цветения (начало июня). Измельченные цветки надо поместить в посуду, наполнив ее доверху. Так же доверху налить в посуду водку (объем посуды значения не имеет). Герметично закрыв посуду, поместить ее в темное прохладное место на 18 дней. Через этот срок вытяжка готова к употреблению.

*Методика лечения.* Утром натощак за час до еды выпить одну каплю настойки с 1/2 стакана воды. На второй день в это же время выпить 2 капли настойки – и так ежедневно наращивать дозу, доведя ее до 40 капель. После этого надо постепенно уменьшать дозу по одной капле ежедневно и снова возвратиться к исходной одной капле. Так повторить 2–3 раза.

По мнению автора, методика очень эффективна. Есть случаи, когда от рака избавлялись вконец безнадежные люди (рак молочной железы, пищеварительного канала, печени и вообще рак в крайне тяжелых формах подавляется болиголовом).

Если в начале лечения у больного была до конца посажена иммунная система и, будучи обреченным, он имел только настойку, возлагая на нее свои слабые надежды, то начиная со второго цикла лечения были заметны положительные сдвиги в сторону выздоровления, приличный иммунный потенциал (болиголов качественно улучшает иммунную систему).

Только точное соблюдение методики поможет вам обрести здоровье! Передозировки недопустимы!

## Заболевания печени

1. Для очищения печени 3 стакана овса не протравленного с кожурой хорошо промыть в теплой воде, высыпать в 5-литровую эмалированную кастрюлю, добавить в нее 3 столовые ложки березовых почек и 2 столовые ложки листа брусники, залить 4 л холодной воды и настоять в прохладном месте сутки.

В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 л воды. Быстро помыть в холодной воде и размять стакан сухих плодов шиповника, высыпать их в кипящую воду. Прокипятить не более 10 мин, снять с огня и дать настояться сутки в прохладном месте.

Настой овса с березовыми почками и брусничным листом поставить на огонь, плотно закрыть крышкой и прокипятить 15 мин на умеренном огне. Затем, размешивая, добавить 3 столовые ложки травы спорыша и 2 столовые ложки кукурузных рылец. Все это прокипятить еще 15 мин, снять с огня и дать настояться 45 мин.

Оба настоя, не взбалтывая, профильтровать каждый отдельно через марлю в один слой на дуршлаге. Затем соединить их и хранить в холодильнике в бутылках темного стекла не более 5 дней. Это порция для промывания печени взрослого человека. Принимать настой нужно в теплом виде по 150 мл (приобретите в аптеке специальную мензурку) 4 раза в день за 30 мин до еды. Последним прием должен быть не позже 19 ч. Детям от 2 до 3 лет давать по десертной ложке, от 3 до 5 – по столовой ложке, от 5 до 10 лет – по 25 мл, старше 10 лет – по 50 мл. Курс лечения 10 дней. Потом нужно сделать перерыв, в течение которого продолжать лечение, принимая овощные соки, медотерапию, омолаживающие ванны.

В первую очередь это рецепт очищения печени для тех, кто страдает заболеваниями печени, сосудов, остеохондрозом, радикулитом, полиартритом.

Здоровым людям следует проводить такую профилактическую чистку печени 2 раза в год, а больным, чтобы вылечиться, – через каждые 3 месяца.

2. *Профилактическое средство против разных ядовитых веществ и газов, при питании продуктами, содержащими нитраты и другие химические примеси:* взять по 25 г травы земляники лесной, листьев мать-и-мачехи, травы спорыша и зверобоя, по 20 г цветков бессмертника песчаного, листьев подорожника большого, ежевики лесной и кукурузных

рылец, по 15 г семян укропа огородного и травы череды и 40 г плодов шиповника. Все компоненты хорошо смешать, измельчить. Две-три столовые ложки смеси заварить 0,5 л кипятка и настоять 30 мин. Процедить через марлю, выдавить сок половины лимона, добавить 1–2 чайные ложки сахара или меда, разделить на 6 частей. За 20 мин перед завтраком, обедом и ужином выпить одну часть, через час после еды – вторую. Для приготовления настоя детям от 10 до 15 лет можно взять не 500, а 250 г кипятка, для малышей до года – 100 г. Соответственно уменьшить и количество завариваемой травы.

Принимать отвар нужно в течение 3 месяцев. После каждого месяца надо делать 5 дней перерыва. Через 3 месяца – месяц перерыва и опять повторить курс.

Каждый день нужно готовить свежий настой.

3. *При сильных болях в области печени и желчного пузыря при желчекаменной болезни.* Обычно желчекаменной болезни предшествуют холециститы, дискинезии желчных путей. Поэтому таким больным нельзя принимать желчегонные средства сильного действия, которые могут вызвать истощение печеночных клеток (например, бессмертник или корень одуванчика), без смешивания с другими травами. *Бессмертник не рекомендуется людям с повышенным артериальным давлением.*

Употреблять ежедневно 3–5 больших стаканов ягод земляники в течение всего земляничного сезона (3 недели). Это поможет на долгое время забыть об этой мучительной болезни. Собирать ягоды надо самим: камни в печени и желчном пузыре – следствие малоподвижного образа жизни.

Каждое утро натощак до приема отвара трав съедать одно из трех блюд: морковь со сметаной или постным маслом; пареную с медом тыкву или свежую клубнику (сделанную на зиму по типу смородиновых заготовок).

4. Столовую ложку травяной смеси из аниса зеленого (50 г), акации белой (листья, 50 г), репешка (все растение, 100 г), мыльнянки (все растение, 100 г) заварить в 0,5 л кипятка, протомить на водяной бане 30 мин. Принимать по 150 мл отвара перед едой.

5. Заварить столовую ложку смеси цветков василька (20 г), измельченного корня одуванчика (10 г), цветков календулы (40 г), корня крапивы (10 г) и травы донника (3 г) литром кипятка, положить 5 кусков сахара, размешать и накрыть теплым платком. Упаривать 1 ч. Пить перед едой по 200 мл 4–5 раз в день. *Это сильное средство при застарелых камнях.*

6. При сильных болях в области печени и желчного пузыря составить смесь из 50 г травы чистотела, 10 г травы мелиссы лекарственной, 20 г цветков бессмертника, 60 г толченых плодов шиповника, 20 г измельченной коры крушины, 20 г мяты перечной. Чайную ложку смеси залить 300 мл кипятка, настоять 15 мин. Все выпить за один прием с медом.

7. Заварить 3 столовые ложки смеси травы спорыша (10 г), кукурузных рылец (10 г), стручков фасоли (10 г), грыжника голого (5 г), толокнянки (10 г) в 0,5 л кипятка, томить 30 мин. Употреблять обязательно теплым по 150 мл. Этим настоем выводят камни не только из печени, но и из почек. Выходят камни в виде песка почти ежедневно.

8. Столовую ложку смеси цветков пижмы (10 г), цветков подсолнечника (20 г), плодов жостера (10 г), травы мяты перечной (10 г), всего растения тысячелистника (10 г), травы донника (5 г), измельченных семян укропа (20 г) и тмина (20 г) залить 0,5 л кипятка, настоять 20 мин. Принимать с сахаром или медом по 150 мл теплым за 30 мин до еды.

9. При болезненных печеночных коликах эффективен настой спорыша (20 г), мяты (10 г), мелиссы (10 г) и чистотела (20 г). Столовую ложку смеси заварить 300 мл кипятка, настоять 15 мин. Пить обязательно горячим по 200–300 мл сразу.

10. При запорах, часто сопровождающих дискинезию желчных путей, полезен настой смеси травы ястребинки волосистой (10 г), кукурузных рылец (30 г), мяты (10 г), цветков подсолнечника (20 г), листьев земляники (10 г). 2 столовые ложки смеси залить 0,6 л кипятка, настоять 20 мин, пить за 30 мин до еды.

При запорах не менее действенный и настой смеси трав ястребинки волосистой (20 г), зверобоя (20 г), репешка (20 г), измельченных семян тмина (10 г), коры крушины (10 г). Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин с медом (2 столовые ложки).

11. Холецистит, гипохолецистит, цирроз печени, водянка. Взять по 25 г травы земляники лесной, листьев мать-и-мачехи, травы спорыша; травы зверобоя; по 20 г – цветков бессмертника песчаного, листьев подорожника большого, ежевики, кукурузных рылец; по 15 г – семян укропа и травы череды, 40 г плодов шиповника. Все хорошо перемешать. 2–3 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать 30 мин. Процедить через марлю. Если есть лимон, выдавить сок половины лимона. Добавить 1–2 чайные ложки сахара или меда. Разделить настой на 6 частей.

## Подагра (отложение солей)

1. Отвар сушеных корней сабельника болотного (декопа) в количестве 5 г залить 200 мл кипятка, выдержать на водяной бане 15 мин. Принимать по полстакана перед едой. Можно сделать спиртовую настойку сабельника (250 г измельченного корня настаивать в темноте 3 недели на 0,5 мл водки). Принимать по 25 г 3 раза в день перед едой. Лечение продолжается 2–3 месяца при аккуратном приеме настоев.

2. Корень и кору барбариса измельчить, залить спиртом (из расчета 100 мл спирта на 25 г коры), настоять 3 недели и принимать по 30 капель 3 раза в день. Это старинное гомеопатическое средство. *Способствует растворению отложившихся мочекислых солей в организме, т. е. практически его действие выражается в постепенном уменьшении обычно наблюдающихся при этом заболевании подагрических узлов и снижении мышечных болей.*

3. Столовую ложку измельченных сухих корней лопуха большого залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 2 ч, процедить, принимать по полстакана горячим 3–4 раза в день.

4. Лавр благородный (листья) измельчить в порошок, смешать с измельченными иглами можжевельника в соотношении 6:1 и свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную мазь втирать в больные места.

5. 3 г сухих цветков или 10 г сухих листьев огуречной травы залить стаканом кипятка и настоять в закрытой посуде 5 ч. Процедить, добавить сахара или меда по вкусу. Принимать по столовой ложке 5–6 раз в день.

6. 50 г травы шалфея залить 3 л кипятка, кипятить 10 мин. В остывающий отвар погрузить больную конечность и парить 30 мин. При остывании отвара добавлять кипятков или горячий отвар шалфея. Затем тепло укутать больное место и лечь в кровать. Повторять эту процедуру в течение месяца. *Средство способствует рассасыванию подагрических шишек.*

7. Авиценна рекомендовал прикладывать к больному суставу густой отвар корня цикория дикого.

8. Можно лечить подагру длительным питьем чая из череды без дозировки. Черда должна быть не перезрелой. Ее нужно собирать в стадии бутонизации цветков, сушить обязательно в тени небольшими пучками. Заваривать траву надо свежим кипятком (не подогревать кипяченую воду) и настаивать 15 мин без укутывания. Процедить и пить только горячим. Если

настой имеет цвет не золотистый, а зеленовато-мутный, то принимать его не имеет смысла.

9. Брусничный лист заваривать, как чай, и пить без дозировки. Но у некоторых людей постоянное питье такого чая вызывает цистит (резь при мочеиспускании). Поэтому лучше смешать его с ромашкой и липовым цветом или листьями малины в равных долях и принимать, заваривая, как чай, но не более 800 мл в день.

10. При застарелой подагре эффективно длительное (но обязательно с перерывами) применение отвара зверобоя внутрь (столовая ложка травы на стакан кипятка).

11. 5 г березовых почек залить стаканом воды (можно 15 г залить 3 стаканами воды) и кипятить закрыв крышкой, 15 мин на слабом огне. Затем, сняв посуду с огня, укутать ее и оставить на час, после чего жидкость процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды.

12. Столовую ложку сухих березовых листьев залить стаканом кипятка и, укутав кастрюлю, оставить на 6 час, затем процедить. Пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Весьма полезен и березовый сок. Его нужно пить по стакану 3 раза в день.

13. Чайную ложку листьев груши (лучше дички) залить 1/2 стакана кипятка. Продержать кастрюлю укутанной в течение часа. Настой процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

14. Три чайные ложки травы вереска обыкновенного измельчить, залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настоять 4 ч, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

15. Чайную ложку травы будры плющевидной залить стаканом кипятка и настоять 30 мин. Пить по 1/4 стакана 2–3 раза в день в теплом виде.

16. Столовую ложку буквицы лекарственной залить 2 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 2 ч. Пить по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды.

17. Сделать смесь из 10 г коры крушины, 40 г листьев березы и 50 г коры ивы. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 10 мин. Процедить. Принимать 2 раза в день после еды.

18. Столовую ложку сбора цветков бузины черной (30 г), листьев крапивы двудомной (30 г), корня петрушки (30 г) и коры ивы (30 г) заварить стаканом кипятка и настоять 20 мин. Пить по 2 стакана в день за 20 мин до еды.

19. Столовую ложку свежих корней сельдерея залить 2 стаканами кипятка, настоять, укутав, 4 ч, процедить. Принимать по 2 столовые ложки

3–4 раза в день за 30 мин до еды. Можно в такой же пропорции настаивать в холодной воде 4 ч и принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день до еды.

20. Весьма интересно применение цветков сирени обыкновенной в народной медицине Восточной Сибири при отложении солей в суставах и особенно при *шпоре пяточной*. Высушенные цветки сирени рыхло насыпать в 0,5 л бутылку и залить водкой. Настаивать 8–10 суток. Принимать внутрь по 40 капель 2–3 раза в день и одновременно делать компрессы из этой же настойки или натирать болезненные участки.

21. При ревматических и подагрических болях полезно употреблять плоды сливы домашней.

22. Чайную ложку сухой травы чистотела большого залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Точно соблюдать дозировку: растение ядовитое!

Предложенные рецепты эффективны также при ревматизме, артрите, полиартрите, болях в суставах, остеохондрозе и других подобных заболеваниях.

## Заболевания поджелудочной железы

1. Смешать по столовой ложке цветки календулы, очанки, листья барбариса, цветки бессмертника (цмина песчаного), траву череды трехраздельной. Эффективнее эта смесь в порошке. Для этого можно использовать кофемолку. Залить столовую ложку смеси стаканом кипятка и настоять ночь. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день, детям до 10 лет – по 1/3 стакана за 30 мин до еды.

На ночь положить компресс на область желудка и левый бок из льняной тряпочки шириной с ладонь, смоченной в теплой простокваше. На тряпочку наложить компрессную бумагу и укутать теплым платком. Компресс не снимать всю ночь. Срок лечения – 4 месяца. На протяжении всего лечения сахар заменить медом.

2. Столовую ложку цветков календулы залить стаканом кипятка, настоять 30 мин и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Можно также принимать по 30 капель спиртовой настойки календулы 3 раза в день за 30 мин до еды. Лечение длится от 40 дней до 2 месяцев.

3. Семена плодов шиповника измельчить с помощью кофемолки в муку, залить водкой, настаивать 10 дней. На стакан семян нужно 0,5 л водки. Пить по 20 г утром и вечером за 30 мин до еды.

4. Две столовые ложки смеси измельченного корня лопуха, корня девясила, цветков ромашки лекарственной, календулы, травы зверобоя, сушеницы болотной, хвоща полевого, цветков череды, шалфея, взятых поровну, залить 200 л кипятка и кипятить на водяной бане 30 мин. Настаивать 45 мин, процедить, можно долить кипяченой водой до начального объема. Принимать первое время по 60 г с медом, затем перейти на дозу 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды. Пить до выздоровления.

## Заболевания почек и мочевыводящих путей

1. При острых и хронических заболеваниях почек 10 г сухой травы астрагала шерстистоцветкового залить стаканом кипятка, настоять 15 мин. Пить по 2–3 столовые ложки 3 раза в день в течение месяца.

2. 10–20 г сухих листьев березы залить 0,5 л кипятка или чайную ложку березовых почек залить 1/2 стакана кипятка. Пить по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день как мочегонное.

3. Как мочегонное при почечной недостаточности столовую ложку цветков или плодов бузины черной залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

4. Выделению из почек песка и конкрементов способствует отвар диуретического и слабительного средства – травы дрока красильного. 15 г сырья залить 1,5 стакана теплой воды, варить с выпариванием до трети объема жидкости. Пить по 2 столовые ложки 4–5 раз в день.

5. При циститах, недержании мочи 2 чайные ложки травы зверобоя заварить 0,5 л горячей воды, кипятить 6 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

6. Хорошим диуретическим средством при почечной недостаточности зарекомендовала себя трава земляники лесной. 20 г измельченных листьев залить стаканом кипятка и варить в течение 10 мин. Настаивать 2 ч. Пить по столовой ложке 4 раза в день.

7. При почечнокаменной болезни, водянке, отеках принимают настой крапивы. 2 чайные ложки измельченных листьев залить стаканом кипятка, добавить сахар или мед. Выпивать в сутки 2–3 стакана.

8. При воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря пить по 2–3 стакана в день отвара цветков липы. Пригоршню цветков залить стаканом кипятка, настоять 10 мин, процедить.

9. При почечнокаменной болезни особенно полезен настой ортосифона (почечного чая), поскольку способствует выделению из организма мочевины, мочевой кислоты и избытка хлоридов. 3–3,5 г (чайная ложка) травы заварить стаканом кипятка, настоять 4 ч. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день за 30 мин до еды, можно с сахаром или медом. Лечение продолжительное. Почечный чай очень гигроскопичен, поэтому хранить его следует в сухом месте в стеклянных банках.

10. При уратных камнях принимать по стакану в день отвар следующей смеси: травы хвоща полевого (25 г), зверобоя продырявленного

(25 г), тысячелистника (20 г), листьев черники (20 г), створок плодов фасоли (20 г). Столовую ложку хорошо измельченного и перемешанного сырья залить стаканом холодной воды, настоять 6 ч, прокипятить 15 мин, процедить.

11. При мочекислых камнях употреблять настой смеси: травы чистотела большого (30 г), душицы обыкновенной (20 г), коры барбариса обыкновенного (20 г). Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Принимать по стакану 3 раза в день.

12. При фосфатных и карбонатных камнях столовую ложку смеси травы фиалки трехцветной (30 г), хвоща полевого (30 г), зверобоя (25 г), одуванчика (25 г), корня крушины слабительной (25 г) заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день.

13. При щавелевокислых камнях столовую ложку смеси травы горца птичьего (150 г), листьев мяты перечной (20 г), цветков вереска обыкновенного (20 г) залить стаканом кипятка, настоять 10–12 ч в теплом месте, прокипятить 5–7 мин, остудить и процедить. Пить по столовой ложке несколько раз в день.

14. При фосфатных и карбонатных камнях и щелочной реакции мочи употреблять следующий настой: листа черники обыкновенной (30 г), листа толокнянки (30 г), кукурузных столбиков с рыльцами (30 г), створок плодов фасоли (50 г). Смесь хорошо измельчить, перемешать. Столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, настоять до охлаждения. Пить по стакану 3 раза в день.

15. При остром и хроническом пиелонефрите взять 30 г корня ясеня высокого, 10 г листьев брусники, столько же травы душицы и 5 г шишек хмеля. Всю смесь залить 1 л воды и прокипятить 25–30 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

16. При солевом диатезе используют смесь травы зверобоя (40 г), цветков бессмертника (40 г), календулы (40 г), травы цикория обыкновенного (30 г), коры крушины (30 г), травы спорыша (20 г), цветков ромашки аптечной (10 г). 20 г смеси залить стаканом холодной воды, настоять 10–12 ч, прокипятить 5–7 мин, снова настоять 20–25 мин, процедить. Пить в течение дня.

## Псориаз

1. Столовую ложку спор плауна булавовидного залить стаканом холодной воды, прокипятить, помешивая ложкой, 15 мин, процедить. Пить по столовой ложке через каждый час.

2. 20 г сухих листьев лавра благородного заварить в 2 стаканах кипятка, прокипятить 10 мин, процедить и выпить в течение дня за 3 приема (курс лечения 5–7 дней).

3. Две столовые ложки сбора, состоящего из 15 г травы череды трехраздельной, 10 г цветков бузины черной, 15 г травы зверобоя, 5 г травы чистотела, 10 г корня девясила, 15 г корневища аира болотного, 10 г кукурузных рылец, 10 г листьев брусники, 10 г травы хвоща полевого, залить 2 стаканами кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя утром и вечером после еды.

4. 6,5 г сухого корня алтея лекарственного залить 100 мл воды комнатной температуры, настоять 1 ч. Принимать по столовой ложке через каждые 2 ч.

## Заболевания сердечно-сосудистой системы

*Неврозы сердца, сердечная слабость.* 1. Две столовые ложки смеси мяты перечной (20 г), трифоля (20 г), корня валерианы (10 г) и соцветий хмеля (10 г) залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин и принимать по 1/2 стакана 2 раза в день и на ночь.

2. При нервном сердцебиении чайную ложку измельченного корня валерианы залить стаканом воды, вечером заварить и выпить перед сном глотками.

3. Две чайные ложки смеси корня валерианы (15 г), листьев мелиссы (15 г), травы тысячелистника (40 г) залить стаканом воды, настоять в холодном месте в течение 3 ч. Закипятить и настоять 30 мин. Пить в несколько приемов на протяжении дня.

4. Столовую ложку смеси семян фенхеля (20 г), цветков липы (10 г), листьев мяты перечной (30 г), корня валерианы (40 г) залить 2 стаканами кипятка, настоять и принимать по 1/4 стакана 1–2 раза в день.

*Дистрофия миокарда.* 1. Две полные чайные ложки смеси травы пустырника (30 г), травы лапчатки гусиной (30 г), листьев мелиссы (40 г) настоять 30 мин на стакане кипятка. Пить 1–2 стакана в день.

2. Плоды боярышника (3 столовые ложки) залить 3 стаканами кипятка в термосе и оставить на 24 ч. Процедить, выжать набухшие ягоды и поставить в холодильник. Пить по стакану 3 раза в день.

3. Столовую ложку смеси цветков бузины черной (20 г), арники горной (20 г) и листьев розмарина (30 г) залить стаканом кипятка, настоять 15–20 мин. Это суточная доза.

4. Полную столовую ложку цветков ландыша (10 г), плодов фенхеля (20 г), листьев мяты перечной (30 г) и корень валерианы (40 г) залить стаканом кипятка и дать настояться 20 мин. Выпить глотками за один день.

*Гипертоническая болезнь, атеросклероз.* 1. При гипертонии 1 и 2-й степеней и хронической коронарной недостаточности, при склонности к отекам 10 г травы астрагала шерстистоцветкового залить 200 мл кипятка, кипятить 1–3 мин, настоять 30 мин. Принимать по 2–3 столовые ложки 2–3 раза в день на протяжении 3–4 недель.

2. Для очищения организма от жирных и известковых отложений, повышения эластичности кровеносных сосудов, предупреждения стенокардии, инфаркта миокарда, склероза, паралича и образования опухолей, т. е. для омоложения организма смешать взятые по 100 г цветки

ромашки, зверобоя, бессмертника и березовые почки, помолоть на кофемолке или мясорубке. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить через плотную ткань и выпить в 2 приема (утром и вечером). Вечером стакан отвара выпить с чайной ложкой меда, после чего ничего не есть и не пить. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару и выпить за 10–20 мин до завтрака вместе с чайной ложкой меда. Так делать каждый день, пока не будет израсходована вся трава. Курс лечения повторить через 5 лет.

3. Чайную ложку сбора цветков боярышника кроваво-красного (30 г) и омелы белой (30 г) залить стаканом кипятка, настоять 10 мин, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день через час после еды.

4. Столовую ложку смеси цветков арники (5 г), травы тысячелистника (25 г), травы зверобоя (20 г) залить стаканом холодной воды, настоять 3 ч, кипятить 5 мин. Пить теплым в течение дня.

5. Цветки боярышника, траву хвоща полевого и траву омелы белой взять по 15 г, листья барвинка – 15 г, траву тысячелистника – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды 3 ч, кипятить после этого 5 мин и настоять 15 мин. Дневная доза. Пить глотками.

6. Трава руты – 30 г, тимьяна ползучего – 30, листьев Melissa – 30 г. Готовить и употреблять так, как указано в предыдущем рецепте.

7. *Для профилактики и лечения сердечных неврозов, вегетососудистой дистонии, стрессовых состояний, гипертонической болезни, радиофобии* столовую ложку измельченной смеси взятых в равных количествах плодов или цветков боярышника, корня валерианы, травы лаванды, Melissa лекарственной, травы тысячелистника обыкновенного, шишек хмеля обыкновенного залить стаканом воды, кипятить в эмалированной посуде 5 мин, настоять 4 ч. Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды и четвертый раз – перед сном.

Детям в возрасте до года можно давать 1/2 чайной ложки отвара; в возрасте 1–3 года – по чайной ложке; в 3–6 лет – по 2 чайные ложки; в 6–10 лет – по столовой ложке; 10–12 лет – дозу взрослых 3 раза в день за 30 мин до еды.

8. Плоды рябины черноплодной (15 г), плоды моркови посевной (10 г), плоды фенхеля обыкновенного (10 г), корневище валерианы лекарственной (15 г), траву хвоща полевого (10 г), цветки василька синего (10 г), плоды боярышника кроваво-красного (15 г), корни шлемника байкальского (15 г) смешать, столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 мин, охладить в течение 45 мин, процедить, сырье отжать. Довести количество настоя до первоначального. Принимать по 1/3–1/4

стакана 3 раза в день как дополнительный источник железа при гипертонической болезни 1 и 2-й степени.

9. Две столовые ложки смеси плодов тмина обыкновенного (20 г), листьев барвинка малого (10 г), цветков боярышника кроваво-красного (20 г), корневища валерианы (20 г), травы омелы белой (30 г) залить кипятком и готовить дальше так же, как и в предыдущем рецепте. Принимать по 1/3–1/4 стакана в течение дня в несколько приемов при нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу.

*Гипотония.* 1. Столовую ложку смеси плодов аронии (1 часть), плодов земляники лесной (1 часть), плодов боярышника (1 часть) залить стаканом кипятка, нагреть на кипящей водяной бане в течение 30 мин, охладить 10 мин, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

2. Смешать лист брусники (3 части), траву донника (3 части), траву душицы (4 части), цветки календулы (2 части), цветки цикория (4 части), траву буквицы (3 части), клевера (2 части), лист мяты (1 часть), семя льна (1 часть) и лист шалфея (1 часть), залить 2–3 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка в термосе, настоять 3–4 ч, процедить. Принять в 3 приема теплым за 30 мин до еды.

3. Измельченный корень одуванчика (20 г), корневище и корень девясила (5 г), лист березы (20 г), трава вероники (20 г), лист земляники лесной (10 г), лист крапивы (10 г), лист мяты перечной (5 г), лист смородины (10 г), траву татарника (50 г), траву хвоща полевого (10 г), плоды шиповника (30 г) смешать, 2–3 столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка в термосе, оставить на ночь. Процедить и принимать в 3 приема за 30 мин до еды в теплом виде.

4. Смешать и измельчить цветки цикория (1 часть), траву тысячелистника (2 части), траву зверобоя (7 частей), траву вероники (1 часть), лист земляники лесной (1 часть), корневище аира (0,5 части), плоды можжевельника (0,5 части), плоды шиповника (2 части). Залить 2–3 столовые ложки смеси 0,5 л кипятка в термосе на ночь. Процедить утром, принимать в 3 приема за 30 мин до еды в теплом виде.

5. Состав смеси: трава тысячелистника (1 часть), татарника (7 частей), спорыша (2 части), лист крапивы двудомной (2 части), березы (3 части), малины (1 часть), мяты (0,5 части), подорожника (1 часть), плоды шиповника (2 части), корневища и корни девясила (2 части). Готовить и принимать, как указано в предыдущем рецепте.

# **Квинтэсенция по Болотова**

## Пять правил долголетия человека

Борис Васильевич Болотов известен далеко за пределом Украины, это человек чрезвычайно глубоких, энциклопедических знаний, широчайших интересов, уникального способа мышления и возможностей, мощного, неукротимого \* Это человек, дерзко опрокидывающий многие наши привычные представления и понятия. Это сразу отбрас\* его в один ряд с массой всяких экстрасенсов и толкователей.

Его называют украинским Сахаровым, человеком, которого «поцеловал Бог», мессией и провидцем, вобравший в себя мудрость планеты и Космоса, чтобы вернуть ее л\* в виде открытий. На счету Б.В. Болотова 400 научных публикаций, среди которых 20 заявок на открытия.

Его имя впервые прозвучало в 80-е годы, когда он был осужден за «ложные измышления, порочащие советский государственный и общественный строй, советскую действительность, внутреннюю и внешнюю политику КПСС, демократические устои советского общества..., систему медицинского обслуживания, средства массовой информации, социалистическую систему хозяйствования», за попытки «доказать необходимость двухпартийной системы в нашей стране, частной собственности на землю и средства производства...». В 1990 г. по требованию общественности Б.В. Болотов был освобожден из мест лишения свободы.

В 1963 г. Б.В. Болотов с сотрудниками впервые провел обратимую ядерную реакцию по разложению молибдена, населенного дейтерием, током на ниобий и технеций. В 1964 г. он защитил кандидатскую диссертацию. Болотовской идеей заинтересовался А.Д. Сахаров и пригласил его в докторантуру. Однако докторантуру вскоре отменили, и Б.В. Болотов в 1965 г. перешел на работу в Институт электродинамики Украинской академии наук. Он подготовил докторскую диссертацию по созданию интеллектуального робота. Б.В. Болотов уже прошел стадию предварительной защиты, но вдруг в 1970 г. его увольняют «по несоответствию занимаемой должности». Несоответствие проявилось в том, что он называл руководство института пустоцветами в науке, разоблачил финансовые махинации зам. директора, а когда ему предложили (перед защитой) вступить в ряды партии, заявил парторгу, что «партия ведет народ не туда».

С этого момента чередой увольнений и поисков новой работы

проходила на фоне растущего интереса к его разработкам со стороны иностранных фирм. Он помогал семьям правозащитников, писал листовки с призывами к борьбе за независимость Украины – единственному пути возврата к цивилизованной жизни. Работая в Киевском политехническом институте (1970–1974), позволял себе «крамольные» высказывания перед студентами, а заведя лабораторией средств автоматизации и лабораторией лазерных установок в Институте целлюлозно-бумажной промышленности (1975–1978), где полулегально занимался исследованиями ядерных процессов, завершил свой 30-летний энциклопедический труд «Бессмертие – это реально», машинопись которого составила 13 папок-книг. В этих книгах описаны 2000 лекарственных растений, 6000 рецептов 2–3-тысячелетней давности.

Лечебная методология Б.В. Болотова в корне отличается от методов традиционной медицины, а также рекомендаций Брегга, Шелтона и других известных имен. В этой книге Б.В. Болотов изложил свои взгляды относительно человека как явления Природы.

Человек – это сложная биологическая система, неотъемлемая часть Природы и единое целое с ней. Анализируя взаимосвязь явлений, происходящих в организме человека, в Природе и обществе, Б.В. Болотов указывает путь к возвращению и достижению их совместимости, гармонии, а значит к здоровью, обретению радости жизни и долголетия, естественного для человека.

Идеи Б.В. Болотова оцениваются ныне порядка 10 триллионов рублей. Фирмы многих стран готовы к сотрудничеству с ним на любых условиях. Однако он – сын Украины: «Не золото гетьмана Полуботка спасет Украину, а золотые головы ее сыновей».

Сегодня Б.В. Болотов полностью отдает себя борьбе с чернобыльской бедой: уже разработаны рекомендации для пострадавшего населения, ведутся поиски способов очищения зараженных территорий, подготовлены к публикации работы, посвященные онкологическим и другим трудно поддающимся лечению заболеваниям, имеющие огромное практическое значение.

В освобождающейся, поднимающейся Украине уже предпринимаются первые шаги к организации болотовских оздоровительных центров. Сегодня о нем пишут, говорят, снимают фильмы, начинают издавать его невостребованные до сих пор огромные, не всегда еще понятные сокровища. Поможет Бог, и воплотятся в жизнь его бесценные идеи, дающие знания, силы и право выбора человеку быть «таковым, каким он сам хочет быть».

Б.В. Болотов разработал теорию повторного рождения человека без смерти. Согласно этой теории, необходимо примерно через каждые 40 лет оплодотворять клетку-лидера, которая находится у человека в области на два пальца ниже пупка. Она отвечает за воспроизведение молодых клеток в организме. Старая клетка-лидер не способна обеспечить быстрое воспроизведение необходимого количества молодых клеток, отчего число старых клеток со сниженной или утраченной функцией лавинообразно растет, и человек начинает стареть.

Лидерство пронизывает всю Природу от микро- до макромира. Клетка-лидер не делится. В системе лидеров существует иерархия: главный лидер, лидер подсистемы и т. д. Утрата лидера приводит к распаду системы. Когда, например, матка пчелиного роя заболевает или стареет, пчеловод заменяет ее молодой. В этом случае численность пчел в рое восстанавливается, и рой, т. е. структура, продолжает плодотворно жить. В организме человека многие клетки живут непродолжительное время: от нескольких минут до нескольких месяцев (клетки желудка и кишок живут около трех месяцев и постоянно обновляются), но организм как структура не разрушается, так как благодаря функционированию клетки-лидера на место старых клеток заступают молодые. Постаревшая или больная клетка-лидер не в состоянии своевременно обеспечивать возобновление необходимого количества молодых клеток, поэтому и организм начинает болеть или стареть. Любая структура, то ли пчелиный рой или человеческий организм, будет жить намного дольше, если не вечно, при условии своевременной замены старого лидера структуры.

Однако и без замены клетки-лидера можно быть здоровым и жить достаточно долго, если знать и выполнять квинтэссенцию (от лат. quinta – пятая, essentia – сущность, основа), включающую пять правил (начал) долголетия человека.

### **Правило первое – увеличение количества молодых клеток**

Организм состоит из функционирующих клеток. Все ткани, в т. ч. соединительные, состоят из клеток. В процессе постоянного деления клеток нарождаются новые клетки, которые постепенно стареют. Лет 30 назад Б.В. Болотов сконструировал прибор, который позволил определять количество старых и молодых клеток на заданном участке кожи. Было установлено, что в возрасте до года количество старых клеток не превышает 1 %, в десятилетнем возрасте – колеблется в пределах 7–10, а в

50 лет составляет 40–50 %.

Первое правило квинтэссенции и заключается в том, чтобы *увеличить количество молодых клеток по отношению к числу старых*. Эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые клетки. Чтобы помочь организму заменить старые клетки, нужно стимулировать выделение протеолитических (расщепляющих белок) ферментов, в частности пепсина, и усилить концентрацию хлористоводородной (соляной) кислоты в желудке. С этой целью через 30 мин после приема пищи, которая уже частично подверглась перевариванию за счет выделившихся ферментов, следует положить на кончик языка около 1 г соли на несколько минут и затем проглотить соленую слюну. При этом рефлекторно начинает обильно выделяться желудочный сок, содержащий все необходимые элементы для расщепления старых клеток. (Такое ничтожное количество соли не оказывает вредного воздействия на организм. Наоборот, эта процедура в данном случае чрезвычайно полезна. Еще древние греки предлагали после еды сосать по крупинке соль, а мы утверждаем, что соль – это «белая смерть»).

Попадая в кровь, ферменты желудочного сока растворяют, как правило, не только все старые немощные клетки, но и поврежденные (например, нитратами, канцерогенами, свободными радикалами и различными ядами солей тяжелых металлов, радионуклидами), а также раковые клетки и клетки болезнетворных организмов. Молодые клетки при этом остаются невредимы.

Омоложение клеточных колоний можно производить и многими другими приемами. Еще в глубокой древности для омоложения рекомендовали употреблять в пищу растения («молодило»), способные стимулировать выделение желудочного сока. К таким растениям относятся заячья капуста, щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, капуста белокочанная, крапива, клевер, морская капуста, элеутерококк, золотой корень, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, женьшень и пр. – всего около 100 растений.

## Рецепты

1. На кончик языка положить 1 г соли, подержать в течение нескольких минут и соленую слюну проглотить. Процедуру можно повторять через 30 мин после каждого приема пищи (1–10 раз в день). Можно употреблять

подсоленные овощи и фрукты, подсаливать арбузы, дыни, также творог, масло сливочное и др. Растительное масло при этом следует временно исключить из рациона.

2. После еды желательно съесть 1–2 чайные ложки морской капусты или небольшой кусочек сельди.

3. Употреблять следует преимущественно квашенные овощи и фрукты. Борщ лучше готовить из квашенной капусты с добавкой квашенной свеклы, квашенной моркови, квашенного лука и т. п. Растения «молодило» также лучше квасить. Для этого нужно растение измельчить, заполнить 3-литровую стеклянную банку, добавить чайную ложку соли и 0,5 г дрожжей. Через несколько дней употреблять по столовой ложке во время еды.

Перечисленные рецепты способствуют увеличению в крови содержания пепсиноподобных веществ, что крайне важно для омоложения и оздоровления.

Врачи иногда назначают больным желудочный сок животных (собак, свиней, коров). Но для человека желудочный сок животных не подходит. В лучшем случае можно принимать хлористоводородную (соляную) кислоту, поскольку она, как и соль, способствует увеличению образования желудочного сока. Употребление ее (в концентрации примерно от 0,1 до 0,3 %) способствует быстрому рассасыванию полипов в пищеварительном канале, излечению от геморроя и существенному оздоровлению всего пищеварительного канала.

Достаточное выделение желудочного сока стимулируют также острые приправы и горечи: перец, горчица, аджика, хрен, редька, кориандр, тмин, корица, мята и др.

## **Правило второе – превращение шлаков в растворимые соли**

В организме накапливается огромное количество шлаков, которые откладываются в почках, мочевом, желчном пузыре, соединительных тканях, костях. Особенно опасны для жизнедеятельности организма шлаки, накапливающиеся в результате окислительных процессов.

Чтобы избавить организм от шлаков, которые делают соединительные ткани хрупкими (от малейших ударов наблюдаются кровоподтеки, кровоизлияния и т. п.), необходимо воздействовать на них кислотами. Иными словами, в организм нужно вводить такие кислоты, которые были бы, с одной стороны, безопасными для организма, а с другой – способными растворять шлаки, превращая их в растворимые, а значит легко выводимые

соли. Такими оказались кислоты, которые образуются в результате жизнедеятельности микроорганизмов животного происхождения в кислородной среде. Бродильный процесс этих клеток в кислородной среде способствует образованию уксусного направления<sup>[7]</sup>, среди которых может находиться и обычный уксус  $\text{CH}_3\text{COOH}$ , или ферментов. Удивительное свойство природы, при котором кислород, с одной стороны, приводит к образованию шлаков, а с другой – включает механизм брожения, продукты которого способствуют растворению этих шлаков, превращая их в растворимые соли!

Таким образом, понимая роль кислот, которые образуются в результате кислородного брожения клеток животного происхождения, можно рекомендовать употребление таких кислот (аскорбиновая, пальмитиновая, никотиновая, стеариновая, лимонная, молочная и др.), а они содержатся во всевозможных овощных и фруктовых соленьях. Следует есть не только квашенные огурцы, помидоры, капусту, свеклу, морковь, лук, чеснок, но и пить соки, пиво, наливки, а также вина (портвейн, кагор, каберне), потреблять дрожжевые блюда, молочнокислые продукты (творог, сыр, брынзу, кефир, ряженку, ацидофильное молоко, кумыс и др.). Можно применять для выведения шлаков и фруктовый уксус. *Однако при этом нужно помнить, что «олень ест олений мох, а верблюд – верблюжью колючку».* Иными словами, каждый человеческий орган приспособлен к тому, чтобы использовать свои кислоты. Фруктовый уксус желательно применять с прокисшим молоком. Для этого удобно употреблять его по чайной (иногда по столовой) ложке на стакан прокисшего молока с добавкой чайной ложки меда. Все надо съесть во время еды за один раз. Уксус необходимо добавлять и в чай, и в кофе, и в супы.

При употреблении кислых продуктов и уксусов, квасов, ферментов желательно исключить растительное масло, которое обладает сильным желчегонным свойством и существенно замедляет превращение шлаков в растворимые соли.

Пища в период лечения должна быть мясной или рыбной. Хотя можно есть и яйца, молочные продукты, грибы. Кстати, вторые блюда из мяса или рыбы желательно употреблять первыми, чтобы не ослаблять действие желудочных ферментов. Подкисленные супы, борщи, окрошку и т. п. следует есть через 30 минут после мясных и рыбных блюд. Дрожжевые изделия можно есть со всеми блюдами. Здесь также важно разнообразие дрожжевых изделий: дрожжи бывают разные. После чая, компота надо положить на язык 1 г соли (можно несколько крупинок).

Соли, которые образуются при употреблении кислот, частично выводятся с мочой и потом, а частично остаются в организме. Необходимо позаботиться о выведении нерастворимых солей. Это и составит предмет третьей эссенции (правила).

### **Правило третье – выведение солей**

Обычно в организме не растворяются соли щелочные и типа уратов, фосфатов, оксалатов. И здесь применим принцип: «*Подобное растворяется подобным*». Например, в керосине растворяются все нефтепродукты (солидол, солярка, вазелин, парафин, мазут), в спиртах – все спирты (глицерин, сорбит и др.). По этому же принципу можно успешно растворять щелочные соли в организме. Естественно, в организм нужно вводить щелочи, безопасные для его жизнедеятельности. Таковыми могут быть отвары и соки некоторых растений, например, отвар из корней *подсолнуха*, который растворяет многие соли в организме. Осенью нужно сделать запас толстых частей корней (мелкие корешки обрезать). Корень промыть, высушить. Перед употреблением измельчить на мелкие кусочки размером с фасоль. стакан измельченных корней кипятить в 3 л воды в течение 1–2 мин, – доза на 2–3 дня. Эти же корни можно вновь заварить, но кипятить уже 5 минут в том же объеме воды и также выпить за 2–3 дня. Затем 3-й раз кипятят те же корни в таком же объеме воды, но уже 10–15 мин и также выпивают за 2–3 дня. Закончив первую порцию чая, приступают ко второй и т. д. Чай из корней подсолнуха надо пить большими дозами в течение месяца и более. Соли при этом начинают выводиться только через 2 недели (моча ржавого цвета) и до тех пор, пока моча не станет прозрачной, как вода. За курс лечения выводится до 2–3 кг солей. Во время лечения следует исключить острые, соленые и кислые блюда. Пища должна быть слегка соленой и преимущественно растительной.

Хорошо растворяют соли в организме *чаи из трав спорыша, хвоща полевого, арбузных корок, тыквенных черешков, толокнянки, сабельника болотного*.

Для растворения солей используют также соки некоторых растений. Например, сок *черной редьки* хорошо растворяет соли в желчных протоках и желчном пузыре, почечных лоханках, мочевом пузыре, в стенке сосудов.

Готовят сок по следующему рецепту. Корнеплоды черной редьки (10 кг) освобождают от мелких корешков, моют и, не очищая, натирают на

мелкой терке. Сок отжимают через марлю (можно использовать и соковыжималку). Из этого количества редьки получается около 3 л сока. Сок нужно хранить в холодильнике, а жмых перемешать с медом (в крайнем случае с сахаром) в пропорции 300 г меда или 500 г сахара на 1 кг жмыха. Хранить в тепле в банках под прессом (чтобы не плесневел).

Пить сок надо начинать с чайной ложки через час после еды. Если боль в печени не ощущается, дозу можно постепенно увеличивать до одной-двух столовых ложек и в конце концов до 1/2 стакана. Надо помнить, что сок черной редьки – это сильное желчегонное средство. Если в желчных протоках содержится большое количество солей, отток желчи затрудняется и при этом ощущается боль в области печени. В случае значительной боли на область печени следует положить теплую грелку. Если боль терпима, процедуры продолжать до тех пор, пока сок не закончится. Обычно боль ощущается только в начале процедуры. Соли выводятся незаметно, но эффект их выведения огромен. Курс лечения желательно проводить 1–2 раза в год.

Во время приема сока необходимо соблюдать более пресную диету, избегать острых и кислых продуктов. Когда сок закончится, надо употреблять жмых, который к тому времени уже прокиснет, по 1–3 столовые ложки в день и тоже пока не закончится. Такая процедура крайне важна для укрепления организма, особенно легких и сердечно-сосудистой системы.

Растворению солей способствуют и соки других растений, например *корнеплодов петрушки, хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.*

Растворяются соли и с помощью *желчи птицы.* Давно замечено, что, например, куры склевывают мелкие камешки, которые растворяются желчью, накапливаемой в желчном пузыре. Оказалось, что куриная желчь (петушиная – не годится) великолепно растворяет соли не только в желчных протоках, но и в почечных лоханках, суставах, стенке сосудов и т. д. Но употреблять ее нужно осторожно и под наблюдением врача. Желчь помещают в специальные желатиновые капсулы. Можно употреблять желчь в хлебных шариках. Из мякиша хлеба сделать шарики величиной с лесной орех, внутрь закапать по несколько капель желчи и заклеить. Проглатывают 2–5 шариков через 30–50 мин после еды. На курс лечения обычно требуется желчь 5–10 желчных пузырей. Хранить желчь нужно в специальной полиэтиленовой посуде в холодильнике (фарфор желчь разъедает).

Аналогичными свойствами обладает также утиная, гусиная и индюшачья желчь. Помните, что желчь ядовита и максимальная разовая

доза ее не должна превышать 20–50 капель!

### **Правило четвертое – борьба с болезнетворными микроорганизмами**

Борьба с болезнетворными микроорганизмами основывается на *принципе парности* (единство противоположностей, как, например, электрон притягивается к позитрону). Не случайно у человека два глаза, два уха, две почки, два полушария мозга (также объединены в силу их взаимно противоположного функционирования), два круга кровообращения и т. д. Принцип парности характерен для всех организмов до клеточного уровня. Он означает, что несмотря на огромное количество клеток, они отличаются друг от друга характером жизнедеятельности в своем единстве противоположностей. В связи с этим они могут быть только двух видов: растительного и животного происхождения – КРП и КЖП.

Первый тип клеток (КРП) существует благодаря процессам фотосинтеза, а второй (КЖП) – благодаря процессам, по Болотову, бета-синтеза. Как фото-, так и бета-синтез, по наблюдениям Б.В. Болотова, относятся к ядерным процессам, но с малыми энергообменами (порядка долей  $M_{\text{ЭВ}}$ ).

При бета-синтезе электроны воздействуют на протоплазму гемоглобина, в которой включается в ядерную реакцию азот, но выделяющийся кислород используется системой клетки для продуцирования кислых аминокислот, Сахаров, белков, жиров и т. д.

При фотосинтезе образуются вещества преимущественно щелочного характера. Таким образом, благодаря Солнцу, которое излучает только два действующих потока (фотоны и электроны), на Земле возникла жизнь только двух видов: растительная (флора) и животная (фауна). Причем растительная жизнь способна жить в щелочной среде, т. е. в той, которую она сама производит, а животная, наоборот, продуцирует кислую среду и способна проживать, естественно, только в кислой среде.

Поняв, что жизнь простейших – одноклеточных возможна лишь в двух вариантах, резонно ответить на вопрос: к какому типу клеток относятся болезнетворные клетки? Б.В. Болотов считает, что *все болезнетворные клетки для клеток животного происхождения относятся к клеткам растительным, а все болезнетворные клетки для клеток растительного происхождения – к клеткам животным*. Иными словами, заболевания человека и животных обусловлены только клетками растительного

происхождения.

Раковые клетки – это клетки растительного происхождения. Но поскольку растительные клетки могут существовать лишь в щелочной среде, то развитие раковых клеток в каком-либо органе у человека возможно только при ощелачивании его среды. Точно так же заболевание растений вызывается клетками животного происхождения, но только в том случае, если среда обитания растений будет окисляться.

Теперь становится понятным, что при заболевании какого-либо органа у человека происходит типичное гниение (ощелачивание) этого органа (разложение трупов происходит при их ощелачивании). Щелочная среда благоприятна для роста растительных клеток и растений. Не случайно арабы говорят: «Если хочешь, чтобы твой сад благоухал, зарой под каждое дерево дохлую собаку». Действительно, трупы при разложении сильно ощелачивают корневую систему растений, которые при этом лучше произрастают и плодоносят. Аналогично и разлагающиеся растения благоприятно влияют на животных и человека. Правда, мы называем гнилые растения несколько деликатнее: кислые овощи, кислые фрукты и т. д.

Теперь, осознав смысл квашения растений, можно заранее строить систему питания человека и животных на научных принципах. Зная, например, какие квашения необходимы тому или иному органу, можно эффективно воздействовать на него в целях оздоровления. Так, при заболеваниях селезенки издревле кормили человека квашенным селезеночником (овсом). Для этого овсяную муку сбраживают с помощью дрожжей и в виде теста дают больному. При заболеваниях печени квасят горох, бобы, сою, фасоль, чечевицу, клевер, люпин, донник, софору японскую. Накладывают полную 3-литровую банку измельченного растения, добавляют 1 чайную ложку соли, 2–3 столовые ложки сахара и чайную ложку сметаны или 1 г дрожжей (кабаний). Все перебраживает в течение 2–3 недель. Затем продукт нужно измельчить и употреблять в сыром виде за 15 мин до еды.

Таким образом можно квасить многие растения и употреблять их в лечебных целях и для профилактики заболеваний. Если реакция среды организма надежно «закислена», то болезнетворных процессов в нем не должно быть. Но надо следить и за тем, чтобы не нарушить кислотно-основной баланс организма. Во всяком случае окисление должно преобладать над ощелачиванием. Иначе возможны гастриты. Поэтому при изжоге необходимо выпить ложку уксуса (9 %-го) на 1/2 стакана воды или питьевой соды, которая в реакции с желчью ведет себя как кислота, но не

как щелочь. Изжога исчезнет, если положить в рот 1 г соли. Соль вызывает выделение пепсина и хлористоводородной (соляной) кислоты, которые, также нейтрализуя действие желчи, снимают изжогу. Помните, что повышенной кислотности у человека не бывает. Она самая высокая у здорового человека (рН 1,2).

## **Правило пятое – восстановление ослабленных органов**

Пятое правило основывается на *принципе безразличности*. В чем его сущность?

Обратим внимание на орбиту вращения, например, Луны вокруг Земли. Эта орбита не является определяющей в их взаимодействии.

Действительно, Луна может стабильно вращаться вокруг любой орбиты, не оказывая никакого влияния на другие орбиты. Иными словами, для пары планет Луна – Земля не существует точно заданной орбиты, т. е. их движение в пространстве можно считать безразличным. Не останавливаясь на детальных объяснениях принципа безразличности, можно коротко сказать, что всякие элементы любой системы могут находиться в безразличном состоянии равновесия.

Это также справедливо и для биологических объектов. Если часть паренхимы почек отмирает по какой-либо причине, то она уже не восстановится. Почка не справляется со своей работой, и организм становится не защищенным от токсических продуктов обмена. При этом наблюдаются чрезмерная потливость, частое повышение артериального давления, головная боль. Организм самостоятельно не способен выйти из критического состояния, так как оно с точки зрения Природы безразлично. Не безразлично оно только самому человеку. Следовательно, организм с недостаточностью почек можно излечить особыми средствами и, конечно, не лекарственными, поскольку не существует лекарственных средств, которые были бы способны усилить производство клеточных тканей в заданный интервал времени.

Б.В. Болотовым разработаны методы лечения больных, страдающих подобными нарушениями, т. е. методы, основанные на принципе безразличности.

## **Рецепты**

**1. В случае застуженных почек, утративших часть своих клеточных**

тканей, необходимо проделать следующие процедуры. За час до посещения парной или финской бани съесть 50–100 г вареной почки животного, а за 10–15 мин до входа в парную выпить 0,5–1 стакан потогонного кваса или чая. При недостаточном потении кожу следует обмыть настоем из багульника.

*Потогонный квас.* На 3 л воды берут 1–2 стакана малины (можно варенья), добавляют стакан сахара и чайную ложку сметаны. Содержимое банки бродит в тепле с доступом кислорода в течение 10–15 дней. Этот квас также способствует выведению радионуклидов (содержит серу, а радионуклиды стремятся соединиться с серой, образуя сульфиды). Квас рекомендуется пить перед купанием. Эффективнее посещать сауну.

*Потогонный чай.* Столовую ложку корней багульника залить стаканом воды и кипятить 1–3 мин. Можно так же заварить листья березы, цветки липы, бузины черной.

Помните, что при хорошем потении кожи почки отдыхают и быстро компенсируют свой клеточный объем, поскольку в крови содержится достаточное для этого количество питательных веществ.

В парной нельзя пользоваться душем или холодным бассейном, так как при этом прекращается потоотделение. Душ можно применять только по окончании потогонных процедур. Во время потения полезно пользоваться березовым веником, но нельзя быстро охлаждаться, так как возможно всасывание грязи, имеющейся на коже.

**2. При циррозе печени** возникает большая необходимость наращивания клеточных масс печени. Можно проводить такие процедуры. В бане или парной, а также с помощью потогонных чаев достигается сильное потение кожи. По окончании потения кожа как бы всасывает все, что находится на ее поверхности. Если в этот момент ее протереть молочной сывороткой с медом или рыбьим жиром (можно просто очищенной селедкой), то это все кожа немедленно впитает. Печень при этом частично отдыхает, организм питается через кожу. Подобная процедура позволяет нарастить клеточную массу печени, однако лечение при циррозе достаточно сложное и его необходимо проводить под наблюдением врача. Процедуры проводят с обязательным употреблением небольшого количества вареной печени животного, чтобы обеспечить печень необходимыми микроэлементами. После «кормления» организма через кожу ее следует обмыть и протереть уксусом.

**3. При заболеваниях сердца** (одышке и других явлениях), а также затруднении проведения спортивных занятий можно рекомендовать следующие процедуры для укрепления сердца.

За час до посещения парной или финской бани съесть 50–100 г вареного сердца животного. За 15 мин до входа в парную выпить «сердечный» квас. Для его приготовления трехлитровую банку заполнить водопроводной холодной водой, добавить стакан измельченного серого желтушника (или адониса), ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея, стакан сахара и чайную ложку сметаны. Смесь должна бродить не менее 2 недель. Разовая доза приема кваса – 1/2 стакана. После бани следует сделать массаж тела для улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Во время массажа сердце частично отдыхает, поскольку большую нагрузку по усилению кровообращения берет на себя массажист. Наличие микроэлементов, поступивших со съеденной порцией сердца животного, помогает быстрому восстановлению сердечной ткани. Десять – двадцать подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность. Практически можно добиться полного восстановления функции сердца независимо от возраста.

Следует помнить, что при этом ежедневно необходимо употреблять по 0,1 г порошка травы желтушника серого. Горечь этого растения стимулирует продукцию инсулина поджелудочной железой, который, расщепляя сложные жиры и сахара, обеспечивает питание сердечной мышцы. Следует избегать при жарении растительных жиров, поскольку они, легко окисляясь, превращаются в олифу. Олифа же является ядом для почек, печени и для сердечно-сосудистой системы. Олифа хороша для растворения красок, но не для питания. Жарить нужно на топленом, хорошо просоленном сливочном масле или на свином сале.

**4. Для восстановления ткани и функции легких** необходимо за час до процедуры съесть 50–100 г вареного легкого. Затем принять кислородную ванну в сочетании с подводным массажем. После ванны выпить квас, приготовленный по следующему рецепту. Стакан *корней девясила* (травы фиалки трехцветной, листьев эвкалипта или сосновой хвои) залить 3 л воды, добавив стакан сахара и чайную ложку сметаны. Все должно бродить при доступе кислорода не менее 2 недель. Пить по стакану в день.

**5. При заболеваниях желудка и кишок** применяют жмых овощей и фруктов, полученный при приготовлении соков. Жмых имеет отрицательный потенциал на протяжении нескольких недель, пока не втянет ионизированные элементы из воздуха. Свежий жмых за счет электропотенциальности на уровне 10–30 электронвольт способен втягивать из стенок желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Жмых может

также впитывать канцерогены и свободные радикалы, кроме того, остатки жидкости в желудке, которая препятствует восстановлению слизистой оболочки желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки.

Процедуры со жмыхом элементарно просты. Так, если стынут ноги, следует глотать жмых преимущественно из капусты (до 3 столовых ложек перед едой один раз в день) до тех пор, пока эти явления не исчезнут. При изжоге лучше глотать жмых моркови, при повышенном давлении – свеклы, при заболеваниях легких и холецистите – жмых черной редьки. Соки при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки лучше не пить, в крайнем случае пить в подсоленном виде только перед сном. Если жмых глотать трудно, можно скатывать небольшие шарики и глотать, предварительно смочив в сметане. Жмых свеклы часто снижает аппетит: это помогает быстро похудеть. При отсутствии аппетита ничего не ешьте, пока он не появится.

**6. При воспалительных заболеваниях пищеварительного канала, а также для выведения радионуклидов** эффективны ферменты *чистотела*, которые представляют собой продукты брожения молочнокислых бактерий. Способ приготовления кваса следующий. На 3 л молочной сыворотки (лучше полученной без нагревания) стакан сахара и стакан сухой или нарезанной свежей травы чистотела (без корней). Траву поместить в марлевый мешочек и с помощью грузила (камешка) опустить на дно банки. Если молочная сыворотка при твoroжении перегрелась (молочные палочки погибли), в нее нужно добавить чайную ложку сметаны (в сметане содержатся здоровые молочные бактерии). Смесь нужно хранить в теплом затемненном месте. Банку накрыть несколькими слоями марли для предохранения от винной мошки. В течение 2–3 недель сформируются сильные особи молочнокислых бактерий. Продукты их жизнедеятельности обладают способностью обновлять и очищать все поверхности, на которые они попадают. Название «чистотел» расшифровывается как «растение, способствующее очищению тела», причем не только поверхности кожи, но и всех слизистых оболочек, имеющих в организме.

Ферменты чистотела обладают таким могучим стимулирующим свойством, что уже давно нашли широкое применение в народной медицине. Если употреблять по полстакана полученного кваса за 30 мин до еды в течение 1–2 недель, то практически полностью восстанавливаются эпителиальные поверхности как желудка, так и кишок. Нерастворимые хлориды тяжелых металлов, застрявшие в эпителиальных волосках пищеварительного канала, легко выводятся из организма с помощью ферментов чистотела. Более легкие радионуклиды (например, цезия,

стронция), благодаря желудочным ферментам также не всасываются в организм (образуются нерастворимые комплексы солей радионуклидов и желудочных ферментов – пепсина). Эта особенность очень важна для пострадавших при авариях на АЭС, в частности после чернобыльской катастрофы. Достаточно поддерживать концентрацию желудочных ферментов в норме, и защита организма при попадании радионуклидов будет обеспечена, так как нерастворимые комплексы радионуклидов будут в худшем случае застревать в волосках эпителия пищеварительного канала. А отсюда их можно вывести с помощью чистотела.

Чистотел, произрастающий в зоне, зараженной радионуклидами, можно использовать для лечебных целей. Почему? Сама по себе молочнокислая бактерия очень чувствительна к радионуклидам. При попадании в ее протоплазму радионуклида она быстро погибает и оседает на дно. Ферментальная среда не радиоактивна, и, как правило, после высушивания уровень ее зараженности радионуклидами на порядок ниже, чем компонентов, из которых образуется молочная сыворотка. Конечно, чистотел, который произрастает на загрязненной территории, обладает определенным уровнем радиации. Но этот уровень не выше уровня загрязненности продуктов питания, в частности хлеба.

Лучше всего использовать стебель и листья чистотела (без корней, поскольку в них выше уровень радиации).

Таковыми же свойствами, как ферменты чистотела, обладают и другие ферменты, например, образующиеся в результате молочнокислого брожения *плодов каштана*. Раньше плоды каштана использовали для приготовления целебных сортов пива (в рецептах королевского пива). Следует сказать, что плоды каштана, произрастающего на Украине, имеют повышенную радиацию. И все-таки ее фон ниже, чем у многих продуктов питания. Тем более, что продукт брожения образуется с очень низким фоном (так же, как и в случае использования чистотела).

Продукт брожения плодов каштана получают гораздо проще, чем ферменты чистотела, так как каштан менее ядовит. Поэтому молочную сыворотку в данном случае использовать необязательно, можно готовить продукт брожения на обычной воде. Для этого 10–30 очищенных от кожуры и перерезанных пополам плодов следует залить 3 л воды, добавить стакан сахара и для закваски 1/2 стакана молочной сыворотки. Вместо сыворотки можно использовать сметану или дрожжи, сформированные на основе бактерий кишок взрослого лесного кабана. Сильно измельчать каштаны не следует, потому что напиток получится очень горьким.

Бродильный процесс должен длиться не менее 2 недель. В результате

образуется очень приятный на вкус напиток. Он выводит из организма радионуклиды, снабжает его кальцием, медью, кобальтом, которые при повышенной радиации быстро теряются организмом. Способствует увеличению содержания йода в организме. По вкусу напоминает пиво и даже пенится. Пить его следует по 1/2 стакана в день за 15–20 минут до еды в течение месяца, хотя можно и без ограничения. Ежедневно в банку можно доливать воду с соответствующим количеством сахара (1 стакан на 3 л воды). На следующий день фермент имеет те же целебные свойства. Трехлитровой банки такого «пива» может хватить на несколько месяцев (плоды каштана периодически добавлять). Таким образом можно избавиться от многих недугов и, что не менее важно, поддерживать механизм самоочищения организма от радионуклидов.

Фермент из каштанов могут пить не только взрослые, но и дети старше года. Для детей до года, которые, к сожалению, тоже подвергаются радиационному воздействию, можно для выведения радионуклидов давать молочную сыворотку без применения лекарственных растений. Хотя в любом случае нужно посоветоваться с врачом. Даже детей в месячном возрасте Б.В. Болотов рекомендует поить сывороткой материнского молока. Как ее получить?

*Материнское молоко* сквашивается и отфильтровывается. Полученной сывороткой можно поить ребенка, закапывать ему глаза, нос, ведь материнское молоко обладает удивительным бактерицидным свойством.

Кормящая мать должна питаться не просто хорошо, а употреблять такие продукты, которые бы стимулировали образование большого количества молока. Для этой цели издревле применяют *тысячелистник (молокогонник, деревий)*. Его тоже нужно готовить в виде кваса: 1–2 стакана цветков в марлевом мешочке с помощью грузика (камешка) поместить на дно трехлитровой банки с водой, добавить закваску в виде сыворотки или сметаны и стакан сахара. Брожение длится 10–14 дней. Квас нужно пить беременной или после родов. Молокогонный процесс стимулирует не только квас, но и чай из тысячелистника.

*Легкие* от радионуклидов лучше всего очищает фермент чистотела. Пылевые частицы из легких удаляются при помощи ингаляции с ферментом чистотела. С помощью хорошо распыляющего ингалятора. Глубоко подышать следует 5–10 мин. Если пользоваться обыкновенным пульверизатором, то надо сделать 10–15 глубоких вдохов. После таких процедур через несколько дней из легких с мокротой будут выходить пылевые частицы, в которых содержатся радионуклиды.

После чернобыльской аварии в Украине и других районах

радиационного загрязнения сотни тысяч людей жалуются на головную боль, перебои в сердце, нарушение сна, аппетита, какую-то расстроенность всей системы организма. Диагностировать какую-то конкретную болезнь не представляется возможным. Но причина этому – повышенный радиационный фон. И таких людей следует лечить.

Но ведь уровень радиации, согласно официальным данным, достаточно низок. Не надо спешить с выводами. Низкий уровень радиации еще ни о чем не говорит. Это все равно, что определять, как лучше – вылить цистерну воды на человека сразу или капать каплями ему на голову. Вы скажете, что каплями человека можно убить гораздо раньше. И будете правы. Так вот и наша радиация имеет «капельный характер». Следовательно, человеческий организм находится постоянно в стрессовом состоянии и подвергается медленному капельному жесткому облучению.

Б.В. Болотов предложил свой метод лечения таких людей. Он заключается в классической формуле «подобное лечит подобное». Гомеопатия начиналась с древних времен. Еще Авиценна когда-то применял лекарственные растения, вызывающие тот или иной симптом заболевания. Например, цветки рябины вызывают насморк. И наоборот, если сок цветков рябины капать в нос, насморк исчезает. Парацельс при отравлениях предложил использовать яды. Научно обоснованный трактовку принцип «подобное лечится подобным» получил у немецкого ученого Генемана. Науку лечения подобного подобным назвали гомеопатией. Сегодня многие заболевания удается устранить малыми дозами препаратов. Например, синдром похмелья можно снять небольшим количеством алкоголя. Если к обожженному месту сразу приложить теплый предмет, то вначале боль усилится, а затем по мере удаления теплого предмета быстро проходит. Рабочие, работающие в шумных цехах, плохо чувствуют себя дома, так как сильные слуховые раздражения настолько повлияли на их центральную нервную систему, что они не могут найти себе места, пока не послушают джазовую музыку. Действительно, джазовая музыка является звуковым раздражителем, но уже слабым по сравнению с шумовым раздражением заводских цехов.

Поэтому слабые ударные звуки по принципу «подобное лечится подобным» снимают напряженность сильных ударных звуков заводских цехов. Мелодичная и красивая джазовая музыка является даже лечебным средством, снимающим стрессовую нагрузку. Чеховский врачеватель, лечивший больных звуками трубы, был не так далек от истины.

Возможно ли подобным образом снять синдром радиационного воздействия? Б.В. Болотов разработал *методику, устраняющую симптомы*

заболеваний, обусловленные влиянием радиации, воздействием на организм слабого гамма-фона. Киевское море заросло сине-зелеными водорослями, которые излучают малые дозы гамма-квантов. Но уровень их загрязненности ниже естественного фона. Если больной человек будет купаться в Киевском море по 20 мин 3–4 раза в день и сделает 10–15 таких процедур, то он избавится от описанных недугов. При этом оздоравливается и весь организм, потому что водоросли обладают небольшим фоновым излучением (как и описанные выше квасы). То есть в данном случае лечебный эффект достигается введением в организм гомеопатической дозы гамма-фона. Понятно, что такие методы сегодня крайне важны для массового оздоровления населения, подвергающегося жестким гамма-излучениям.

Сразу после аварии было запрещено купаться в Киевском море из-за того, что в воде были радионуклиды в большом количестве. Но теперь не только безопасно, но и полезно купаться в Киевском море и других водоемах. В Днепре водорослей немного, да и воды его проточные, поэтому большого эффекта не будет, в отличие от Киевского моря, особенно у берегов, где большое количество водорослей.

## О разном

**Как похудеть?** С помощью свекольного жмыха удалять из желудка желудочные соки (впитывание за счет сорбции и; жмыхом). Если жмых помогает притупить аппетит, стараться не есть до тех пор, пока он не появится. Но с появлением аппетита лучше повторить процедуру, стараясь опять сбить аппетит. Если повторно аппетит не уходит, то можно есть. Хотя эти процедуры и помогают похудеть, тем не менее нужно уяснить, что вопрос похудения проблематичен и требует контроля лечащего врача. При этом также следует помнить, что – это преддиабетическое состояние.

**Варикозное расширение вен, тромбофлебит.** Приготовить уксусный настой корней багульника. На 0,5 л 9 % уксуса взять 1/2 стакана измельченных корней багульника, настаивать 3–4 дня. Настоем натирать участки тела над варикозом. Поскольку для бактерий наша кожа все равно, что рыболовная сеть для воды, внешняя защита с помощью уксуса крайне необходима. Нужно также употреблять внутрь соленые растения типа морской капусты, мать-и-мачехи, календулы. Если принимать морскую капусту 1–3 раза в день через час после еды в течение 3 месяцев, то состояние сосудов улучшится.

При варикозном расширении вен используют также сок черной редьки. Во время процедур необходимо прикладывать к ногам грелку (при употреблении хлористоводородной (соляной) кислоты – 1/3 столовой ложки 2–5 %-го раствора – за час до процедуры грелкой пользоваться нельзя). Можно заменить соляную кислоту желудочным соком.

**Укреплению сосудов** хорошо помогают ферменты, приготовленные на чесноке, календуле и сосновых иглах. Рецепты стандартные. Можно также пить чай из размолотых сосновых иголок: столовую ложку порошка хвои заварить 0,5 л кипятка, настаивать в течение часа и пить произвольно, но не менее чем по 1/2 стакана.

**Остеохондроз.** Натирать болезненные места настоем багульника на уксусе. Надо также употреблять листья мать-и-мачехи с солью, сок черной редьки. Полезны в пище хрящи (имеются при приготовлении студня).

**Болезни зубов.** Применять настойку аира и прополиса (на водке). Для приготовления первой в 0,5 л водки настаивают 1/2 стакана корней аира 2 недели. Настойка прополиса: добавить в 0,5 л водки 10–20 г мелко натертого прополиса; настаивать в течение недели. Столовую ложку настойки аира и столько же настойки прополиса берут в рот и полощут

зубы 1–3 мин. Процедуры проводить либо во время боли, либо перед сном. Продолжительность лечения – около месяца, хотя все болевые ощущения исчезают на первый-третий день.

Настойки обеспечивают проникновение прополиса и алкалоидов аира в глубокие точки пораженных зубов. Аир обезболивает корни зубов, а прополис пломбирует все микротрещины. Зубная боль прекращается вообще. Даже оставшиеся корни закрепляются в десне и при надавливании на них во время еды ощущение какой-либо боли исчезает, а ровно обломанные корни прекращают разрушаться и в течение нескольких лет заметно отрастают и становятся работоспособными зубами. При этом для ускорения роста зубов применяют внутрь порошок, приготовленный из зубов, например, свиньи (0,1 г во время еды один раз в день).

**Заболевание молочной железы, матки.** Если врач утверждает, что он «лечит болезнь», значит он ничего не лечит. Другими словами, надо лечить или весь организм, или не лечить вовсе. Что касается лечения заболеваний молочной железы и матки, то следует начинать с освоения предложенной квинтэссенции. Устранять имеющиеся симптомы (например, холодеют ноги, тошнота и т. п.), окислять организм в целом, например тысячелистником, а уж потом применять компрессы на молочные железы.

Общие рекомендации для матки те же. Но профилактически всегда следует пользоваться средствами для спринцевания (настои на воде таких растений, как материнка – душица, тысячелистник, кровохлебка, календула). Готовят, как чай (столовая ложка сырья на стакан кипятка, настаивать около часа). Настой подсаливают (чайную ложку соли на стакан настоя). Длительность спринцевания 5–10 мин.

**Грыжа.** Следует приобрести бандаж и пользоваться им. Затем постараться вывести из организма соли и окислить его. Делать компрессы из печеного лука или нагретого на пару грыжника. Головку лука для этого испечь в песке, в горячем виде разрезать пополам и плоской частью приложить к месту разрыва соединительных сухожилий (т. е. грыжи). Поверх лука положить водяную грелку. Электрическая грелка непригодна из-за другого спектрального состава. Точно так же прикладывают в случае применения грыжника болотного.

**Псориаз, экзема, дерматит, дерматоз.** Соблюдать квинтэссенцию! Человек, как и все живое, вышел из моря, поэтому его кожа должна периодически контактировать с морской водой и получать ряд необходимых веществ, содержащихся только в ней. В домашних условиях кожу можно питать веществами, содержащимися в коже и чешуе рыб. При псориазе чешую морских рыб промывают, сушат, размельчают в муку и

вместе с рыбьим жиром наносят на пораженные места. Рыбьим жиром нужно смазывать все тело за час перед баней. Можно просто протирать тело соленой селедкой, очистив ее от кожи. После мытья мылом надо протереть кожу столовым (спиртовым) уксусом ( $\text{CH}_3\text{COOH}$ ). Пораженную кожу следует обрабатывать спиртовой *настойкой сухой травы чистотела (лучше его корней)*. Для этого стакан измельченных корней чистотела заливают 0,5 л спирта и настаивают около 10 дней. После спиртовой обработки пораженную кожу смазывают рыбьим жиром или свиным салом, взятым непосредственно под кожей.

Главным лекарственным элементом является здесь соль. Поэтому после вечернего душа или ванны нужно стараться протирать все тело солью и не смывать ее. После высыхания тела соль сама обсыпется. Не надо бояться протирать солью лицо и волосы. Немного пощипет, но зато какое блаженство ощутит тело.

**Аллергия**, как правило, возникает из-за недостатка хлоридов в организме. Поэтому следует вводить в организм побольше соли. При *аллергическом поражении легких* хорошо делать ингаляции крепкого солевого раствора. При аллергическом поражении кожи следует после купания протирать се солью и не смывать. Стараться применять соль 3–4 раза в день после еды и даже между приемами пищи.

Нужно также стимулировать функцию почек и надпочечников. Если в коре надпочечников вырабатывается недостаточное количество гормонов, то аллергические реакции могут усугубляться и привести к развитию бронхиальной астмы, красной системной волчанки, облитерирующего энтерита и т. д.

**При параличах** нужно вводить в организм сначала натуральный желудочный сок, чтобы усилить растворение органических тромбов, затем – растворители типа куриной желчи, чтобы растворить соли, которые могли быть причиной закупорки сосудов. Далее необходимо заняться растворением солей соками листьев мать-и-мачехи, черной редьки, хрена. После этого следует начать стимуляцию выделения пепсина желудком, чтобы обновить клеточные массы сосудов, т. е. выполнять требования *квинтэссенции*.

**Высокое артериальное давление.** В первую очередь следует выяснить причину повышения артериального давления (заболевание сосудов, почек и т. д.), затем при возможности приступить к лечению. Прежде всего нужно вызвать усиленное потение кожи *растиранием ее потогонными чаями*. С этой целью взять стакан кипятка, залить им столовую ложку измельченных

корней багульника, настоять 10–15 мин и протереть все тело. Усиленное потение кожи способствует снижению артериального давления. Можно вызвать потение и употреблением потогонных чаев или квасов, мочегонных средств (Б.В. Болотов в таких случаях рекомендует применять сосудорасширяющие вещества, например, гемитон, адельфан и т. д.).

Артериальное давление снижается при употреблении *жмыха свеклы* или, например, *чая из пшена*.

**Сахарный диабет.** Если вы замечаете, что начинаете страдать сильным мочеизнурением, резко ощущаете горечь в горле, у вас «горят» ладони и подошвы, снизилась потливость, ухудшается зрение, как правило, развивается дальновзоркость, необходимо обратиться к эндокринологу и сделать анализы на глюкозу. При наличии глюкозы в крови (иногда ее обнаруживают в моче) нужно срочно приступить к выполнению предписаний квинтэссенции и только после этого – пяти главных правил: голод, холод, горечи, физическая нагрузка, кислая среда. Другими словами, глюкоза снижается при голодании, охлаждении тела, например, в бассейне (но после этого необходимо вновь обогреться в парной). Горечи усиливают функцию поджелудочной железы (выработку инсулина). При физической нагрузке уменьшается уровень глюкозы в крови за счет «сжигания» ее мышцами. Кислая среда благоприятно влияет на расщепление инсулином глюкозы и жиров.

**Подагра.** Раньше больных лечили камчужной травой (мать-и-мачехой). По-старорусски «камчуга» обозначает «камень, булыжник». Применяют сок или молотые листья травы с солью. Достаточно принимать по 1 столовой ложке молотой подсоленной травы за час до еды раз в день в течение 2–3 месяцев. Одновременно на подагрические узлы следует делать компрессы из молотой травы мать-и-мачехи с солью, параллельно обогревая это место водяной грелкой.

**Как лечить суставы?** Лечение нужно начинать с выполнения квинтэссенции. Однако боль часто снимают растиранием уксусом (9 %), настоем корней багульника. После окисления тело можно разогревать в бане, сауне. Желательно побольше употреблять морской капусты, соленой рыбы и всяких других продуктов моря. Не бойтесь употреблять соль со всякой пищей, подсаливать даже арбузы, яблоки и т. д.

**Близорукость.** Есть ряд растений, которые стимулируют остроту зрения. К ним относятся ястребинка (делает зрение «ястребиным»), очанка, очиток едкий, лютик едкий, чистотел, цикорий, калган, растения семейства аралиевых – аралия маньчжурская, элеутерококк, заманиха, лимонник, левзея, золотой корень, женьшень, а также черника (листья), маралий

корень, адамов корень и др. Из этих растений готовят чай. Рецепты применяют индивидуально и обязательно после консультации с врачом.

**Как лечить почки?** Смотрите пятое правило квинтэссенции. Но в каждом отдельном случае лечение индивидуальное. В Украине уже создан первый оздоровительный центр, в котором планируется лечение больных (с заболеваниями почек в том числе) по методу Б.В. Болотова.

**Геморрой.** Исчезает бесследно, если перед едой пить по 1/2 стакана воды, в которую добавлены 1–2 столовые ложки 3–5 % раствора хлористоводородной (соляной) кислоты. Можно втирать в слизистую оболочку заднего прохода 20 г старого соленого свиного сала, смешанного с 1/2 чайной ложки порошка травы чистотела. После стула следует подмываться отваром мяты. Рекомендуется еще пить подсоленный чай из полыни, а также есть траву подорожника с солью (1:1).

**При ожирении** обычно назначают диету. По мнению Б.В. Болотова, диета – это способ сохранить заболевание до старости. Заниматься же чрезмерной гимнастикой проще для лиц физического труда, в отличие от умственного: известно, что утренние гимнастические упражнения с повышенной нагрузкой приводят к утомлению организма, повышению уровня токсических продуктов обмена в крови и ослаблению умственной деятельности. Кроме того, ни диета, ни гимнастические упражнения, снижая ожирение, не устраняют самой причины болезни.

Что же следует предпринимать при ожирении и существует ли какое-либо эффективное лекарственное средство? Если ожирение рассматривать как заболевание организма в целом, можно сказать, что оно начинается с нарушений функционирования пищеварительного канала. Необходимо восстановление нормальной функции пищеварительного канала в первую очередь. Одним из вероятных дефектов пищеварительного канала является повреждение луковицы двенадцатиперстной кишки, одного из двух органов расщепления пищевых веществ (желудка и двенадцатиперстной кишки), которое приводит к нарушению функции сфинктера привратника желудка.

В желудке пища расщепляется (обрабатывается) кислотами, среди которых хлористоводородная (соляная) кислота и ферменты, в частности пепсин. Соляная кислота и ферменты расщепляют белки до аминокислот. Далее пищевые вещества из желудка перемещаются в двенадцатиперстную кишку, где обрабатываются другими ферментами, поступающими из печени с желчью и из поджелудочной железы (трипсин). Желчь и трипсин представляют собой комплекс многих в высокой степени щелочных ферментов, расщепляющих в двенадцатиперстной кишке белки растительного происхождения до уровня сложных Сахаров. Среда желудка

с кислыми ферментами должна быть естественно разделена со средой щелочных ферментов двенадцатиперстной кишки, в противном случае между кислотами и щелочами будет происходить реакция нейтрализации с образованием солей. Таким разделительным органом является привратник желудка, переходящий в луковицу двенадцатиперстной кишки, который имеет мощный мышечный сфинктер с высокой степенью надежности. Сфинктер открывает отверстие привратника в двенадцатиперстную кишку после полной нейтрализации желудочного сока, после снижения кислотности среды желудка до 5–6 единиц. После выброса желчи и трипсина в двенадцатиперстную кишку нейтральная среда становится резко щелочной (до 10–12 единиц). Когда щелочная среда становится практически нейтральной (около 7 единиц), продукты расщепления поступают сначала в тонкую кишку, где происходит всасывание пищевых веществ.

При повреждении сфинктера привратника (или луковицы двенадцатиперстной кишки) ферменты желудка начинают контактировать с ферментами двенадцатиперстной кишки, образуя при этом соли: щелочные, кислые, минеральные, жирные, растворимые и нерастворимые в воде.

Иными словами, при повреждении сфинктера привратника (или луковицы двенадцатиперстной кишки) в кровь начинает поступать масса солей вместо питательных веществ – продуктов расщепления пищи, вследствие чего организм загромождается всевозможными солями – токсическими шлаками. Часть солей выводится, часть оседает в сосудах, суставах и т. д.

Таким образом, с одной стороны, организм перегружается солями – шлаками, а с другой – ослабевает из-за недостаточного поступления питательных веществ – продуктов расщепления пищи.

В таком режиме работы пищеварительного канала и происходит накопление в организме жиров. Собственно наблюдаемое постепенное ожирение свидетельствует о неудовлетворительном функционировании сфинктера привратника желудка и луковицы двенадцатиперстной кишки.

Восстановление нормального функционирования луковицы двенадцатиперстной кишки является главным условием в борьбе с ожирением.

Куда же деваются жиры при подобном образовании солей? Б.В. Болотов объясняет это следующим образом. Жир, накапливающийся в клетках, формально может быть отнесен как к сложным спиртам, так и к сложным сахарам, точнее жир – это сложный эфир соединения глицерина и кислот. Если сказанное достоверно, то устранить жиры из организма можно

с помощью увеличения в крови содержания инсулина – фермента поджелудочной железы, расщепляющего жиры и сложные сахара до молекулярных структур, которые легко усваиваются в организме.

Но введение инсулина в организм – это непросто. Об этом хорошо знают больные сахарным диабетом. Так что же делать? Ответом может быть следующее наблюдение Б.В. Болотова, которое не используется, к сожалению, в медицинской практике.

Б.В. Болотов обратил внимание на то, что секреция инсулина поджелудочной железой повышается, когда в двенадцатиперстную кишку попадают горечи. Если с пищей и чаем в двенадцатиперстную кишку поступает горечь растений (см. выше), то уровень глюкозы в крови существенно снижается и соответственно уменьшается степень ожирения.

В результате многолетних опытов он установил, что употребление даже в малых дозах сырого *желтушника серого* в стадии цветения (0,1 г 3 раза в день в течение месяца) уменьшает массу тела на 2–3 кг. При этом значительно улучшается работа сердечно-сосудистой системы, так как улучшается эластичность сосудов, укрепляется сердечная мышца, нормализуется ритм сердечный и практически полностью исчезает аритмия и последствия инфаркта миокарда. Не забывайте вводить в двенадцатиперстную кишку горечь желтушника серого хотя бы в тысячной доле грамма. Сухой желтушник также пригоден. Применяйте его (предварительно посоветуйтесь со своим лечащим врачом).

Особенно ценны горечи *тысячелистника*. Такой чай очень полезен для женщин после родов.

Во многих случаях ожирение снимается и у мужчин. Обратите внимание на такое чудесное растение, как *горчица*. Приготовленная из семян этого растения горчичная приправа должна быть введена в ваш повседневный рацион. Б.В. Болотов убежден, что горчица, перец, хрен, соль, уксус на столе защищают нас от недугов до глубокой старости.

Однако следует подчеркнуть, что применение лекарственных растений без учета индивидуальных особенностей своего организма может привести к отрицательным последствиям. Например, длительное употребление чая со зверобоем отрицательно сказалось на половой потенции мужчин и положительно – относительно фригидности женщин. Потребление чистотела в больших дозах может привести к отравлению и дисбактериозу. Вредно воздействует чрезмерное увлечение травой толокнянки (медвежьих ушки) – ослабляет функцию почек.

Снижению степени ожирения способствуют различные *уксусы*. Даже столовая ложка обычного столового 9 % уксуса, добавляемая к жидкой

пище, производит положительный эффект. Однако следует повторить о необходимости применения горечей. Например, горечи *девясила* весьма благотворно влияют на снижение степени ожирения, усиливая кроме этого здоровый потенциал практически всех систем организма. Не зря в народе это растение называют «растением девяти сил», т. е. это растение, которое исцеляет все девять систем организма, а точнее, восемь систем организма и душу (девятую систему). Чай с девясилом надо пить обычно перед сном, поскольку он обладает слабым потогонным эффектом.

Таким же замечательным растением является *аир* (*татарник*). Его корни, как и корни *девясила*, содержат горечи, успешно снижающие степень ожирения за счет стимуляции секреции инсулина поджелудочной железой. Аир добавляют в чай не более 1 г на стакан кипятка. Можно жевать кусочки аира (он очень горький), употреблять его настойки на водке и уксусе.

*Помните, что «сладкая болезнь» (сахарный диабет) предупреждается горечью.*

В заключение Б.В. Болотов всегда желает: *«Старайтесь быть добрыми, зло опустошает душу, подтачивает организм. Не болейте и не старейте – эта жизнь все-таки интересна, надо уметь ее продлить».*

# Напитки здоровья

## Квасы

Квас – едва ли не самый древний и самый распространенный типично летний напиток. Существует множество его разновидностей – хлебный, фруктовый, ягодный, медовый, а также носящих географические названия – подмосковный, волжский, украинский, литовский, польский и др. Это очень полезный напиток. Химический состав кваса определяет его диетические и даже лечебные свойства. В нем содержатся углеводы, белки, витамины группы В, минеральные соли – кальция, магния, фосфора, марганца, которые легко усваиваются организмом. Квас хорошо утоляет жажду, стимулирует секрецию пищеварительных желез, улучшая аппетит, усвоение пищи. С давних времен в народной медицине квас употребляли при лихорадке, простуде, водянке, некоторых заболеваниях кишечника, как мочегонное и слабительное средство. Пить квас следует в охлажденном виде.

**Хлебный.** Ржаные сухари (1 кг) положить в посуду, залить 6 л кипящей воды, настоять 3–4 ч. Настой процедить, положить в него 50 г дрожжей, 200 г сахара-песка и оставить на брожение в течение 5–6 ч. При появлении пены повторно процедить квас, разлить в бутылки, положив в каждую по несколько изюминок, укупорить. Вынести бутылки в холодное место на 2–3 дня.

**Из пшеничных отрубей.** Отруби залить кипятком (5 л на 1 кг отрубей) и варить на медленном огне около часа. Процедить, охладить до 25–28 °С, добавить 400 г сахара, 50 г дрожжей, разведенных в небольшом количестве отвара, цедру 3 лимонов и перемешать. Поставить на 24–28 ч в теплое место для брожения. После этого квас охладить, процедить, добавить сок из 3 лимонов.

**Домашний.** Ржаные сухари (600 г) залить 5 л кипятка и дать настояться в течение 3–4 ч. Процедить через несколько слоев марли, добавить 250 г сахара-песка, 50 г дрожжей, 10–12 веточек свежей мяты, 4–5 листиков черной смородины и оставить в теплом месте для брожения на 10–12 ч. Еще раз процедить, разлить в бутылки, положить в каждую по 3–5 изюминок и плотно укупорить пробками. Выдержать в холодном месте 3 суток.

**Сухарный с изюминкой.** Ржаные сухари пропустить через мясорубку или растолочь, положить в стеклянную или эмалированную посуду, залить горячей кипяченой водой (5 л на 500 г сухарей), перемешать и поставить в

теплое место на 1–2 ч (время от времени помешивая). Слить в чистую посуду, чтобы не попала гуща, добавить 300 г сахара и разведенные 30 г дрожжей. Через 10–12 ч выдержки получится молодой квас. Его нужно процедить через марлю и разлить в бутылки. В каждую бутылку положить несколько изюминок и немного мяты. Бутылки плотно укупорить, выдержать 2–3 ч при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место. Подавать охлажденным.

**Вишневый.** Свежие вишни промыть, удалить из них косточки и залить кипятком в соотношении 1:2. Кипятить, пока жидкость не станет темно-красной. Процедить через ткань и слить в стеклянную бутылку, добавив по вкусу сахар и изюм.

**Грушевый.** Очищенные от косточек и нарезанные дольками груши (500 г) залить кипяченой водой (1:1), подслащенной медом или сахаром (100 г меда или 50 г сахара), добавить 15 г дрожжей, 2, 5 г молотой корицы и поставить на 12 ч в теплое место. Процедить, разлить в бутылки, укупорить. Хранить в холодном месте. Через 3 дня квас готов.

**Ароматный с душицей.** В подготовленный для брожения хлебный квас опустить мешочек с душицей на 10 ч. Разлить квас в бутылки, укупорить, охладить. На 10 л хлебного кваса потребуется 10 г душицы.

**Броварской.** Размешать с кипятком 1,5 л пива, добавить 600 г сахара, 200 г изюма, сок одного лимона и, накрыв тканью, оставить на 4 ч. Когда смесь охладится, добавить 25 г дрожжей и поставить в теплое место для брожения. При появлении пены разлить в бутылки, положить в каждую несколько изюминок, укупорить. Когда в бутылках образуется пена, снова вынести их в холодное место. Квас ютов через 24 ч.

**Запорожский.** Налить в бочонок 50 л кипятка, положить в него 7 кг ржаных сухарей, накрыть тканью. Настоять 8 ч, перелить в другую посуду, добавить 150 г дрожжей, 1,5 кг сахара, цедру одного лимона (без косточек). Настоять 8 ч. Процедить, разлить в бутылки, добавив в каждую по несколько изюминок. Укупорить, поставить в теплое место на 10 ч. Когда начнет бродить, вынести на холод

**Клубничный.** Подготовленные ягоды помять, отжать из них сок. Выжимки положить в эмалированную кастрюлю, залить водой, нагреть до кипения, снять с огня и через 10 мин процедить через марлю. Добавить отжатый сок, сахар, растертый с дрожжами, мед, лимонную кислоту, хорошо перемешать и поставить на 1–2 дня в теплое место для брожения. Квас разлить в бутылки, добавив в каждую по 5–6 изюминок, крепко укупорить и поставить в холодное место. Для изготовления 5 л кваса потребуется 1 кг клубники, 5 л воды, 100 г сахара, 25 г дрожжей, 250 г

меда, 5 г лимонной кислоты.

**Клюквенный.** Ягоды (1,5 кг) проварить в 4 л воды 15 мин. Размять, отжать через марлю сок. Добавить в сок 400 г сахара-песка, 25 г лимонной цедры, довести до кипения, охладить. Затем положить 2,5 г дрожжей и оставить на 2 дня. Когда появится пена, процедить, разлить в бутылки, укупорить, поставить в холодное место.

**Лимонный.** Разрезанные на 8 ч 6 лимонов (без косточек), 200 г изюма, 1,5 кг сахара смешать, залить 15 л кипятка, охладить. В охлажденный квас добавить 80 г дрожжей и оставить на 8 ч. Процедить, разлить в бутылки, укупорить, положить в холодное место. Квас будет готов через 3–4 дня.

**Лимонно-медовый.** В 3 л охлажденной кипяченой воды (до 70 °С) ввести 100 г меда, 150 г сахара, цедру и сок 2 лимонов, хорошо размешать и дать настояться 24 ч. Процедить, разлить в бутылки, укупорить, поставить в холодное место на 1–1,5 недели.

**Казачий.** 0,5 кг ржаных сухарей залить 10 л кипятка и настоять 8 ч. Отдельно развести 30 г дрожжей и третью часть столовой ложки муки. Настой сухарей процедить через густое сито, влить дрожжевую закваску, добавить 600 г сахара. Перемешать и выдержать в теплом месте в течение 12 ч. Процедить, разлить в бутылки, положив в каждую по ломтику лимона. Бутылку укупорить и через 3 ч вынести на холод.

**Малиновый.** В кипящую воду (4 л) влить сок из 1,5 кг свежих ягод малины, всыпать 250 г сахара, охладить немного, добавить растертые с сахаром 25 г дрожжей, 5 г лимонной кислоты. Поставить в теплое место и дать смеси побродить 1–2 дня (на поверхности появится пена). Разлить в бутылки, добавить изюм, плотно закрыть пробками и поставить в холодное место.

**Рябиновый.** Сок 1,2 кг ягод рябины разбавить 5 л кипяченой воды, добавить 500 г сахара и 15–20 г дрожжей. Оставить на ночь для брожения. Процедить, разлить в бутылки.

**Яблочный.** Яблоки (750 г) очистить от сердцевины, измельчить и положить в эмалированную кастрюлю. Добавить к ним 50 г изюма, 400 г сахара, залить 5 л теплой кипяченой воды. Остудить, добавить 25 г дрожжей и поставить на 12 ч в теплое место для брожения. Процедить, поставить в холодное место.

**Из сушеных яблок.** Сушеные яблоки (700 г) немного подрумянить в духовке и положить в эмалированную посуду. Залить 5 л кипятка, накрыть крышкой и остудить. Жидкость слить, всыпать сахар (400 г), охладить до 25 °С. Дрожжи (15 г) растереть с небольшим количеством сахара, добавить в яблочную воду и поставить в теплое место. При появлении пены квас

разлить в 6 бутылки, плотно закупорить и поставить на холод

**Свекольный.** Свеклу (1 кг) помыть, очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками, засыпать сахаром (100 г), добавить 2 г соли, залить холодной кипяченой водой (2,5 л), положить корку ржаного хлеба (100 г). Накрыть посуду марлевой или полотняной салфеткой и поставить на 5 суток в теплое место. Процедить через 2 слоя марли и разлить в бутылки. Можно применять этот квас для приготовления напитков и холодных борщей.

**Морковный.** Помыть и очистить 2 кг моркови, натереть ее на терке, залить 4 л теплой кипяченой воды, добавить 500 г сахара, 5 г лимонной кислоты, немного гвоздики, корицы, 30 г растертых с сахаром дрожжей, 50 г ржаного хлеба. Размешать, поставить в теплое место на 12 ч. Процедить, разлить в бутылки, закупорить и оставить на сутки.

**Из сушеной моркови.** Залить 5,5 л горячей воды 500 г сушеной моркови, настоять 2 ч. Добавить 500 г сахара, сок одного лимона и охладить. Ввести 30 г дрожжей, оставить на 4,5 ч. Как только появится пена, влить растворенные в кипяченой воде 0,5 г ванилина. Поставить в холодное место на 12 ч.

**«Подмосковный».** Черенки ревеня (800 г) промыть, очистить, нарезать маленькими кусочками (2–3 см), положить в кипящую воду и варить 5–7 мин. Процедить через марлю, остудить. В холодный отвар добавить 500 г сахара, 25 г дрожжей и поставить в теплое место. Через 8–10 ч квас готов. Разлить его в бутылки и поставить на холод.

**«Старосветский мед».** В 5 л воды растворить 2 кг меда и кипятить на слабом огне до уменьшения объема массы в 2 раза. Охладить, добавить мякоть булки (250 г), смоченной в пивных дрожжах (2–3 столовые ложки), 2 г хмеля и поставить в теплое место. Через час после начала брожения процедить, положить в жидкость мешочек с 4 г кардамона и 6 шт. гвоздики. Бочонок закупорить и поставить на холод. Через 12 дней разлить в бутылки, закупорить, осмолить. Хранить на холоде. Через 1–2 месяца напиток готов.

**С тмином.** Нарезать небольшими ломтиками 500 г черного хлеба, подсушить в духовке. Залить подсушенный хлеб 5 л кипящей воды и оставить на 4 ч. Добавить смесь 10 г дрожжей, 250 г сахара и 25 г тмина. Настоять в темном месте 3 дня, процедить. Хранить в холодном месте.

**С чабрецом.** Сухие листья чабреца (20 г) отварить в небольшом количестве хлебного кваса, добавить в отвар еще кваса так, чтобы его общее количество составляло 1 л. Всыпать 50 г сахара, размешать, оставить на 12 ч. Процедить, разлить в бутылки, поставить на холод.

**Смородиновый.** Отжать сок из 1,8 кг ягод смородины. В 4 л воды

добавить 400 г сахара, довести до кипения, охладить, влить сырой сок, положить растертые с сахаром 25 г дрожжей и поставить в теплое место на несколько дней. Разлить в бутылки, охладить. Хранить в холодном месте.

**С хреном.** Промыть и очистить 75 г хрена, натереть на терке или пропустить через мясорубку, залить 1 л хлебного кваса, перемешать и оставить на 10 ч. Процедить, разлить в бутылки и охладить.

**С изюмом и мятой.** Залить крутым кипятком 250 г ржаных сухарей и оставить на 3 ч. Процедить, охладить до 25 °С, добавить 400 г сахара, 20 г дрожжей, 50 г мяты и оставить для брожения на 4–5 ч. После появления пены разлить в бутылки, добавить изюм. Плотнo укупорить и выдержать в холодном месте 1–2 дня в горизонтальном положении.

**По-белорусски.** Бочонок с березовым соком (5 л) поставить в темное место на 3 дня. Когда сок чуть закиснет, добавить в него 30 г поджаренного ячменного зерна и немного ржаных сухарей. Настоять сутки. Процедить.

**«Украинский».** 16 г сухой мяты и 8 г чая заварить 200 мл кипятка и дать настояться. 300 г готового хлебного кваса, сироп, приготовленный из 800 мл воды и 60 г сахара, и заваренный чай с мятой соединить, хорошо размешать, добавить 1 г лимонной кислоты и охладить до 10–12 °С.

**«Уральский с хреном».** Ржаные сухари (1 кг) залить 10 л крутого кипятка, накрыть посуду полотенцем, сутки настоять, процедить. Изюм (10 г) прокипятить в небольшом количестве хлебного настоя, добавив 200 г сахара. Смешать и охладить обе жидкости. Затем влить 1/4 стакана разведенных дрожжей, закрыть посуду крышкой и оставить для сбраживания. При появлении пены процедить, разлить в бутылки, закупорить, поставить на холод. Через 10–12 ч ввести в квас заправку, приготовленную из 50 г тертого корня хрена, 25 г сахара, 50 г меда, 25 г изюма на 1 л кваса.

**Из шиповника.** Плоды шиповника (1 кг) промыть, очистить от семян, мелко порезать, растереть со 100 г сахара, залить теплой водой так, чтобы поверхность плодов была покрыта ею (1–2 л). Можно добавить немного лимонной кислоты. Ввести растертые с сахаром дрожжи (20–30 г), ломоть ржаного хлеба (50 г) и поставить для брожения в теплое место. При первых признаках брожения процедить и разлить в бутылки. Укупорить, сутки выдержать в теплом месте, хранить на холоде.

## Морсы

Морс – это прохладительный напиток из сока, разведенного кипяченой водой с добавлением сахара. Его можно готовить из различных плодовых, ягодных соков, их смесей или из свежих плодов и ягод.

Для приготовления морса нужно использовать только кипяченую воду, а ягоды протирать лишь в неокисляющейся посуде. Сахар растворяют в горячей кипяченой воде, сок добавляют в остывшую жидкость и не кипятят. Зимой морс лучше подавать теплым, а летом – положить в него кусочек пищевого льда.

**Апельсиновый.** Цедру со 110 г апельсинов мелко нарезать, залить 1 л горячей воды. Кипятить 5 мин и оставить для настаивания на 3–4 ч. Процедить, добавить 120 г сахара, довести до кипения, влить отжатый апельсиновый сок и охладить.

**Брусничный.** Отжать сок из 150 г ягод брусники. Мезгу залить водой, проварить на слабом огне 5–8 мин, настоять 25–30 мин. Отвар процедить, мезгу отжать. Добавить в отвар 120 г сахара, размешать до полного его растворения, влить отжатый сок и охладить.

**Вишневый.** Выжать сок из 200 г ягод. Выжимки залить 1 л горячей воды, проварить 10–15 мин, процедить. Влить в отвар охлажденный в холодильнике сок, добавить сахар по вкусу, хорошо размешать, охладить.

**Клюквенный** с морковным соком. В приготовленный клюквенный морс (готовят так же, как и брусничный) добавить морковный сок, сахар по вкусу и размешать.

**Лимонный.** В 1 л воды прокипятить 150 г сахара и немного лимонной корки. Остудить, добавить сок 2 лимонов, можно ввести и немного жженного сахара, чтобы придать напитку красивый цвет.

**Малиновый.** Технология его приготовления такая же, как и брусничного морса. Для лучшего отделения сока из ягод к их измельченной массе можно добавить немного холодной кипяченой воды.

**Черничный.** Размять 150 г ягод черники, отжать из них сок, поставить в холодильник. Выжимки залить небольшим количеством кипятка и проварить 10–15 мин, процедить, а выжимки отжать. Соединить отвар и сок черники, добавить 120 г сахара.

**Из калины.** Выжимки ягод залить кипятком, прокипятить 5–7 мин, процедить. Соединить отвар с соком, добавить 120 г сахара. Калины берут 150 г, воды – 1 л.

**Смородиновый** (из черной, красной и белой смородины). Отжать сок. Выжимки залить кипяченой водой и проварить 10 мин. Полученный отвар соединить с соком, добавить сахар, хорошо перемешать. Продукты взять в такой же пропорции, как и при приготовлении черничного сока.

**Из ревеня.** Ревень промыть, очистить, нарезать маленькими кусочками и сварить с гвоздикой и апельсиновой или лимонной цедрой. Процедить, добавить мед или сахар по вкусу. На 1 л морса потребуется 200 г ревеня, 1 л воды, 75 г сахара, 50 г меда, 2–3 шт. гвоздики.

**Из ягод черной бузины.** Промытые ягоды бузины залить кипятком на 5 мин, откинуть на дуршлаг, раздавить пестиком, отжать сок, всыпать в него сахар, влить воду, довести до кипения, охладить и выдержать 1–2 дня. На 1 л морса необходимо 500 мл сока из ягод бузины, 100 г сахара и 500 мл воды.

**Яблочный.** 150 г яблок очистить от сердцевин, натереть на крупной терке, отжать сок. Выжимки залить горячей водой, проварить 10–15 мин, настоять в течение 30 мин, процедить, добавить сахар по вкусу и отжатый сок, помешать и еще раз процедить.

**Из шиповника и яблок.** Очищенные плоды шиповника (4 столовые ложки) и 5 кислых яблок нарезать мелкими кусочками, залить 1 л холодной воды и кипятить 15 мин. Процедить, добавить 120 г сахара, цедру одного лимона, лимонную кислоту по вкусу.

## Коктейли

Коктейли представляют собой смесь разных соков, напитков, продуктов. Для их приготовления обычно используют миксер. Продукты, входящие в состав коктейля, перед его приготовлением необходимо охладить. Готовить коктейль следует непосредственно перед употреблением.

Все коктейли безвредны, вкусны, питательны, полезны, целебны. Они обладают мощным восстановительным свойством, укрепляют организм, оказывают мягкое лечебное воздействие (см. разделы о лечебном использовании фруктовых, овощных и травяных соков).

**Свекольный.** 2 столовые ложки сока красной свеклы, 250 мл кефира, 1 чайная ложка напитка из шиповника, сок половины лимона.

**Боярышниковый.** Столовая ложка сока боярышника, 2 столовые ложки кефира, половина чайной ложки пчелиного меда, 1 банан, взбитый до пены, корица на кончике ножа.

*Столовая ложка сока боярышника, 3–4 столовые ложки кефира, 1 желток, 1/2 или целая ложка пчелиного меда.*

**Томатный.** 2 столовые ложки томатного сока, 1 столовая ложка сока фасоли, столовая ложка кефира, базилик на кончике ножа.

**Из черной редьки.** Сок черной редьки (2 столовые ложки), 1 натертое на терке яблоко, половина чашки яблочного сока, 2 столовые ложки сметаны и немного лимонного сока.

**Абрикосовый.** 50 мл абрикосового сока, 1/4 чайной ложки сока ореха, 3 столовые ложки орехового сиропа, 100 г мороженого, 100 г молока, 4 столовые ложки взбитых сливок, абрикосы, орехи.

**Лечебный.** Смешать по одному стакану сока красной моркови, редьки черной, столовой свеклы, хрена (в стакан, наполненный тертым хреном, добавить 50 мл водки и настоять сутки). Все тщательно перемешать деревянной лопаточкой в эмалированной посуде, перелить в банку. Хранить в холодном месте. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды в течение 2 месяцев. Этот курс лечения дает великолепные результаты при гипертонической болезни. Но противопоказан при гастритах с высокой кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатите.

**От простуды.** В посуду с 300 г черной смородины (свежей или протертой с сахаром) медленно вливать кипяченое молоко (3 стакана),

быстро размешивая, чтобы оно не свернулось. Предварительно в кипящее молоко положить 4 столовые ложки меда, размешать. Употреблять в охлажденном виде при гриппе и заболевании верхних дыхательных путей.

**Успокаивающий.** Взбить в миксере стакан минеральной воды (лучше «Нарзан» или «Боржоми»), столовую ложку меда и сок половины лимона. Это средство эффективно при гипертонической болезни, бессоннице, рекомендуется также людям с повышенной нервной возбудимостью.

**От кашля.** Сварить в течение 3 ч в 1 л воды 500 г очищенного и измельченного лука, в конце варки добавить 50 г меда или 40 г сахара. Процедить, охладить и пить по 4–6 столовых ложек в день при сильном кашле.

**Яблочный.** 2/3 стакана яблочного сока, сок одного лимона, столовая ложка натурального меда, 2 кубика пищевого льда.

3 стакана яблочного сока, сок 3 лимонов, 3 столовые ложки меда, 4–8 кубиков пищевого льда.

Одно яблоко, очищенное от сердцевинки и кожицы и натертое на мелкой терке, столовая ложка меда, 3/4 стакана кипяченой воды.

**Сливовый.** Сок сливы (2 чайные ложки), 3/4 стакана пастеризованного молока, чайная ложка сахара, 50 г мороженого.

**Вишневый.** Полстакана вишневого, чайная ложка лимонного сока, 2 столовые ложки очищенных от косточек вишен, сахар по вкусу, 2 кубика пищевого льда. Очищенную вишню размять в пюре, выложить в миксер, добавив соки и сахар.

Столовая ложка вишневого сиропа промышленного изготовления, 50 г молочного или молочно-фруктового мороженого, 1/2 стакана газированной или минеральной воды. Положить в миксер мороженое, добавить вишневый сироп, газированную воду и взбивать в течение 1–2 мин.

**Из красной смородины.** Положить в миксер 3 чайные ложки желе из красной смородины, добавить стакан холодного кефира и взбить. Этот напиток очень полезен детям.

**Арониевый (из черноплодной рябины).** Стакан сока черноплодной рябины, 2 стакана холодного пастеризованного молока, сок одного лимона, один яичный желток.

**Малиновый.** Стакан малинового сока, 2 стакана холодной простокваши, 2–3 чайные ложки сахарной пудры.

**Гранатовый.** По 50 мл грейпфрутового и гранатового соков, 100 мл газированной воды.

**Апельсиновый.** Кожура с 1/2 апельсина, 1/5 части лимона, 200 мл

кипяченой воды, лимонная кислота, сахар по вкусу, пищевой лед. Свежую апельсиновую кожуру пропустить через мясорубку, влить в нее кипяченую воду, добавить лимонную кислоту и сахар по вкусу, процедить. Лимон нарезать кружочками и положить в стакан по кружочку лимона и кубик пищевой льда.

**Витаминный.** Яблочный (60 мл), вишневый (20 мл) соки, сахар (15 г), вода (120 мл), лимонная кислота (0,1 г).

**Шиповниковый.** В 150 мл кипящей воды растворить 25 г сахара и залить ею шиповник (6 г) и мяту (6 г). Дать настояться 20 мин, охладить и смешать с охлажденным березовым соком.

**Огуречный.** В теплой кипяченой воде растворить 20 г сахара, охладить. Свежий огурец (15 г) потереть на мелкой терке, отжать огуречный сок, соединить с охлажденным сиропом и добавить 100 г яблочного или виноградного сока.

**Из рассола квашенной капусты.** В 20 мл кипяченой холодной воды растворить 12 г сахара, 1,2 г соли, влить 80 г томатного сока, сок лимона (8 г) и 80 г рассола квашенной капусты.

**Яблочно-абрикосовый.** Яблочный (125 г) и абрикосовый (125 г) соки, сахар (75 г) и вода (200 мл).

**Мятный.** Заварить 4 г мяты стаканом кипятка и настоять 30–35 мин, процедить, добавить 20 г сахара, довести до кипения, влить 40 мл яблочного сока и охладить.

**Облепиховый.** Сок ягод облепихи (40 мл), апельсиновый (2 столовые ложки), ореховый соки (1/4 чайной ложки) и ореховый сироп (столовая ложка), 150 г мороженого, 50 мл молока, ягоды облепихи, орехи взбить в миксере в течение 1–2 мин.

**«Сказка».** В бокал влить 20 г малинового сиропа, 60 мл виноградного и 70 мл абрикосового соков, добавить 1 кубик пищевой льда.

**«Росинка».** Влить в посуду яблочный сок, гвоздичный и лимонный или апельсиновый сироп, добавить газированную воду и пищевой лед. Потребуется на бокал напитка 50 мл яблочного сока, 10 г гвоздичного сиропа, 10 г лимонного или апельсинового сиропа, 80 мл газированной воды, 1 кубик пищевой льда.

**«Фруктовый букет».** Смешать 30 мл яблочного сока, 60 мл – персикового, добавить 40 г апельсинового сиропа и 30 мл газированной воды, 1 кубик пищевой льда.

## Чай

У населения нашей страны, особенно сельского, с давних пор традиционно популярны плодово-ягодные и цветочно-травяные чаи. Для их приготовления используются лекарственные растения, которые, по наблюдениям народа, не ядовиты и часто употребляются в пищу. Здесь кроется глубокий смысл: все они содержат большое количество физиологически активных веществ. Химический состав их настолько разнообразен, что чай, заваренный на них, можно употреблять и в пищевых, и в профилактических, и в лечебных целях, причем как здоровым, так и больным людям.

Традиционно в качестве чайной заварки употребляются: различные виды боярышника (цветки, плоды и листья), брусника (стебли, плоды, листья), донник лекарственный (цветки), душица обыкновенная (облиственная часть стебля в цвету), зверобой – несколько видов (облиственная часть стебля в цвету), земляника лесная (стебли, листья, цветки), кипрей узколистный (листья), крапива двудомная (листья), различные виды малины (листья, цветки), мать-и-мачеха (листья), медуница (листья), первоцвет (листья), рябина (плоды), смородина черная (листья), тимьян, или чабрец (стебель с цветками), череда (листья), различные виды шиповника (все части растения) и др. Эти растения при систематическом употреблении регулируют обмен веществ в организме, стимулируют кроветворение, регенерацию тканей и, обладая противосклеротическим действием и другими важными для нормальной жизнедеятельности организма свойствами, повышают активность его защитных механизмов. Они помогают человеку быть здоровым. Приготовленный из цветков и плодов, листьев и стеблей чай – отличный по вкусовым качествам, совершенно безвредный и необходимый организму напиток. Это подлинный эликсир жизни.

1. Залить 200 мл крутого кипятка смесь взятых поровну сушеных трав крапивы, зверобоя и душицы (всего 10 г), добавив немного чайной заварки.

2. Сухие листья боярышника (2 чайные ложки) измельчить, залить стаканом кипятка и настоять 10–15 мин.

3. Смешать 3 части сушеной травы душицы, зверобоя, мяты перечной, по одной части ягод черной бузины, лепестков и плодов шиповника (всего 10 г), заварить стаканом кипятка непосредственно перед употреблением.

4. Взять по 5 г сушеных плодов ягод рябины, плодов шиповника и

черной смородины, 20 г листьев земляники, немного мелко натертой моркови. Всыпать смесь в чайник для заварки, залить стаканом крутого кипятка и настоять 5–7 мин.

5. Сушеные ягоды бузины черной, плоды шиповника (по 3 г), листья земляники и черной смородины (по 3 г) заварить стаканом кипятка и настоять 5–7 мин. Этот чай называют *напитком долгожителей*,

6. Заварить стаканом кипятка столовую ложку смеси взятых поровну сушеной травы мяты и цветков ромашки, настоять в закрытой эмалированной посуде 10 мин, добавить 20 г меда.

7. Взять поровну листья земляники, ежевики, малины, медуницы, смородины черной, цветков липы, бузины черной, черемухи, добавить несколько ягод черники, шиповника, боярышника, немного травы зверобоя, золототысячника, чабреца, материнки, мяты. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 10–15 мин и пить. Этот чай можно готовить как из свежих, так и из сухих трав и плодов. В народе он имеет название «*Киевская Русь*».

8. Залить стаканом кипятка взятые поровну сушеные листья мяты и черной смородины, настоять в эмалированной посуде с закрытой крышкой 10 мин, процедить, добавить мед или сахар по вкусу.

9. Столовую ложку сухих измельченных плодов или 2 столовые ложки свежих плодов шиповника заварить стаканом крутого кипятка, настоять 1–2 ч, процедить, добавить мед или сахар по вкусу.

10. Смесь взятых поровну сухих или свежих листьев черной смородины, мяты, Melissa и липового цвета (столовую ложку) заварить кипятком (один стакан), настоять 5–7 мин. Этот чай незаменим при простудных заболеваниях.

11. Заварить стаканом кипятка столовую ложку измельченных сухих листьев черной смородины, настоять 5–7 мин, добавить мед или сахар по вкусу. Этот экзотический чай приятный на вкус, имеет запах черной смородины, хорошо утоляет жажду, прекрасно действует на весь организм.

12. Столовую ложку измельченной сухой или свежей травы зверобоя залить 500 мл крутого кипятка, довести до кипения, настоять 40 мин, процедить и пить, как чай, добавив мед или сахар по вкусу. Чай тормозит воспалительные процессы в организме, регулирует работу сердца и пищеварительного канала.

13. Свежие цветки вереска (20 г) залить 2 стаканами кипятка, настоять 24 ч, процедить. Добавить мед или сахар по вкусу, воды (довести до 2 л), закипятить. Чай обладает успокаивающим и снотворным действием. Рекомендуется пить на ночь.

14. Столовую ложку травы мелиссы залить стаканом кипятка, прокипятить 1 мин, настоять 10 мин. Пить по стакану утром и вечером. Этот чай снимает одышку, приступы тахикардии, боли в области сердца, замедляет дыхание и ритм сердечных сокращений, снижает кровяное давление. Особенно полезен при малокровии как естественное кроветворное средство.

15. Цветки первоцвета весеннего (столовую ложку) заварить 200 мл кипятка, настоять 5–7 мин. Очень полезен зимой для пополнения недостатка в организме витамина С.

16. Чайную ложку измельченных листьев иван-чая (кипрея) заварить стаканом крутого кипятка, настоять 10 мин. В народе этот чай называется копорским. Его букет не уступает натуральному чаю.

17. Столовую ложку плодов и листьев шиповника, листьев смородины и земляники, взятых поровну, залить стаканом кипятка, настоять 30 мин. Чай имеет приятные аромат, цвет и вкус, совмещает в себе гамму целебных свойств шиповника, земляники и смородины, является замечательным оздоравливающим средством.

18. Смешать 3–4 части плодов и листьев шиповника, по одной части плодов рябины обыкновенной и травы душицы. Сухие плоды истолочь. На один стакан кипятка взять их 1–2 чайные ложки, довести до кипения и настоять 1–1,5 ч в фарфоровой или эмалированной посуде, добавить чайную ложку душицы, мед и сахар по вкусу. Это отличное поливитаминное, противосклеротическое средство, благотворно действующее на обмен веществ в организме.

19. Сделать смесь из высушенных листьев земляники, ежевики, малины, подорожника (по одной части), листьев смородины черной (0,3 части), володушки (одна часть) и травы чабреца (0,1–0,2 части). Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 10 мин. Чай приятный на цвет, имеет богатый вкусовой букет, очень ароматен. Это прекрасное поливитаминное средство, регулирующее обмен веществ, обладающее общеукрепляющим, противосклеротическим действием.

20. Столовую ложку смеси, состоящей из 2 частей бадана, 0,5 части золотого корня, по одной части копеечника, плодов и листьев шиповника, по 0,5 части цветков и листьев кипрея, володушки золотистой, первоцвета залить 1,5 стакана ключевой воды, прокипятить 3–5 мин, добавив цветки указанных растений, настоять на водяной бане 20–30 мин. Вкусовой букет напитка богат, цвет и аромат превосходны. Действие многостороннее: тонизирующее центральную нервную систему, противовоспалительное, слегка вяжущее, регулирующее обмен веществ.

## Сухое вино

Вино – это продукт сбраживания натуральных и подсахаренных соков. Оно включает в себе массу полезного: сахар, органические кислоты, витамины, дубильные и красящие вещества, ферменты, минеральные соли. Поэтому издревле по питательности оно стоит следом за хлебом. Давно известна и лечебная ценность вин. Не всякий знает, что, например, сливовое и черничное вино прописывают, когда надо нормализовать пищеварение. Кислота яблочного вина способствует освобождению организма от избытка солей, улучшает работу пищеварительных органов. Витамины группы Р в винах из черноплодной рябины, черной смородины, ежевики и некоторых других ягод снижают хрупкость и проницаемость кровеносных сосудов. Соки земляники, малины, черники, яблок передают в вино железо – строительный материал гемоглобина крови. В яблочном вине есть йод, жизненно необходимый щитовидной железе в обменных процессах. При некоторых заболеваниях полезна салициловая кислота малинового и земляничного вин. Кроме того, плодово-ягодные вина обладают бактерицидными свойствами, повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Даже в разведенном водой вине гибнут холерные, тифозные, дизентерийные палочки и многие другие болезнетворные микроорганизмы. Так что вина из плодов и ягод могут быть питательными и полезными. Как и виноградные вина, они обладают замечательным вкусом, хорошо утоляют жажду, особенно разбавленные водой (перед употреблением) в 3–4 раза.

За долгую историю человечества отношение к вину менялось по-разному – от ханжества и запретительства до поощрительного и наоборот.

Сухое вино – это столовое легкое слабоградусное вино (не свыше 12 %), не содержащее сахара (выбродившее «насухо»). Ягоды с тяжелым сильным и резким ароматом для приготовления сухого вина непригодны (малина, земляника, рябина, некоторые сорта крыжовника). Лучшие столовые вина получаются из винограда, вишни, белой и красной смородины. На столовое вино перерабатывают также яблоки, некоторые сорта крыжовника с небольшой кислотностью.

Вино высокого качества можно приготовить только из высококачественного сырья. Годятся плоды свежие, здоровые и вполне созревшие, но не переспевшие. Вина из переспевших плодов мутны, иногда при всех ухищрениях плохо осветляются. В недозревших плодах

мало экстрактивных веществ, стало быть, вкусовые потери неизбежны. К тому же из спелых фруктов и ягод выходит больше сока. Вино из яблок осеннего и зимнего сроков созревания вкуснее, лучше хранится, имеет красивые оттенки. Летние сорта яблок, в виноделии используют обычно лишь как дополнительное сырье. По объему они занимают одну треть всей массы, ибо малоэкстрактивны.

Из одного грушевого сока при небольшой кислотности плодов вина, как правило, не делают. Но активно применяют его для купажирования с соками более кислых сортов.

Вино из красной и белой смородины хорошо осветляется и не уступает виноградным винам.

Вина из крыжовникового сока с невысокой кислотностью хорошо осветляются, имеют красивую окраску и мягкий вкус.

## **Приготовление закваски**

В промышленных условиях для приготовления вина используют винные дрожжи, их специально выделяемые культурные расы. Для приготовления домашнего вина можно проводить брожение на диких дрожжах, которые всегда есть на плодах и ягодах. Чтобы не повредить дикие дрожжи, сырье не моют. Плоды и ягоды собирают за 8–10 дней до начала приготовления вина. В бутылку вливают стакан воды, добавляют 500 г сахара и 2 стакана размятых ягод. Закрывают бутылку ватной пробкой и ставят в темное место, где температура 20–22 °С. Через 3–4 дня брожения содержимого бутылки его процеживают через марлю и используют вместо селекционных дрожжей. Для приготовления сухого вина берут 200 г такой закваски в расчете на 10 л. Хранят закваску не более 10 дней. В дальнейшем для приготовления вина из позднеспелых сортов вместо закваски употребляют осадок от брожения сока более ранних культур. Его требуется не более 100 г на 10 л сусла.

## **Обработка мезги**

В мезгу таких плодов, как вишня, белая и красная смородина, немедленно после дробления добавляют воду (200–300 мл на 1 кг мезги). Хорошо перемешивают массу и тут же отжимают. (Количество влитой в мезгу воды нужно записать.)

Если сок плохо отделяется (у крыжовника, сливы, черники и др.),

мезгу нагревают перед отжиманием при температуре 60 °С в течение 30 мин. В таз предварительно наливают подогретую до 70 °С воду (300 мл на 1 кг мезги). После нагревания сразу отжимают. (Количество воды, влитое в мезгу, нужно записать.)

## Отжимание

Подготовленную мезгу отжимают прессом, другими приспособлениями или просто через ткань. Можно использовать и соковыжималку, соковарку. Но нужно знать, что вино из соков, полученных в соковарке, хуже по качеству, чем из отпрессованных соков. Сок из-под пресса, смешанный с водой, называется суслом.

Вначале сок вытекает сам, без нажима. Сок, полученный после первого нажима, называют *соком первого давления*. Затем мезгу вынимают, добавляют в нее немного воды, снова отжимают, получив сок второго давления. В среднем из 10 кг сырья без воды выходит сока (в литрах): яблочного – 6, грушевого – 6, смородинового – 7, вишневого – 6,5, виноградного – 6, клюквенного – 7, крыжовникового – 6,3.

## Брожение

Соки почти всех плодов и ягод (кроме яблок, груш и некоторых сортов винограда) имеют повышенную кислотность, а содержание кислот в готовом вине должно быть от 0,7 до 1 %, иначе оно будет кислым или, наоборот, «плоским», как говорят виноделы. Для получения хорошего гармоничного вина, как мы уже говорили, сок первого давления разбавляют соком второго давления, чтобы снизить кислотность, или разбавляют кислые соки некими (купажируют), например, сок лимонника, смородины, крыжовника разбавляют грушевым, сливовым или яблочным.

В вине должно содержаться некоторое количество спирта (10–16 %), образующегося в результате брожения. Но при натуральном брожении в соке накапливается лишь 10–12 % спирта. Такие вина слабоградусные и неустойчивы, при неблагоприятных условиях хранения они, как правило, киснут или вновь забраживают.

Чтобы вино имело желаемую крепость, перед установкой сока на брожение в него добавляют сахар (только не рафинад) в зависимости от породы и сорта плодов и ягод. При этом необходимо учитывать, что на питание дрожжей в соке и на построение клеток их идет до 5–6 % сахара.

Остальной сахар превращается дрожжами в спирт, угольную кислоту и другие побочные продукты брожения. Для изготовления вин из местных плодов рекомендуются следующие примерные нормы добавления в соки воды и сахара: в яблочный – воду не добавляют, сахара вводят 90 г на 1 л; крыжовниковый – 1,6 л воды и 420 г сахара; из смородины белой и красной – соответственно 1,9 и 520; ревеня – 0,8 и 350; вишни – 0,8 л и 300 г.

Все необходимое количество сахара растворяют в воде и вносят в сок до начала брожения. Сок с водой и сахаром наливают в баллон на 3/4 его объема, туда же немедленно добавляют 2 % закваски дрожжей и хлористый аммоний (0,3 на 1 л сула).

Проследите, чтобы закваска была в стадии бурного брожения. Это очень важно. После внесения закваски посуду с соком, оставленным для брожения, закрывают ватным шпунтом и изолируют от солнечных лучей. На второй или третий день после внесения закваски сок начинает бурно бродить. *Брожение – главный процесс при изготовлении столовых вин.* Одним из основных факторов, влияющих на качество вина, является температура брожения. Температуру поставленного на брожение сула нужно довести до 18–20 °С. В течение всего периода брожения необходимо следить за тем, чтобы температура не повышалась.

Бурное брожение длится 4–5 дней. После его окончания ватный шпунт заменяют водяным затвором и сразу же начинают доливать в посуду, где бродит вино, вино такого же сорта каждые 2–3 дня с таким расчетом, чтобы за 10 дней посуда была долита вином. Водяной затвор представляет собой 10-метровую стеклянную изогнутую трубку, вставленную одним концом в шпунт. На другой ее конец надевают резиновую трубку, которую опускают в стакан с кипяченой водой. Воду в стакане нужно часто менять. При доливке водяной затвор снимают, а затем вновь устанавливают. В дальнейшем вино доливают по мере надобности, но не реже 1 раза в неделю. Вино, которое используют для доливок, должно быть совершенно здоровым на вкус.

Доливка – прием обязательный и очень важный. Недолитое вино может легко «заболеть» уксусным скисанием или покрыться белой пленкой. Кроме того, недолитое вино, окисляясь, приобретает чрезвычайно неприятный запах, от которого невозможно избавиться. Основное условие, предупреждающее заболевание вина, – это чистота. Горлышко баллона, шпунтовое отверстие посуды и шпунт надо ежедневно протирать чистой тряпкой, намоченной в 2 %-ном растворе соды.

По окончании бурного выделения пены брожение затихает (идет тихое брожение около 1,5 месяца). В течение этого периода остатки сахара

превращаются в спирт и углекислый газ. Сахар в таком вине на вкус не должен ощущаться. Вино постоянно осветляется, и к концу тихого брожения вино нужно снять (слить) с осадка. Не следует затягивать снятие вина с осадка, иначе дрожжи начнут разлагаться, придавая вину очень неприятный запах и привкус дрожжей. Хотя снятое с осадка вино можно употреблять, оно, однако, в этот период еще будет пахнуть дрожжами. За время хранения в вине выпадает осадок, оно осветляется, приобретает свойственный сорту аромат. После этого вино снова снимают с осадка, разливают в бутылки до половины высоты горлышка, укупоривают полиэтиленовыми или корковыми пробками (пробки заливают смолой или сургучом) и хранят в горизонтальном положении при температуре от 2 до 15 °С. При более высокой температуре оно быстро портится.

*Сухое вино из яблок* часто готовят следующим простейшим способом. Отсортированные яблоки моют, нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Мезгу помещают в баллон (в трехлитровый 2, в десятилитровый – 8 кг), добавляют сахар (100–150 г на 1 кг мезги). Баллон с обвязанным марлей горлышком ставят в теплое место на 2–4 дня. Когда мезга начинает всплывать, а в нижней части баллона выделится сок, его сливают, а мезгу отжимают. В образовавшийся сок добавляют сахар (100–150 г на 1 л сока), баллон закрывают водяным затвором и дображивают 15–25 дней. По окончании брожения сок надо слить с осадка сифоном, разлить в бутылки или баллоны и укупорить их. Для получения сброженного сока из слив отмытые и отсортированные сливы разрезают на половинки и удаляют косточки. Поместив приготовленное сырье в баллон, добавляют сахар (150 г на 1 кг слив). Затем баллон закрывают водяным затвором, ставят на 35–40 дней в теплое место, пока полностью прекратится брожение. Образовавшийся сок осторожно сливают с осадка, разливают в бутылки и плотно закрывают.

Поскольку издавна вином у нас называют всякий хмельный напиток, виноделие не раз пытались отождествлять с таким тягчайшим социальным злом, как пьянство и алкоголизм. Но творение виноделов измеряется не только градусом. Не случайно там, где пьют натуральные, а не крепкие вина и водку, обычно нет ни пьянства, ни алкоголизма. И в этом смысле домашнее вино предпочтительнее любых крепких напитков. Однако и самое высококачественное вино противопоказано детям и подросткам, молодым супругам, мечтающим о здоровом ребенке, тем более оно опасно беременным женщинам.

## Список использованной литературы

*Алтымашев А.А.* Природные целебные средства. – 2-е изд. – Фрунзе: Кыргызстан, 1990.

*Балицкий К.П., Воронцова А.Л.* Лекарственные растения и рак. – К.: Наук. думка, 1982.

*Болотов Б.В.* Спаси себя сам. – М.: СП Х.Г.С., 1992.

*Гусев А.М.* Целебные овощные растения. – М.: Изд-во МСХА, 1991.

*Домашние вина натуральные.* – М.: Изд-во «Столица», 1991.

*Дудченко Л.Г., Кривенко В.В.* Плодовые и ягодные растения-целители. – К.: Наук. думка, 1987.

*Кархут В.В.* Ліки навколо нас. – К.: Здоров'я, 1978.

*Кощев А.А.* Напитки из дикорастущих плодов и ягод. – М.: Агропромиздат, 1991.

*Лавров Ю.А.* Напитки здоровья. – К.: Техніка, 1989.

*Лікарські рослини: Енциклопедичний довідник / За ред. А.М.Гродзінського.* – К.: Гол. ред. УРЕ, 1990.

*Орлова Ж.И.* Все о фруктах. – М.: ВО «Агропромиздат», 1990.

*Пастушенков Л.В., Пастушенков А.Л., Пастушенков В.Л.* Лекарственные растения. – Л.: Лениздат, 1990.

*Смик Г.К.* У природі й на городі. – К.: Урожай, 1990.

*Товстуха Є.С.* Фітотерапія. – К.: Здоров'я, 1990.

*Уокер Н.* Сырые овощные соки. – Нью-Йорк, 1971. – Англ.

*Хойн О.* Лечение соками. Основа. Методика. Результаты. – 2-е изд., перераб. и доп. – Штутгарт: Изд-во «Гиппократес», 1961. – Нем.

---

---

notes

## **Примечания**

**1**

Пинта – 0,56 л.

2

Количество сока дается в миллилитрах

Голодание на соках – это условное понятие, обозначающее питание только соками, но не голодание, поскольку в организм с соками поступает большое количество ценнейших питательных веществ (*Прим. ред.*).

Именно в сердцевине яблок содержится кроме других полезных веществ большое количество пектинов, являющихся радиопротекторами, т. е. веществами, связывающими радионуклиды, способствуя тем самым их выведению из организма (*Прим. ред.*)

Пектины обладают вяжущими свойствами, способствуя нормализации стула (*Прим. ред.*).

Артериальная гипертензия – повышение артериального давления, гипотензия – понижение (*Прим, ред.*).

Некоторые понятия, не совпадающие с принятыми в официальной науке, приводятся в авторском варианте.