

И. П. НЕУМЫВАКИН

ТЫКВА

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ





И. П. Неумывакин

ТЫКВА

МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ



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

Неумывакин И. П.

Тыква. Мифы и реальность.

Данная книга об известном овоще — тыкве, но в нашей стране все-таки не слишком популярной. А ведь это едва ли не самый полезный продукт для питания человека. Тыква известна с древних времен и популярна до сих пор по всему миру. Она не только полезна, но еще может лечить. Гиппократ говорил: «Лечит болезни врач, но излечивает Природа!» И вот тыква — это еще один подарок человечеству от Природы... Это целая аптека в вашем доме! Лекарственным сырьем служат: мякоть, семена, плодоножки, цветки.

Из книги вы узнаете не только о тыкве, но и о правилах здорового питания по природным законам. Познакомьтесь с лекарственным использованием тыквы: рецептами при различных заболеваниях и лечебной тыквенной кулинарией — приготовь вкусное блюдо и лечись...



ВВЕДЕНИЕ

Природа подарила человечеству много полезных растений, которые не только являются пищей, но и лекарством. К таким растениям относится и тыква.

Наш народ поколениями удивительно точно, интуитивно, определял нужность того или иного продукта, что передавалось из поколения в поколение. Так и с тыквой.

Вы знаете, что тыква — родственница огурца? Семейство тыквенных очень обширно. К нему относятся и огурцы, и кабачки, и дыни. Самым большим представителем этого семейства считается домашняя тыква — ее еще принято называть «кухонной». Отдельные представители этого вида могут достигать веса до нескольких сотен килограммов, правда, не без вмешательства человека. Самая известная гигантская тыква весила более 700 кг.

Тыква не русский овощ. Но несмотря на это, в России тыква — обычный огородный овощ, не претендующий на звание экзотического. На сегодняшний день сложно сказать, где впервые начали выращивать тыкву. Наиболее распространенное мнение, что родиной тыквы считается Америка. В Европу в XV веке ее завез Христофор Колумб. Открыл Америку, а обратно кое-что завез, как, например, тыкву. Столетие спустя она появилась и в России. Одни ученые склоняются к тому, что страна происхождения тыквы — Китай, другие же считают, что впервые ее начали выращивать именно в Северной Америке примерно 5 тысяч лет тому назад. А есть мнения, что она — южноафриканка.

В настоящее время тыкву выращивают в Канаде, Мексике, Индии, Австралии, Новой Зеландии и Европе, в Японии, Китае, Индии...

Существуют различные виды тыкв: некоторые, с особо красивой формой и необычными яркими цветами, используются в целях декорации, другие идут на создание музыкальных инструментов, ламп и сосудов для хранения зерна или воды. В старину во многих странах мира из тыквы делали посуду и винные бочки, а в Молдавии и поныне их используют для засолки огурцов, приобретающих в такой таре особый вкус.

Российский климат позволял выращивать тыкву практически повсеместно, но широкое распространение на русских землях она получила только с начала XVIII века. Во многих южных областях России этот неприхотливый, дающий большие урожаи и удобный в хранении овощ настолько прижился, что там и по сей день считают тыкву исконно русской культурой.

Тыква — один из самых красочных овощей. Видов тыкв на свете великое множество. Они могут различаться по форме и окраске кожуры, от бледно-зеленой до ярко-оранжевой. Цвет тыквы определяет содержание в ее кожуре пигмента каротина. Чаще всего выращивают тыкву крупноплодную (рис. 1), мускатную (рис. 2), твердокорую (рис. 3), несколько реже — бутылочную (рис. 4) и фиголистную (рис. 5).

Тыкву полюбили и оценили кулинары всего мира. В пищу используют не только мякоть тыквы, семечки, но и ее цветы. В Мексике из них варят суп (кстати, есть мнения, что родина тыквы Мексика), в Греции и Италии цветы обжаривают, обваливая их в муке и посыпав тертым сыром. Вот как...

Кроме того, тыква — целитель.



Рис. 1. Крупноплодная тыква

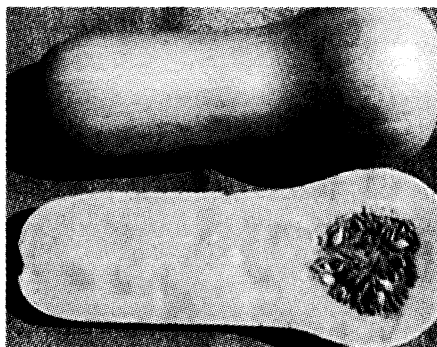


Рис. 2. Мускатная тыква



Рис. 3. Твердокорая тыква

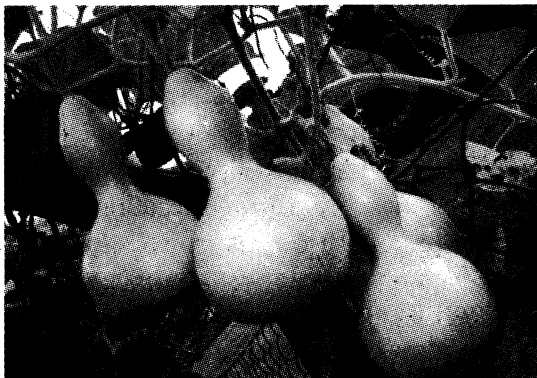


Рис. 4. Бутылочная тыква



Рис. 5. Фиголистная тыква

Все сорта кухонной тыквы примерно одинаковы по вкусовым качествам и полезным свойствам. Тыква — один из наиболее низкокалорийных овощей. Она содержит всего 26 килокалорий на 100 г свежей мякоти. При этом в ней нет жиров и холестерина, и она богата клетчаткой, которая делает ее очень сытным продуктом. Диетологи рекомендуют блюда из тыквы для худеющих.

Кроме того, этот овощ — один из лучших источников витамина А. В 100 г тыквы содержится 7384 мг, около 246%, рекомендованной суточной нормы этого витамина для взрослого человека! Витамин А — мощный природный антиоксидант, который требуется организму для поддержания нормального состояния кожи и всех слизистых оболочек. Кроме того, витамин А помогает сохранить зрение, защищает от возрастных заболеваний глаз и обладает противораковыми свойствами.

В тыкве есть и другие природные антиоксиданты: флавоноиды альфа- и бета-каротин, криптоксантин, лютеин и зеаксантин. Последний, кстати, защищает глаза от возрастных дегенеративных заболеваний, помогая людям старшего возраста лучше видеть.

Кроме того, в тыкве есть витамины группы В, в том числе и фолиевая кислота. Также этот овощ — богатый источник меди, калия, кальция и фосфора.

Полезны и семечки тыквы.

У ТЫКВЫ
СТОЛЬКО ДОСТОИНСТВ,
ЧТО ЗАТКНЕТ ВСЕ
ОВОЩИ ЗА ПОЯС





ВСЕМИРНАЯ ЛЮБИМИЦА

В России тыква еще один недооцененный овощ. Кажется странным: доступна она всем, богатейшие урожаи дает, ценна и полезна, а не востребована в полной мере. Ну почему так получается?

А это как правовой нигилизм. Гордимся тем, что не знаем законов. А здесь не умеем отличить полезное от бесполезного. Да и не очень хотим этого. Тыква — древнейший овощ, который освоен людьми с времен незапамятных. Так, жители Мексики разводили тыкву уже 5 тысяч лет назад. Она была известна и древним египтянам. А вот в Европу этот овощ попал из Северной Америки в конце XV века. Впервые на континенте тыква упоминается в одном из травников за 1543 год. В России широко культивируется с XVIII века. Долго, слишком долго пренебрегали огородники разведением этого урожайнейшего растения (всего одна плеть дает до 1 центнера и более крупных плодов), и только в прошлом веке могучий овощ получил всеобщее признание. Были выведены местные сорта тыкв, до тонкостей освоены приемы их возделывания. Ныне тыкву выращивают на всех континентах Земли, в различных климатических условиях, от Заполярья до самых южных районов. На моей памяти в родной Киргизии на опытных делянках сельхозинститута скрещивали тыкву с дыней. Зачем? Чтобы дыня была такой же крупной, а тыква имела аромат дыни. Я видел эту «тыкводыню». Зрелище было впечатляющим. Но... потом вышел затор. Видимо, ученым кто-то «сверху», с небес

втолковывал: нельзя вмешиваться в законы природы. Это сродни клонированию. Не зря в Святых писаниях сказано: каждому — свое. Осина ведь не родит апельсина.

Существует даже специальная наука о тыкке — **кукурбитология** (*Cucurbitaceae*). Кукурбитолог — специалист, занимающийся тыкками, или тыкковед.

Вообще-то правильно называть тыкву ягодой! С точки зрения ученых-ботаников, ягода — это такой плод, у которого внутри много семян и нет косточки. Когда ягода зрелая, у плода мясистый и сочный околоплодник, как у клубники, винограда, брусники, черники, голубики, клюквы. Значит, вишня — не ягода, а томат — ягода... И цитрусовые плоды: апельсин, лимон, мандарин, грейпфрут, померанец тоже ягоды. Гнезда с семенами внутри этих плодов заполнены ароматным соком. Плоды семейства тыквенных (они называются тыквинны) — тип ягоды. Получается, тыква, арбуз, дыня, огурец тоже ягоды.

Слово «фрукт» обычно подразумевает мясистую часть растения, которая развивается из цветка и имеет семена. Овощи — это травянистые растения, а травянистые растения имеют мягкий стебель и маленькую или недревесную ткань. Ученые считают, что часть растения, которая содержит семена, и является фруктом. Они делят фрукты на три основных класса: мясистые фрукты с семенами, такие как апельсины, дыни, ягоды и яблоки; косточковые фрукты, такие как вишня, слива, персики; и сухие фрукты, такие как орехи, злаки, бобы и горох.

Но мы для простоты будем называть тыкву привычно — овощ.

В отличие от России в мире ни один овощ не пользуется таким почетом и уважением, как тыква. На всех континентах нашей планеты, у многих народов существует множество легенд о тыкве. Индейцы Америки считали, что когда с наступлением осени все реже и реже появляется

на небе солнышко, боги прячут солнце в тыкву, ведь именно к этому времени тыква становится золотой. По библейской легенде, Бог вырастил за одну ночь тыкву для пророка Ионы. А специалисты, занимающиеся разьяснением и истолкованием Библии, утверждают, что тыква исконно росла на Святой земле, поскольку упомянута в Ветхом Завете. По их мнению, это было именно то растение, которое взрастил сам Господь Бог, «и оно поднялось над Ионою, чтобы над головою его была тень и чтоб избавить его от огорчения его». Если непонятно, как тыква может дать тень, напомним, что это быстрорастущее лазающее растение, его стебли в виде длинных плетей с крупными листьями способны за очень короткое время сплести шалаш из веток.

У христиан тыква связана с воскрешением, пробуждением творческих сил.

В Коране также рассказывается о пророке Йунусе, когда тот бежал на корабль, затем был проглочен рыбой, а затем извергнут ею на берег, он был болен, и Аллах говорит: «И Мы вырастили (по Нашей воле выросло) над ним тыкву». (Сура «Стоящие в ряд», 37:146.)

В странах Юго-Восточной Азии с давних времен у народов монов и кхмеров (Камбоджа) тыква считалась священной. По древним преданиям, именно из тыквы произошли сами эти народы. По старинной легенде народа мон, чудо-птица предупредила о грядущем потопе доброго и праведного человека и его семью. И они укрылись в огромной тыкве, на которую указала птица. После того как ушла вода, тыква оказалась на вершине высокой горы. Выжившие после потопа люди посадили в землю семечки от спасшей их тыквы, и тыквы размножились, а в них вместо семян были люди, которые образовали народ мон и кхмерский народ. Не правда ли, напоминает библейскую легенду о Всемирном потопе и Ноевом ковчеге?

И в Китае есть легенда о потопе и тыкке. В одном из мифов говорится, что во время Великого потопа двое детей — мальчик и девочка — забрались в тыкву-горлянку и спаслись. Согласно этому мифу, эти дети и есть прародители нового человечества. Поэтому новорожденных в Древнем Китае купали в посудине из тыквы-горлянки, из которой удаляли семена и мякоть, ведь такие тыквы порой вырастают до внушительных размеров.

Китайцы считают тыкву мощным талисманом, который вбирает всю злую энергию. В фэн-шуй считается, что тыква-горлянка собирает в себя здоровье, накапливает его и не позволяет ему рассеиваться. Если в доме есть больной, тыква способна отворачивать действие злых сил, улучшать душевное состояние и настроение.

В магических ритуалах в Камбодже, Лаосе, Таиланде и по сей день используют тыкву для защиты от злых духов, в целях привлечения богатства и при лечении бесплодия. В Таиланде тыкву называют «золотое хранилище». Существует поверье, что если в вычищенную тыкву положить монеты и поставить ее у входа в дом, то к дому притягивается материальный достаток.

А в Нигерии живет вот такая легенда о тыкве. Будто бы давным-давно жил там в одном королевстве правитель Квако Анансе и захотелось ему стать самым мудрым, а значит, и самым богатым человеком на свете. И решил Квако Анансе прибрать к рукам все умные мысли человечества. День и ночь думал он, как же это сделать. И придумал. В огромную тыкву собрал все умные мысли мира и хорошо перемешал. А чтобы тыкву никто не украл, Квако решил спрятать ее на самом высоком дереве в своем королевстве. Но когда он поднимал туда тыкву, она упала, раскололась, и вся мудрость человечества снова распространилась по миру.

От кельтов (название одной из ветвей индоевропейцев, к которой принадлежат ирландцы, галлы, бритты и др.)

до сего времени дожил праздник Хэллоуина, который отмечается в ночь с 31 октября на 1 ноября, распространившийся по всему миру (особенно популярен в США). Символом его является фонарь из светящейся тыквы. Существует несколько легенд, с которыми связывают происхождение этого своеобразного фонаря. Кельты в далекое время связывали Хэллоин не только с приходом зимы, но и с окончанием сбора урожая. Для того чтобы оградить свои запасы и жилища от нечисти, люди вырезали рожицы в тыкве, причем чем больше была тыква, тем большую силу она имела. Маленькие тыквы оберегали от мелких духов, а большие — от самых злых и кровожадных.

Интересно, что несмотря на то что и в Японии отмечается Хэллоин, есть у них еще один праздник «рыжего овоща» (так они называют тыкву), который даже возведен в статус государственного. Отмечается с 1878 года 21 сентября — День осеннего равноденствия, аналогичен Дню весеннего равноденствия. Города украшаются оригинальными скульптурными композициями и сценками крестьянского быта из разноцветных тыкв разного размера. Разнаряженные японцы шествуют по улицам с пением, танцами и играми. Делают из тыкв игрушки для детей, амулеты, талисманы и подарки соседям.

А во многих городах Европы устраиваются фестивали тыквы. Например, в средневековой городке Венцоне (Италия), в Швейцарии, в Австрии (кстати, австрийцы — большие почитатели тыквы, и обширные территории этой небольшой страны засажены этим овощем). В графстве Западный Суссекс (Англия) ежегодно проводится фестиваль тыквы, привлекающий большое число зрителей со всей Англии и туристов тем, что тыкву здесь не просто выставляют на всеобщее обозрение, из нее выкладывают целые картины и бытовые сценки. Все праздники

сопровождаются красочными шествиями и дегустацией тыквенных блюд и сладостей.

Мне с моей супругой Людмилой Степановной довелось побывать на знаменитом празднике тыквы в Германии (в городе Людвигсбурге). Мы туда специально поехали — нам подсказали наши немецкие коллеги. И представьте, проводится он полтора месяца, с конца августа до середины ноября. Мероприятия, скажу, незабываемые. По улицам карнавальные шествия. Весь город украшен тыквами разных сортов и цветов со всего мира. Говорят, что для такого длительного праздника надо примерно 500 тысяч тыкв 450 сортов (не только съедобных). Здесь можно попробовать различные блюда из съедобной тыквы, включая даже напитки из тыквы (шампанское, ликеры, шнапс и др.). Народ веселится, угрюмых лиц нет. Мне кажется, что опыт таких праздников стоит перенимать, а у нас пристрастились к «ужастикам» Хэллоуина.



ТЫКВА КАК БОТАНИЧЕСКИЙ ВИД

Тыква — однолетнее овощное растение семейства тыквенных. В диком виде не существует. В мире существует 13 видов тыквы, из которых получено свыше 200 сортов. В странах СНГ выращивают 3 вида: тыкву крупноплодную (*C. maxima*), тыкву обыкновенную, или твердокорую (*C. pepo*), и тыкву мускатную (*C. moschata*).

Наряду с общими признаками у разных видов тыквы имеются существенные морфологические различия, проявляющиеся в опушенности стебля, листьев, черешков, размере, окраске плодов (табл. 5).

Селекционным путем из этих видов в СССР было получено 50 сортов.

Мне часто вспоминаются детские годы в Киргизии, когда мы с ребятами бегали на агроучасток сельскохозяйственного института, где селекционеры выращивали различного рода тыквы. В Киргизии в то время были благоприятные условия: лишь зимой мы ходили в рубашках, а летом в Чуйской долине всегда было прохладно, несмотря на температуру 30 ° С, из-за близости гор, а для полива участка использовалась только горная, живая вода. Здесь можно было увидеть «тыкводию» — тыкву, скрещенную с дыней, формой в виде кувшина. Интересно, что в основании плети размер нижней части такого «кувшина» был таким, что мы, несколько ребят, взявшись за руки, не могли его обхватить, а к осени на последних

Различия популярных сортов тыквы

Вид тыквы	Твердокорая	Крупноплодная	Мускатная
<i>Плоды</i>	Желто-оранжевые (ярко-желтые), с полосатым рисунком, обратно-яйцевидной формы	Крупные, шаровидные, белой, серой или розовой окраски, весом до 40–50 кг с мягкой коркой	Разнообразные по форме и размеру, чаще вытянутые, иногда булавовидные с перехватами, розовато-коричневые или желтого цвета с различными оттенками. Кора мягкая
<i>Структура мякоти</i>	Волокнистая, грубая оранжевая или оранжево-красная мякоть, сладкого вкуса	Маловолокнистая, рыхлая желтого или оранжевого цвета	Мякоть оранжевая, плотная, нежная, с мускатным запахом
<i>Размер, форма, цвет семян</i>	Среднего размера, желтовато-белые или кремовые, с четким гладким ободком	Крупные, белые или кофейные, с неясным гладким ободком	Среднего размера или мелкие, грязно-белые, с ясно выраженным темным витым ободком

участках плети можно было видеть «кувшинчики» размером на 2–3 л. Здесь также выращивали тыкву плоскую, как блин, или квадратную, с семечками посередине, такие тыквы удобнее транспортировать — больше помещалось. В собственных огородах также выращивали тыквы 5–6 сортов, а в погребах в кувшинах из тыкв хранили молоко, которое дольше сохранялось и приобретало необычный вкус. А уж без семечек тыквенных и жизни не представляли. Кстати, в их кожуре содержится больше полезных веществ, чем в самом ядрышке. Очень полезна зелененькая пленочка, покрывающая ядрышко, в ней содержится

цинк и медь, необходимые при мужских проблемах со здоровьем.

Вспоминаю, как при взгляде на такое тыквенное поле, где лежали, как валуны, разноцветные тыквины, достигающие в весе до 50 кг и более (а некоторые поднимали на специальные подставки, чтобы не мешали расти другим), сердце радовалось. Удивительное было зрелище, причем в цветах (тыква ведь цветет очень красиво). Лепота!

При правильном хранении тыкву можно использовать вплоть до нового урожая. При хранении крахмал тыквы преобразуется в сахар, и вкусовые качества плодов улучшаются. Заготавливают тыкву по мере созревания плодов с августа по ноябрь и хранят в прохладных хорошо проветриваемых помещениях, без перепадов температуры, в течение 6–8 месяцев. Семена заготавливаются только спелые из зрелых плодов, их сушат под навесами с хорошей вентиляцией или на чердаках под железной крышей, разложив тонким слоем (1–2 см) на бумаге или ткани, периодически перемешивая. Сухие семена пакуют в мешки и хранят в сухом, хорошо проветриваемом помещении. Срок хранения до года. Если нужно сохранить небольшое количество тыкв, для этого вполне пригодны условия обычной городской квартиры — в кладовой, на антресолях, на лоджии.

Если вы захотите выращивать тыкву у себя на огороде, имейте в виду: ее хорошо сажать на возвышенных местах (можно даже на навозной куче), ближе к ограде, чтобы повесить стебли. В средней полосе России наиболее выгодно выращивать тыкву крупноплодную — самого холодостойкого сорта. Отличается она крупными размерами, долгим сроком хранения, высокими вкусовыми качествами и большим количеством молочно-белых гладких семян. Примечательно, что мякоть ее содержит до 15% сахара и до 40 мг/кг каротиноидов — больше, чем в других сортах.



ТЫКВА — ПРИРОДНАЯ АПТЕКА

Вообще, тыква — это настоящая природная аптека, по содержанию целебных веществ превосходящая многие другие плоды. И потребляя ее, мы можем не только наслаждаться вкусом, но и получать несомненную пользу для здоровья. В ней содержатся каротин, витамины С, В₁, В₂, В₃, В₆, Е, РР, в том числе редкие витамины — Т, способствующий ускорению обменных процессов в организме, и К, необходимый для свертывания крови, жиры, белки, углеводы, целлюлоза, пектиновые вещества, минералы, в том числе калий, кальций, магний, железо, фосфор, медь, кобальт. С древнейших времен она считалась врачом тела человека. О целебности тыквы мы узнали ведь не сегодня. Еще геопоники* отмечали, что тыква оказывает послабляющее действие. Тыквенный сок капали в уши и лечили им ушные болезни. Последнее подтверждал и Авиценна. Он же в одном из своих трактатов о здоровье писал, что вареная тыква — прекрасное лекарство, которое исцеляет организм от застарелого (хронического) кашля и заболеваний в груди. О тыкве упоминают Диоскорид, Колумелла, Теофраст и Плиний.

В древних аюрведических трактатах**, таких как «Аштанга Самграха» и «Чарака Самхита», также описываются лечебные свойства тыквы. Тыква относится к тем

* Геопоники (от лат. Geoponici) — общее античное название древних авторов, писавших об агрономии.

** Аюрведа — традиционная система индийской медицины, одна из разновидностей альтернативной медицины.

овощам, которые полезны для всех биологических энергий. Содержащиеся в тыкве питательные вещества делают ее незаменимой при упадке сил, истощении и даже при таком заболевании, как рак. В Аюрведе особенно важно, что тыква — отличный источник витамина В₁, хороший источник витамина В₃ и витамина С. А наличие высокого содержания кальция и калия делает его незаменимым при заболеваниях костей и суставов, а также для снижения высокого артериального давления. Тыква имеет щелочную природу, поэтому ее используют при таких заболеваниях, как повышенная кислотность желудка, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при лечении несварения и диабета.

Аюрведа рекомендует тыкву как отличное средство при лечении различных нервных заболеваний, таких как бессонница, эпилепсия, паранойя. Она питает головной мозг и является натуральным средством для укрепления памяти. Элемент калий, содержащийся в тыкве, является микроэлементом, который укрепляет сердечную мышцу и всю сердечно-сосудистую систему в целом. Поэтому тыква должна стать постоянным продуктом питания для людей, страдающих этими заболеваниями. При кожных проблемах издавна использовали мякоть тыквы. Для всех проблем кожи, в том числе экземы, псориаза, высыпаний и воспалений. Для этого натрите на терке небольшой кусочек тыквы, выжмите сок и оставшуюся кашу приложите на 20 минут на пораженное место. Затем смойте прохладной водой.

Тыква содержит большое количество семян, которые также используются в аюрведической медицине. Особенно полезны семена тыквы мужчинам. С древних времен из семян тыквы изготавливают средство для повышения потенции, укрепления простаты и мочеполовой системы в целом. Семена тыквы очищают почки и мочевой пу-

зырь, являются прекрасными диуретиками. Кроме этого, семена тыквы используют как средство укрепления костей и при артрите (снятие болей), как диетическое средство при похудении, при лечении тяжелых видов депрессии. Для младенцев и детей семена тыквы используются для изгнания паразитов из организма.

Тыква содержит большое количество бета-каротина, благодаря чему она имеет ярко выраженный оранжевый цвет. Благоприятно использовать сок, при этом очищается печень и кровь, что очень важно для очищения организма в целом, поэтому сок тыквы можно использовать и как средство очищения и омоложения (расаяна). Сок из тыквы используют в Аюрведе как лечебное средство при многих заболеваниях:

В табл. 2 приведено содержание пищевых веществ (калорийности, белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов) на 100 г съедобной части (http://health-diet.ru/base_of_food/sostav/404.php).

Давайте проанализируем, что дают нам вещества, содержащиеся в тыкве.

Белки играют важнейшую роль в жизнедеятельности человеческого организма, ведь они участвуют в производстве клеток, образовании ферментов, выработке гормонов и антител, кроме того, если организму не хватает энергии от жиров и углеводов, то белки расщепляются и служат дополнительным источником энергии. Определенные белки отвечают за свертываемость крови (фибриноген, фибрин), сокращение мышц (миозин, актин), поступление кислорода в кровь (гемоглобин) и т. д.

Белок — это самый основной материал для человеческого организма. Именно из него состоят внутренние органы, мышцы, иммунная и кровеносная система, волосы, ногти и кожа. Следует знать, что белок — это один из компонентов ферментов, что отвечают за регулировку обмена

Пищевая ценность и химический состав тыквы

Пищевая ценность	Витамины	Макроэлементы	Микроэлементы
Калорийность 22 ккал	Витамин РР (никотиновая кислота) 0,5 мг	Кальций 25 мг	Железо 0,4 мг
Белки 1 г		Магний 14 мг	Цинк 0,24 мг
Жиры 0,1 г	Витамин РР (ниациновый эквивалент) 0,7 мг	Натрий 4 мг	Йод 1 мкг
Углеводы 4,4 г		Калий 204 мг	Медь 180 мкг
Клетчатка	Бета-каротин 1,5 мг	Фосфор 25 мг	Марганец 0,04 мг
(пищевые волокна) 2 г	Витамин А (РЭ) 250 мкг	Хлор 19 мг	Фтор 86 мкг
Органические кислоты 0,1 г	Витамин В ₁ (тиамин) 0,05 мг	Сера 18 мг	Кобальт 1 мкг
Вода 91,8 г	Витамин В ₂ (рибофлавин) 0,06 мг		
Моно- и дисахариды 4,2 г	Витамин В ₅ (пантотеновая кислота) 0,4 мг		
Крахмал 0,2 г			
Зола 0,6 г	Витамин В ₆ (пиридоксин) 0,1 мг		
	Витамин В ₉ (фолиевая кислота) 14 мкг		
	Витамин С (аскорбиновая кислота) 8 мг		
	Витамин Е (токоферол) 0,4 мг		
	Витамин U (метилметионин) 0,1 мг		

веществ. С помощью белка происходит транспортировка важных веществ в клетки. Также белок выполняет защитные функции. Молекулы белка активно участвуют в работе иммунной системы. При недостаточном количестве белка многие процессы нарушаются, в результате в организме начинают происходить разные, не очень положительные изменения. Это может быть причиной усталости, повышенной утомляемости, слабости; если вы почувствовали такие симптомы, вам стоит пересмотреть свой рацион. Особенно важно правильно и в достаточном количестве принимать белковую пищу детям в период роста, когда дефицит белка особенно опасен, это может сказаться на умственных способностях и даже способствовать физическим и умственным дефектам.

Углеводы — главный источник энергии в организме человека. Запасы углеводов в виде гликогена в организме человека составляют примерно 500 г. Основная масса его (2/3) находится в мышцах, 1/3 — в печени. В промежутках между приемами пищи гликоген распадается на молекулы глюкозы, что смягчает колебания уровня сахара в крови. Запасы гликогена без поступления углеводов истощаются примерно за 12–18 часов. В этом случае включается механизм образования углеводов из промежуточных продуктов обмена белков. Это обусловлено тем, что углеводы жизненно необходимы для образования энергии в тканях, особенно мозга. Клетки мозга получают энергию преимущественно за счет окисления глюкозы.

Жир в организме человека — это важный эндокринный и секреторный орган. Жировая ткань выполняет определенные и только ей присущие функции. Людям кажется, что жир в организме — это плохо. Ученые обнаружили другие гормоны и биологически активные вещества, которые продуцирует жировая ткань, например,

эстроген. Он продуцируется на протяжении всей жизни, а в период менопаузы является их главным поставщиком. Установлено, что жировая ткань контролирует: питание — гормон лептин; деторождение (оказалось, что достаточный уровень лептина в организме — необходимое условие для работы репродуктивных органов. Установлено, что снижение жира в организме человека может привести к аменорее — отсутствию менструаций); функциональную активность других гормонов: щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников, половых гормонов. Учеными исследованы нарушения, которые развиваются как при недостатке, так и при избытке жира в организме человека. Эти исследования подтверждают важность секреторной активности жировой ткани для иммунной и сердечно-сосудистой регуляции, для метаболизма вообще.

Пектиновые вещества (полисахариды) поглощают яды и вредные соединения тяжелых металлов, способствуют выведению из организма холестерина, вбирают в себя вредные бактерии и слизь. Поэтому тыква полезна для больных атеросклерозом, хроническими заболеваниями толстой кишки. Пектиновых веществ в тыкве больше, чем в яблоках и свекле.

Клетчатка (пищевые волокна) ускоряет этот процесс и одновременно способствует очищению организма. Потребление достаточного количества клетчатки нормализует работу кишечника. Клетчатка оказывает мягкое послабляющее действие.

Витамин А (ретинол) помогает глазам, повышает иммунитет, борется с преждевременным старением, предотвращает рак. Самое ценное вещество, содержащееся в тыкве, — **каротин** (провитамин А). Каротина в тыкве в 5 раз больше, чем в моркови, и в 3 раза больше, чем в говяжьей печени. По этой причине офтальмологи рекомендуют людям с нарушениями зрения употреблять тыкву

и тыквенный сок. Причем чем более холодостойкий сорт, тем больше в нем каротина.

Витамин А в нашей иммунной системе борется с вирусами, бактериями и другими возбудителями болезней, поддерживает молодость и здоровье нашего тела, улучшает остроту зрения, делает кожу гладкой и эластичной. Каротины в иммунной системе повышают защитную силу собственных интерферонов организма против возбудителей болезней. Каротины играют в растительном мире роль абсолютно совершенного оборонительного оружия против разрушительных свободных радикалов. Так же как и в растениях, каротины защищают клетки человеческого тела от сгорания под воздействием свободных радикалов. Без каротинов (и других веществ, например, селена) человек в течение нескольких минут сгорит и погибнет, потому что все клетки одновременно выйдут из строя. Природа различает только старые и молодые клетки организма. Молодые клетки охраняются каротинами и другими биологическими защитниками. Люди, у которых клетки насыщены каротинами, значительно дольше остаются молодыми, чем те, у которых концентрация каротинов в тканях клетки низкая.

Витамины группы В укрепляют нервную систему, снимают раздражительность, борются с депрессией, нормализуют память, сон.

• **Тиамин (В₁)** — водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения. Известен как витамин «бодрости духа». Потребность его возрастает во время болезни, стресса, операций. Способствует росту, улучшает пищеварение, особенно переваривание углеводов, нормализует работу нервной системы, мышц и сердца, помогает при морской болезни и укачивании, помогает при лечении опоясывающего лишая. Лучше всего работает в сочетании с другими витаминами группы В.

• **Рибофлавин (B_2)** — водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения. Способствует росту и репродуктивным функциям, сохраняет здоровой кожу, волосы, ногти, помогает залечить язвочки рта, губ и языка, улучшает зрение, уменьшает утомляемость глаз, участвует в обмене белков, жиров и углеводов.

• **Никотинамид (витамин PP), также витамин B_3** — водорастворимый витамин, который может синтезироваться в организме в присутствии других витаминов группы B. Поддерживает здоровую систему пищеварения, устраняет желудочно-кишечные расстройства, придает коже здоровый вид, предупреждает и облегчает при мигрени головную боль, усиливает кровообращение и снижает повышенное кровяное давление, снижает уровень холестерина и триглицеридов. Недостаток этого витамина может вызвать выраженный дерматит.

• **Пантотеновая кислота, пантенол (провитамин B_5)** — водорастворимый витамин, жизненно необходимый для нормальной работы надпочечников, может синтезироваться в организме. Разрушается при тепловой обработке. Способствует заживлению ран, ожогов, способствует синтезу антител, предупреждает утомление, снижает побочные эффекты многих антибиотиков.

• **Пиридоксин (B_6)** — водорастворимый витамин, требующий ежедневного восполнения. Необходим для усвоения витамина B_{12} . Способствует усвоению белков и жиров, предотвращает нервные и кожные расстройства, облегчает состояние тошноты, препятствует старению, действует как мочегонное средство, уменьшает ночные спазмы мышц, судороги икроножных мышц, онемение рук. Разрушается от тепловой обработки.

• **Фолиевая кислота (B_9)** — водорастворимый витамин. Необходим для формирования эритроцитов, способствует метаболизму белков, необходим для деления кле-

ток, для усвоения сахара и аминокислот. Сохраняет кожу здоровой, улучшает выделение молока, защищает от кишечных паразитов и пищевых отравлений, улучшает аппетит при истощении, является профилактикой появления язвенного стоматита, может замедлить поседение волос, если принимается вместе с пантотеновой и парааминобензойной кислотами.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — водорастворимый витамин, который не может синтезироваться в организме человека. Для увеличения эффективности его следует принимать вместе с биофлавоноидами, кальцием и магнием. Витамин С способствует заживлению ран, ожогов, кровоточащих десен, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, препятствует образованию канцерогенов, в больших дозах действует как натуральное слабительное, уменьшает вероятность тромбообразования, увеличивает продолжительность жизни, помогает в лечении простудных заболеваний, уменьшает эффекты воздействия различных аллергенов. Играет основную роль в образовании коллагена, который важен для роста и восстановления клеток тканей организма, десен, кровеносных сосудов, костей, зубов и в особенности для состояния нашей кожи.

Витамин Е (токоферол) — это жирорастворимый витамин. Витамин Е борется с преждевременным старением. Он является антиоксидантом, то есть защищает клетки от патологического перекисного окисления, которое приводит к их старению и гибели. Перекисное окисление играет большую роль при развитии злокачественных процессов в организме, поэтому считается, что антиоксиданты предохраняют от рака. При недостатке витамина Е клетки становятся восприимчивыми к действию токсических веществ, быстрее повреждаются, ослабляется иммунитет. Поэтому употребление продуктов, богатых витамином Е,

даже помогает предотвратить появление некоторых видов рака.

Витамин Е необходим всем тканям организма. Он защищает клетки крови эритроциты, улучшая транспорт кислорода к тканям. Благодаря воздействию на свертываемость крови препятствует образованию тромбов в сосудах. Используется для профилактики атеросклероза сосудов (витамин Е может только затормозить развитие атеросклероза, но не излечить от него).

Велико значение этого витамина для половой системы, поэтому его часто называют «витамином размножения». При дефиците витамина Е у мужчин снижается выработка сперматозоидов, у женщин могут быть нарушения менструального цикла, уменьшается половое влечение. Витамин Е — самый женский витамин. Он обладает слабым эстрогеноподобным свойством, поэтому может частично компенсировать побочные эффекты дефицита эстрогенов, такие как снижение полового влечения, сухость слизистых оболочек половых органов, депрессия, климактерический синдром (приливы, потливость, изменения настроения).

Витамин D. Основной функцией витамина D является регулировка фосфорно-кальциевого обмена. Это вещество способствует правильному усвоению организмом кальция и всасыванию фосфатов в кишечнике. Можно с уверенностью сказать, что витамин D — это один из важнейших элементов, так как он отвечает за нормальное развитие и рост костей человеческого скелета. Потребность организма в витамине D зависит от возраста, физиологического состояния и некоторых особенностей жизни человека. Наибольшие количества витамина D необходимы новорожденным детям и в течение первых трех лет их жизни, а также беременным женщинам и кормящим матерям. Высокая потребность детей в витамине D

объясняется интенсивным ростом скелета и мышц, а беременных женщин и кормящих матерей в том, что они снабжают этим веществом развивающегося ребенка. Известно, что с возрастом под воздействием определенных неблагоприятных факторов костная структура некоторых людей уменьшается примерно на 15%. Кости в этом случае становятся пористыми и болят. Этот недуг как раз и лечат кальцием с витамином D.

В детском возрасте предупреждает развитие рахита; препятствует активному размножению раковых клеток; обеспечивает хорошую свертываемость крови и работу щитовидной железы; способствует повышению общего иммунитета; оказывает существенное влияние на обменные процессы в человеческом организме; способствует быстрому заживлению переломов костей; частично регулирует мышечную деятельность и предотвращает слабость мышц; отвечает за инсулиновую активность и уровень сахара в крови; предотвращает хроническую усталость, которая часто характерна для людей пожилого возраста; помогает предупредить развитие многих серьезных заболеваний (рассеянный склероз, диабет 1-го типа, ревматический артрит и т. д.); способствует прекращению воспалительных процессов, протекающих в органах человеческого тела.

Витамин Т является одним из наименее изученных. Его относят к витаминоподобным водорастворимым веществам. Но существует мнение, что витамин Т — комплекс витаминных соединений, состоящий из ДНК, витамина B₁₂ и витамина B₉ (фолиевой кислоты). Несмотря на недостаточную изученность, известно, что без витамина Т невозможны процессы свертывания крови и образования тромбоцитов. Он активно содействует синтезу белка, под его воздействием в организме ускоряются процессы обмена веществ. Незаменим для людей с заболеваниями

крови: гемофилией, анемией. Рекомендуются как профилактическое средство против данных заболеваний.

Витамин U (метилметионин). Открыт в 1949 году. Суточная потребность здорового взрослого человека в этом витамине не установлена. Выявлено его противоязвенное действие на слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта. Поэтому в терапевтической практике витамин U применяют для профилактики и вспомогательной терапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов (до 500 мг в сутки). Также витамин U участвует в обмене жиров и белков, обезвреживает ряд ядовитых веществ и токсинов, снимает симптомы пищевой аллергии, полиноза, бронхиальной астмы, защищает печень от жирового перерождения. А согласно последним данным, обладает антиаллергическими и антисклеротическими свойствами, эффективен при лечении депрессий.

Калий нужен для процессов кроветворения, поддерживает функцию миокарда — сердечной мышцы, помогает избавиться от шлаков. Калию свойственна способность разрыхлять клеточные оболочки, делая их проницаемыми для прохождения солей. Калий необходим для ясности ума, избавления от шлаков, лечения аллергии.

Натрий, так же как и калий, важен для нормального роста и состояния организма. Натрий и калий являются антагонистами, то есть повышение содержания натрия приводит к уменьшению калия. Натрий необходим для нормального функционирования нервно-мышечной системы.

Кальций. 99% всего кальция, содержащегося в теле человека, приходится на долю скелета и лишь 1% содержится в остальных тканях и жидкостях организма. Кальций в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей. Всасывание их в желудке почти не происходит. Абсорбция кальциевых соединений

происходит в верхней части тонкого кишечника, главным образом в двенадцатиперстной кишке. Здесь на всасывание оказывают большое влияние желчные кислоты. Физиологическая регуляция уровня кальция в крови осуществляется гормонами паращитовидных желез и витамином D через посредство нервной системы.

Кальций участвует во всех жизненных процессах организма. Нормальная свертываемость крови происходит только в присутствии солей кальция. Кальций играет важную роль в нервно-мышечной возбудимости тканей. При увеличении в крови концентрации ионов кальция и магния нервно-мышечная возбудимость уменьшается, а при увеличении концентрации ионов натрия и калия — повышается. Кальций обеспечивает крепкие кости, здоровые зубы и роскошные волосы. Кальций, играющий важнейшую роль в формировании костной ткани, необходимый для правильной работы нервной и мышечной систем, активно участвует в усвоении питательных веществ, регуляции свертываемости крови, формировании иммунной защиты организма.

Магний. Главное «депо» магния находится в костях и мышцах. Магний является необходимой составной частью всех клеток и тканей, участвуя вместе с ионами других элементов в сохранении ионного равновесия жидких сред организма; входит в состав ферментов, связанных с обменом фосфора и углеводов; активирует фосфатазу плазмы и костей и участвует в процессе нервно-мышечной возбудимости. Вместе с калием способствует устранению излишков жидкости и солей натрия (поэтому тыкву рекомендуют при отеках сердечного и почечного происхождения, отеках беременных).

Железо является составной частью гемоглобина, сложных железобелковых комплексов и ряда ферментов, усиливающих процессы дыхания в клетках. Железо

стимулирует кроветворение, придает силы, увеличивает сопротивляемость заболеваниям, способствует росту. По содержанию железа оранжевая тыква заслуживает звания чемпиона среди всех существующих овощей, поэтому представляет большую ценность как питательный продукт для больных с железодефицитной анемией, а также для ослабленных больных после перенесенных инфекционных, хирургических и ряда других заболеваний в связи с содержанием значительного количества железа, меди, цинка. Если больные анемией будут употреблять по 120–150 г вареной тыквы, то для них не будет необходимости прибегать к приему железосодержащих препаратов.

Примечание. В овощах, фруктах, ягодах железа сравнительно мало, но они служат ценным источником этого минерала, так как содержащееся в них железо легко усваивается организмом человека. Всасыванию железа из пищевых продуктов способствуют лимонная и аскорбиновая кислоты и фруктоза, которые содержатся во фруктах, ягодах, их соках. В зерновых и бобовых продуктах и некоторых овощах содержатся фосфаты, фитины и щавелевая кислота, препятствующие всасыванию железа. При добавлении мяса или рыбы к этим продуктам усвоение железа улучшается, при добавлении молочных продуктов — не меняется, при добавлении яиц — ухудшается. Подавляет усвоение железа крепкий чай.

Медь. Печень можно рассматривать как «депо» меди в организме. Причем в печени плода в утробе матери содержится в десятки раз больше меди, чем в печени взрослых. Медь участвует в синтезе красных кровяных телец, коллагена, ферментов кожи, в процессах роста и размножения, в процессах пигментации, так как входит в состав меланина. Способствует правильному усвоению железа. Она необходима для правильного развития соединительных тканей и кровеносных сосудов, придает силы.

Фтор уменьшает вероятность развития кариеса, укрепляет зубы. Известно, что суточная доза фтора для человека 1 мг. Если человек через воду или пищу получает указанную дозу, то кариеса зубов не будет. Указанная доза фтора содержится в 500–600 г тыквы.

Фосфор. Главным «депо» органических фосфорных соединений являются мышечная и костная ткани. В виде своих соединений фосфор играет важнейшую роль во всех процессах организма: фосфорная кислота участвует в построении многочисленных ферментов (фосфатаз) — главных двигателей химических реакций клеток. Из фосфорнокислых солей состоит ткань нашего скелета. Фосфор способствует росту организма, его восстановлению, способствует процессам кровообразования, нужен для полноценной работы каждой клетки тела. Фосфор, являющийся непосредственным участником энергетического обмена, необходим для нормальной работы мозга и мышечной системы, хорошего состояния зубов и костей.

Кобальт нормализует обмен веществ: участвует в выработке гормонов щитовидной железы, белков (в первую очередь), жиров и углеводов, в ферментативных процессах (является активатором ферментов). Кобальт способствует снижению содержания холестерина в крови и выведению из сосудов, предотвращая формирование атеросклеротических бляшек. Оказывает существенное влияние на процессы кроветворения: стимулирует синтез гемоглобина, повышает усвоение железа. Процесс кроветворения в организме человека осуществляется в результате взаимодействия кобальта, железа и меди. Установлено, что введенный в костный мозг кобальт увеличивает продуцирование молодых эритроцитов и гемоглобина, повышает активность лейкоцитов, оказывая благоприятное воздействие на иммунитет.

Кобальт участвует в обновлении клеток организма: принимает участие в выработке РНК и ДНК, составляющих ядра клеток и сохраняющих генетическую информацию. Активирует ряд ферментов, усиливает синтез белков, участвует в выработке витамина B_{12} и в образовании инсулина.

Кобальт содействует росту костной ткани. Избирательно угнетает дыхание раковых клеток и их деление.

Сера. В организме человека сера присутствует постоянно, как и в организмах животных и растений. Серу называют «минералом красоты», так как при ее дефиците волосы начинают ломаться и теряют блеск, а кожа блекнет и стареет. Кератин, являющийся элементом клеток кожи, волос и ногтей, тоже включает в себя много серы; она же входит в состав инсулина, без которого невозможен нормальный углеводный обмен. В углеводах тоже есть сера, например, в гепарине, поддерживающем кровь в жидком состоянии. Синтез белков, необходимых для построения соединительных тканей организма, в свою очередь, не может происходить без серы; она является составной частью аминокислот — цистеиновой, цистиновой и метиониновой.

В организме сера участвует во множестве необходимых для жизни процессов, взаимодействуя с витаминами Н, группы В, поддерживающими здоровье нервной системы и обмен веществ, а также витамином N — липоевой кислотой, снабжающей энергией головной мозг и обеспечивающей усвоение глюкозы мышцами. Клеточное дыхание и выработка желчи тоже происходят с участием серы; таким образом, она поддерживает равновесие во всех клетках, органах и системах нашего организма. Сера участвует в формировании хрящевой ткани; влияет на рост, гибкость и эластичность костей; укрепляет мышечный каркас — это особенно важно для подростков; останавливает развивающийся

сколиоз; при артритах, растяжениях, миозите, бурсите уменьшает боли и воспаления, снимает судороги, помогает поддерживать кислородный баланс в организме.

Цинк необходим для поддержания всех процессов в организме, поддерживает кислотно-щелочной баланс в организме, способствует заживлению ран. Наличие микроэлемента цинка в организме человека способствует нормальному протеканию процессов развития костной ткани, стимулирует рост и деление клеток, регенерацию тканей, репродуктивную функцию, развитие мозга. Генетический аппарат клетки содержит около 100 нуклеопротеидов, содержащих цинк. Этим роль цинка в организме человека не исчерпывается.

От присутствия цинка в немалой степени зависит функционирование иммунной системы. Цинк активно участвует в процессах регенерации тканей, от его присутствия зависит протекание процессов синтеза ДНК.

Цинк играет ключевую роль во многих процессах, происходящих в организме человека (синтез инсулина и пищеварительных ферментов, углеводный, белковый, жировой обмены, формирование иммунитета, процесс кроветворения). Одной из важнейших функций цинка — поистине незаменимого вещества для организма мужчины — является его активное участие в функционировании половой и репродуктивной систем (этот важнейший минеральный компонент способствует стимуляции потенции, активизирует выработку тестостерона, благотворно влияет на работу предстательной железы, а также в значительной степени улучшает процесс сперматогенеза). Дефицит цинка в организме часто приводит к нарушениям в работе мозга, печени, щитовидной железы, нервной системы, снижению умственных способностей, ухудшению памяти и зрения, развитию апатии, депрессии и алкоголизма, задержке полового развития у детей, а также к мужскому и женскому бесплодию.

Таким образом, из всего вышесказанного какой можно сделать вывод? А тот, что тыква действительно природная аптека. Лечебные свойства тыквы включают антибиотическое, антидиабетическое и противовоспалительное действие, снижение кровяного давления и уровня холестерина, а также лечение кишечных паразитов. Традиционно во всем мире в качестве продукта питания используется мякоть тыквы. Натуропаты используют мякоть тыквы в качестве лечения для смягчения мокрот при бронхиальной инфекции, чтобы облегчить боли в животе во время беременности, а также в качестве вспомогательного средства при мигрени. В лечебных целях используют даже плодоножку тыквы — ее можно высушить, измельчить и заваривать в виде чая, чтобы облегчить тошноту и рвоту.

Семечки тыквы содержат незаменимые жирные кислоты, калий, фосфор, магний, железо и бета-каротин. Они также являются хорошим источником клетчатки. Исследования, проведенные в Китае и России, показали, что белок кукурбитин, присутствующий в тыквенных семечках, абсолютно безвреден для людей, но эффективен в инвазии солитера. Исследования, проведенные в Таиланде, показали, что употребление в пищу семечек тыквы в качестве закуски поможет предотвратить образование оксалатных (наиболее распространенный тип) камней в почках за счет снижения уровня веществ, которые способствуют образованию камней.

Тыквенные семечки, благодаря содержанию минералов, укрепляют артерии и нормализуют повышенное артериальное давление. Поэтому семечки тыквы полезно есть гипертоникам. Полезны они для желудка и кишечника: за счет клетчатки и жиров семечки улучшают их работу. Но есть надо не более 30 г семечек в день.

Тыквенный сок необычайно богат витаминами, калием, фосфором, магнием, органическими кислотами и при этом содержит мало клетчатки. Поэтому он полезен при гастроэнтерологических заболеваниях. Пектины сока хорошо выводят из организма излишний холестерин. Сок тыквы рекомендуют пить при нарушении обмена веществ, сахарном диабете, малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях. Лечебное действие оказывает он и при подагре, атеросклерозе. Тыквенный сок с мёдом (1/3 стакана), выпитый на ночь, успокаивает нервную систему, улучшает сон. *(Людмила Кудлаева)*

Тыквенное масло — эффективное мочегонное средство и иногда используется для снятия инфекций мочевыводящих путей. Исследования показали, что масло тыквенных семян полезно для облегчения симптомов доброкачественной гиперплазии предстательной железы за счет улучшения функции мочевого пузыря и уретры. Тыквенное масло полезно для лечения ревматоидного артрита, вероятно, из-за высокого содержания в нем ненасыщенных жирных кислот и антиоксидантов.

Масло тыквы содержит триптофан в большом количестве, следовательно, может быть полезно в лечении бессонницы, снижает холестерин. Масло семян тыквы также можно использовать в приготовлении пищи, оно имеет необычный ореховый вкус и может использоваться для заправки салатов, в качестве ингредиента в соусы, но жарить на нем нельзя.

Итак, чтобы не болеть, надо включать тыкву и в качестве профилактики в свой рацион. И желательно ежедневно... Полезна сырая мякоть тыквы и в обработанном виде тоже (то есть супы, каши, запеканки, тушенная как гарнир к мясу, рыбе и др.), полезен сок тыквы, очень

полезны семечки и тыквенное масло, полученное из семечек.

Так что с тыквой, пожалуйста, только на «вы». Я бы посоветовал: ешь тыквочку «от пуза», и организм отберет все, что необходимо для его жизнедеятельности.



ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Традиционно начнем с рецептов, с конкретики. По болячкам...

АЛЛЕРГИЯ

Как **противоаллергенное средство** принимать по 1 ч. ложке масла 3 раза в день. При **рините** в ноздри по 2–3 капли 2 раза в день.

Ринит — острое или хроническое воспаление слизистой оболочки носа. Может быть самостоятельным заболеванием или симптомом острого катара верхних дыхательных путей, гриппа и др. Ринит может быть первым признаком острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ), а также началом аллергической реакции.



Аллергический насморк (вызванный пищевой, цветочной или лекарственной аллергией) лечат следующим образом: тыквенное масло принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день (за 1 час до еды), а также закапывают по 6–7 капель тыквенного масла в каждую ноздрю. Курс такого лечения 2 недели.

БЕССОННИЦА

Отвар тыквы с мёдом: с 2 ст. ложками мёда. Пить по 3 глотка 4 раза в день, хорошо успокаивает центральную нервную систему и способствует спокойному, крепкому сну.



Тыкву (200 г) можно сварить в небольшом количестве воды, при бессоннице принимать отвар по трети стакана 3 раза в день, добавляя 1 ч. ложечку мёда. Последний прием на ночь.



Как средство от бессонницы рекомендуется съедать в день 2 раза по 50 г запеченной тыквы.

ГЕЛЬМИНТОЗ (ГЛИСТЫ)

Сколько же детишек страдают от них. Засунул грязный пальчик в рот, пообщался с дворовыми кошками или собаками — и глисты тут как тут. Глисты заводятся и у взрослых, так как кругом антисанитария и никто сегодня не отвечает за это. О том, что у соседей то ли по гостиничному номеру, то ли по больничной койке, завелся «червячок», можно узнать по ночному скрежетанию зубов. С давних пор широко известно глистогонное действие тыквенных семечек. Еще в Средние века люди знали это и использовали их для лечения. Водорастворимый кукурбитол, содержащийся в сырых семенах, лишает глистов способности присасываться к стенкам кишечника. Наибольшее количество кукурбитола находится в зеленоватой оболочке семян. Для медицинских целей используют не жареные, а очищенные свежие семена тыквы и сушеные, а также кашку, отвар, эмульсию, порошок из них. Назначают их детям и тем, кто страдает болезнями почек и печени. Они слабее современных препаратов, зато безвредны для организма. Тогда как химические препараты по своей сути являются ядом и таят в себе скрытые опасности. Применяются против ленточных и круглых глистов,

а также — аскарид и остриц. Некоторые врачи рекомендовали применять не семена, а подслащенный отвар из них, причем семена лучше брать от голозерной тыквы.

Все препараты из семян тыквы хорошо переносятся больными, безвредны и противопоказаний к назначению не имеют. Лечение может проводиться дома, так как не требуется специального наблюдения за больным. Семена тыквы и препараты из них чаще назначают детям до 2–3 лет, беременным, кормящим грудью, больным старше 60 лет, людям, перенесшим истощающие заболевания.

Общее замечание. Накануне приема средства — подготовительный день. Пища в протертом и жидком виде (супы, жидкие каши, овощное пюре, рубленое мясо, кисели, протокваша, белый черствый хлеб). Вечером накануне лечения после легкого ужина на ночь принимают слабительную соль — взрослые 25–30 г, дети — в зависимости от возраста.



Растертые с мёдом семена тыквы — одно из старинных средств против паразитов — как крупных глистов вроде цепня, так и аскарид с острицами. Надо взять 300 г сырых семечек, очищенных от кожуры, растереть в ступке небольшими порциями, добавить 3 ст. ложки мёда и тщательно перемешать. Принять всю дозу натошак по 1 ч. ложке через каждый час. Через 3–4 часа принять слабительное (например, примерно 1 ст. ложку касторового масла), а еще через полчаса сделать клизму.



Для изгнания из организма ленточных глистов, бычьего или свиного цепня:

1. Из сырых или высушенных на воздухе семян готовят кашку следующим образом: 300 г семян (для взрослых)

очистить от твердой кожуры так, чтобы они сохранили мягкую зеленую оболочку, растереть небольшими порциями в ступке, после последней порции семян ступку промыть 50–60 мл воды и слить эту воду в тарелку с растертыми семенами, можно еще прибавить 50–100 г мёда или варенья и тщательно перемешать.

2. 50 г семян очистить от кожуры, оставив зеленую кожицу, которая содержит основные действующие вещества, и растереть с 50 г мёда. На ночь очистить желудок, утром принять кашницу с мёдом за час до еды. Через 4 часа принять солевое слабительное. В течение 2 суток пища должна быть молочно-растительной с исключением жирных продуктов и масел.

Полученную смесь принимать натошак небольшими порциями в течение 1 часа. Через 3 часа после последнего приема принять слабительное, затем еще через полчаса, независимо от действия кишечника, поставить клизму. Детям 3–4 лет назначают 40–50 г семян на прием, 5–6 лет — 100 г, а с 10 лет и старше — 150–200 г на прием.

При выходе паразита без головки лечение повторяют после того, как в кале появятся яйца или членики паразита. При цепне карликовом лечение семенами тыквы повторяют каждые 10–12 дней, всего 3–5 раз.



В качестве глистогонного можно использовать отвар из сырых семян:

1. 0,5 кг (для взрослых) измельчить вместе с кожурой в мясорубке или ступке, затем залить двойным количеством воды и выпарить в течение 2 часов на водяной бане при слабом огне, не доводя до кипения. Готовый отвар профильтровать, с поверхности снять масляную пленку. Весь отвар выпить натошак в течение 20–30 минут. Через 2 часа после приема назначают солевое слабительное. Детям готовят отвар из 50–150 г семян.

2. 200 г неочищенных высушенных семян необходимо тщательно измельчить, залить 0,5 л крутого кипятка и варить около часа. После этого отставить отвар настаиваться на 2 часа, а затем процедить через марлю. В этот отвар также можно для вкуса положить немного мёда. Дозировка рассчитывается следующим образом: 100 г отвара на каждые 30 кг веса. Пить отвар необходимо утром натощак. Для детей этот способ не самый лучший.

3. Отвар из семян тыквы обыкновенной. Сухие тыквенные неочищенные семена измельчают в мясорубке или ступке, добавляют воду и выдерживают в течение 2 часов на легком огне в водяной бане, не доводя отвар до кипения. Снимают, отжимают и охлаждают в течение 10 минут, фильтруют, снимают образовавшуюся масляную пленку. Принимают по 1 ст. ложке в течение 1 часа. Через 2 часа после приема отвара назначают солевое слабительное (касторовое масло не рекомендуется). Дозы отвара: взрослым отвар из 500 г семян тыквы, детям 10 лет — из 300 г, 5–7 лет — из 200 г, до 5 лет — из 100–150 г.



Против солитера. Нужно 2 полные столовые ложки семян тыквы, размолотые вместе с кожурой, съесть утром натощак, через час принять сильную дозу слабительного или сесть на горшок с теплым молоком (червяк выйдет на молоко).



Кашка из семян тыквы обыкновенной

Высушенные, освобожденные от твердой кожуры семена с сохраненной зеленой тонкой оболочкой в количестве 300 г (для взрослых) растирают в ступке, прибавляя семена для растирания небольшими порциями; также небольшими порциями добавляют к растертым семенам

воду в объеме 50–60 мл, продолжая растирать и перемешивать семена с водой. К смеси можно добавить 10–15 г мёда или варенья. Смесь дают натошак по 1 ч. ложке в течение 1 часа. Через 3 часа дают 15–30 г сульфата магния (можно 1–2 ст. ложки любого растительного масла), а через полчаса ставят клизму (для детей необязательно).

Дозы семян тыквы для взрослых — 300 г, для детей 10–12 лет — 150 г, для детей 5–6 лет — 100 г, 3–4 лет — 75 г, 2–3 лет — 30–50 г.



Порошок тыквы обыкновенной. Готовят из высушенных, очищенных, обезжиренных, измельченных семян тыквы. Порошок размешивают в воде до консистенции сгущенного молока. Доза для взрослых 60–80 г, для детей 30–40 г. Принимают в течение 15–20 минут. Назначают солевое слабительное через 2 часа после последнего приема порции порошка.

Из семян тыквы голосемянной, не имеющей твердой оболочки, готовят смесь таким же образом, как из семян тыквы обыкновенной; количество семян 150–200 г на прием.



Отвар из семян тыквы голосемянной: крупноизмельченные семена тыквы в количестве 200 г заливают 500 мл воды, выдерживают на водяной бане в течение 1 часа, не доводя до кипения, остужают, процеживают и принимают в свежеприготовленном виде по 1 ст. ложке в течение 1 часа (400–450 мл отвара).



Эмульсия из семян тыквы голосемянной. 150 г семян растирают в ступке с постепенным добавлением воды до

450 мл. К готовой эмульсии добавляют мёд или варенье. Дают больному выпить в течение 1 часа по 1 ст. ложке. Слабительное применяют так же, как при приеме препарата из тыквы обыкновенной. Доза для взрослых 400–450 мл. Курс лечения можно повторять несколько раз с перерывами 2–3 дня.



При заражении **тениями**: 1. 80–100 г очищенных от кожуры (обязательно сохранить зеленую пленочку) тыквенных семян необходимо съесть в несколько порций, хорошо разжевывая, и затем через час выпить 1 ст. ложку касторки. Очищенные семечки, хорошо измельченные и стертые в порошок, принимать, размешав с равным количеством молока. По мнению *Вайса* (1974), при неудачном результате дозу необходимо удвоить.

2. По *А. Д. Туровой*: высушенные, очищенные только от наружной шелухи семена (сохранить тонкую серовато-зеленоватую оболочку семени) в количестве 300 г (для взрослых) стирают в ступке, добавляя семена небольшими порциями в ступку. Затем к ним медленно доливают воду (по 10–15 капель), продолжая интенсивно растирать массу и размешивать семена с водой. Общее количество добавленной воды не должно превышать 50–60 мл. Для улучшения вкуса можно добавить столовую ложку мёда или варенья. Приготовленную кашицу больной должен принимать натошак по 1 ч. ложке в течение 1 часа. Через 2 часа дают сульфат магния (15–30 г, детям — доза меньше). Спустя 0,5–1 час делают клизму для очистки кишечника. Для взрослых доза тыквенных семян — 300 г, для детей 10–12 лет — 150 г, детям от 5 до 7 лет — 100 г, от 3 до 4 лет — 75 г, 2–3 лет — 30–50 г. *Н. А. Семенова* назначает семена на прием в форме отвара, причем больной выпивает только жидкость.



При наличии у детей **оксиур** ежедневно им дают по 10–15 очищенных тыквенных семян и через час — 1 ч. ложку касторки (по *Вильфорт*).



При заражении глистами необходимо сочетать внутреннее употребление тыквенного масла (по 1 ч. ложке 3 раза в день) с лечением микроклизмами 25–50 мл (микроклизмы ставить на ночь).

Чтобы поставить микроклизму, понадобится шприц без иглы или маленькая детская клизма. Для приготовления раствора необходимо тщательно и энергично размешать 1 ст. ложки тыквенного масла в четверти стакана теплой воды. После микроклизмы нужно полежать 12–15 минут. Вместо микроклизм можно ставить на ночь ватные тампоны, пропитанные маслом. Предварительно нужно сделать очистительную клизму на воде.

На курс такого лечения потребуется 400–600 мл тыквенного масла.



Тыквенные семечки можно использовать и как **профилактическое средство**. Для этого берут 300 г семян с зеленой оболочкой, тщательно перетирают в керамической ступке, смешивают с 50–100 г мёда и употребляют с утра до завтрака в течение часа. В полдень следует прием слабительного, а затем через полчаса — очистительная клизма.



Для изгнания глистов можно использовать и *тыквенное масло*: в течение 2 недель по 1 ч. ложке 3 раза в день. **При заражении острицами** тыквенное масло необходимо

принимать утром натощак. Максимального лечебного эффекта в данном случае можно достичь, сочетая лечение тыквенным маслом с употреблением в пищу тыквенных семян и часто приправляя пищу корицей или тмином.



Простой рецепт из Аюрведы. Как глистогонное давайте детям утром натощак несколько сушеных семечек. Проводить курс лучше на убывающую луну.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ

При хронических заболеваниях пищеварительной системы тыква способствует нормализации работы печени и кишечника. Поэтому **при различных патологиях и нарушениях работы органов** необходимо употребление тыквы в количестве от 0,5 кг в сутки в различном виде. Кроме того, очень полезно употреблять свежавыжатый сок тыквы (не более 1 стакана в сутки).

В том случае, если больной человек страдает от **запоров и язвенных колитов**, в значительной степени облегчить состояние помогут различные каши с мякотью тыквы и тыквенный сок. Готовятся они просто: очистите тыкву от кожуры и семечек, пропустите через микроволновку. Кашу варите обычным образом, а мякоть тыквы закладывайте в кастрюлю примерно за 10 минут до готовности. В кашу можно добавить масло и сахар.

Гастрит и язву желудка и двенадцатиперстной кишки лечат, принимая по 1–2 ч. ложке тыквенного масла 3–4 раза в день за 50–60 минут до еды. А также активно используют его при приготовлении пищи, не подвергая тыквенное масло кулинарной обработке (для заправки салатов, например).



При изжоге. 1. Приняв независимо от времени приема пищи 1–2 ч. ложки тыквенного масла, можно через 2–5 минут избавиться от изжоги.

2. Измельчить 2–3 зубчика чеснока. Залить 0,5 стакана масла тыквы. Настоять в течение недели в темном прохладном месте. Принимать по 1–2 ч. ложке.



Для лечения тяжести в желудке, при гастрите. Приготовить масляный настой. Измельчить по 1 ст. ложке травы тысячелистника и зверобоя. Залить 0,5 стакана масла тыквы. Настаивать неделю в темном прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке за полчаса до еды.



Тыква может помочь и при пищевых отравлениях. Если у больного человека начался понос или рвота, ему необходимо как можно быстрее выпить стакан свежевыжатого тыквенного сока. Он выведет из организма все имеющиеся токсины, восстановится водный баланс, прекратится рвота и понос. Далее необходимо выпивать по 0,5 стакана тыквенного сока каждые 4 часа, вплоть до полного выздоровления.



При запорах и как слабительное

1. Съесть за день 500 г сырой мякоти тыквы.
2. Отвар из черешка тыквы: 1–3 измельченных черешка тыквы (15–20 г) залить 1/2 л воды, отварить и остудить. Выпить весь отвар в течение дня.

3. В качестве мочегонного, желчегонного и слабительного средства рекомендуют принимать сырую мякоть тыквы по 500 г (2 стакана) в день или вареную — по 1,5 кг в день. Курс лечения 3–4 месяца.



У многих людей **проблемы с пищеварением** из-за нарушения режима питания. Вам поможет тыква. В ее мякоти содержатся различные пептидные волокна, способные **наладить работу любого «ленивого» желудка и вывести шлаки из кишечника**. Нарежьте небольшими кусками тыкву, варите 10 минут и съешьте все натощак, добавив растительное масло. Это средство особенно эффективно **при колитах с тяжелыми запорами**.



Сырая, натертая тыква стимулирует отделение желчи и усиливает перистальтику кишечника. Если ее в таком виде есть по 300–400 г в день или пить 0,5 стакана тыквенного сока — это поможет избавиться от запоров.



При проктите, геморроидальных узлах, микротрещинах и воспалении прямой кишки, колитах и энтероколитах: употреблять внутрь тыквенное масло 3 раза в день за час до еды по 1–2 ч. ложке, а также ставить микроклизмы на ночь после очистительной клизмы. Чтобы поставить микроклизму, понадобится шприц без иглы или маленькая детская клизма. Для приготовления раствора необходимо тщательно и энергично размешать 1 ст. ложки тыквенного масла в четверти стакана теплой воды. После микроклизмы нужно полежать 12–15 минут. Вместо микроклизм можно ставить на ночь ватные тампоны, пропитанные маслом. Предварительно нужно сделать очистительную клизму на воде.

Курс лечения составляет 10–15 дней, потом перерыв, и лечение продолжают еще 2 недели. Повторять такой курс можно на протяжении 6 месяцев.

Проктит (от греч. proktos — задний проход), воспаление слизистой оболочки прямой кишки. Встречается

чаще в сочетании с воспалительными изменениями вышерасположенных отделов кишечника (проктосигмоидиты, колиты, энтероколиты и т. п.).



Как слабительное, при метеоризме, запорах. Принимать неполную столовую ложку тыквенного масла за полчаса до еды в течение 1,5 недель. Через месяц лечение повторить.

ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Если тыквенное масло принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день за полчаса до еды в течение месяца, то можно избавиться от камней в желчном пузыре. Но надо обязательно контролировать самочувствие. Лучше начинать с малой дозы и постепенно ее увеличивать. Камни должны растворяться, но может начаться их шевеление.



При дискинезии желчевыводящих путей, холецистите: принимать тыквенное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день за 50–60 минут до еды. На такой курс лечения требуется 600–800 мл тыквенного масла.

- **Холецистит** — воспаление желчного пузыря. Часто развивается при желчекаменной болезни (так называемый каменный холецистит) после вирусного гепатита и других инфекционных заболеваний...

- **Дискинезия желчевыводящих путей** — заболевание, связанное с нарушением моторики желчного пузыря и желчных протоков и, как следствие, неправильным поступлением желчи в двенадцатиперстную кишку для пищеварения.

- **Дискинезии кишечника** — комплекс кишечных расстройств, возникающих из-за нарушения двигательной

функции кишечника (преимущественно толстой кишки). То есть, несмотря на то что органических изменений в нем нет, нормально работать он не может.



При желчекаменной болезни: следует принимать тыквенное масло внутрь, постепенно наращивая его ежедневную лечебную дозу (начать с 0,4 ч. ложки по 4–5 раз в день и постепенно довести ежедневно потребляемое количество тыквенного масла до 100 мл). При такой схеме лечения тыквенное масло необходимо разбавлять свежесжатым соком грейпфрута или лимона в соотношении 1:2. Восстановленные химизм желчи и функции печени способствуют разрушению камней.

Из-за сильного желчегонного действия тыквенного масла может начаться движение желчных камней. В этом случае следует снизить ежедневную дозу тыквенного масла до 0,5 или 0,4 ч. ложки и продолжить курс лечения. На курс лечения желчекаменной болезни потребуется 1,5–2 л тыквенного масла. С помощью такого лечения можно постепенно вывести камни из желчного пузыря, не прибегая к операции.

Зубы

В том случае, если у человека начались проблемы с зубами — кариес, истончение эмали — ему поможет свежесжатый тыквенный сок. Выпивайте по 0,5 стакана 3 раза в день, примерно за 10 минут до приема пищи. Продолжительность курса лечения должна быть не менее 3 месяцев.



Гингивит, пародонтит, стоматит. По 10 капель тыквенного масла принимать за полчаса до еды 20 дней. Или

сосать 1 ч. ложку масла в течение 15–20 минут. Выплюнуть не глотая. Затем ополоснуть рот водой с небольшим количеством соли. Лечение продолжают до 1 месяца.



Тыквенным маслом, разбавленным кипяченой водой 1:2, полезно полоскать рот **при больном горле, стоматите, кровоточивости десен, воспалении пародонта.**



Поможет тыква **при зубной боли**: надо втянуть свежий тыквенный сок через ноздри. (bezvreda.com — Мир без Вреда).

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

Тыква очень полезна лицам с избыточной массой тела. Во-первых, этот овощ обладает малой калорийностью (на 100 г 19–23 ккал). Во-вторых, в растении найден очень полезный и редкий витамин Т, который ускоряет обмен веществ и способствует быстрому усвоению любой тяжелой пищи, включая мясо. И, наконец, тыква, обладая мочегонным эффектом, выводит из организма лишнюю жидкость, улучшая вашу фигуру.

Можно посидеть на тыквенной диете, а кому это покажется трудным, можно устраивать тыквенные разгрузочные дни 2 раза в неделю на протяжении 3 месяцев, и вы нормализуете работу пищеварительной системы, нормализуете уровень холестерина и сбросите лишние килограммы. Помимо этого, тыква обладает желчегонным эффектом. Тыквенная клетчатка настолько мягкая, что блюда из тыквы рекомендуют людям, перенесшим операции на желудке.

Разгрузочные дни на тыкве

Вариант 1

ЗАВТРАК. Салат с тыквой. Нарезать тыкву кубиками, добавить тертой моркови, заправить лимонным соком. **Каша с тыквой.** Взять 200 г нарезанной тыквы, потушить ее в воде 30 минут (вода должна занимать половину объема тыквы), затем добавить столовую ложку промытого риса, тушить еще 30 минут.

ОБЕД. Тыквенный суп. Тыкву, морковь, лук нарезать, опустить в кипящую воду, варить на медленном огне. За 5 минут до готовности положить нарезанный помидор, зелень, соль.

УЖИН. Печеная тыква. Нарезать тыкву небольшими дольками, запекать в духовке 20–30 минут. Можно посыпать перцем или корицей, сбрызнуть лимонным соком.

Разгрузочный день на тыкве позволяет худеть вкусно и легко!

Вариант 2

ЗАВТРАК — тыквенная каша. Для приготовления каши требуется 400 г тыквы, 60 г овсяных хлопьев, немного соли. Нарезать тыкву кубиками, вскипятить воду, положить в нее тыкву, добавить немного соли и кипятить в течение 10 минут. Затем всыпать овсяные хлопья. Варить еще 10 минут.

ОБЕД — запеченная в духовке тыква.

УЖИН — салат из измельченной на терке сырой тыквы и зеленого яблока.

Вариант 3

Разгрузочный день на печеной тыкве. Разгрузочный день на печеной тыкве проходит достаточно легко. Ведь, несмотря на низкую калорийность, тыква обладает способностью хорошо насыщать.

Весь разгрузочный день можно есть только печеную тыкву. Всего надо съесть 1,5 килограмма. Пить можно зеленый чай без ограничений. Утром рекомендуется сделать очищающую клизму.

Тыквенные диеты

Вариант 1

Хотя тыквенная диета считается легкой, ее не так уж просто выдержать. Наверное, поэтому изобретатели диеты рассчитали ее всего на 4 дня. Но эффект впечатляет. Данная диета за 4 дня позволяет расстаться с 2–3 кг. Во время диеты надо пить побольше жидкости и снизить потребление сахара и соли.

День первый

ЗАВТРАК — тыквенно-пшенная каша (тыква и пшено поровну).

ОБЕД — чашка тыквенного супа с кусочком черного хлеба.

УЖИН — морковно-тыквенные оладьи, 300 г.

День второй

ЗАВТРАК — тыквенно-морковный салат (одна чашка), сбрызнутый лимонным соком и заправленный растительным маслом; чашка тыквенно-пшенной каши.

ОБЕД — овощной борщ, две тыквенные котлетки.

УЖИН — винегрет.

День третий

ЗАВТРАК — тыквенно-морковный салат, тыквенно-рисовая каша (по одной чашке).

ОБЕД — борщ, два сухарика.

УЖИН — чашка тыквенно-овощного рагу (тыква, кабачок, сладкий перец, морковь).

День четвертый

ЗАВТРАК — тыквенно-морковный салат и тыквенно-рисовая каша (по одной чашке).

ОБЕД — тарелка борща на овощном отваре, 200 г тыквенно-морковных оладьев.

УЖИН — тыквенно-овощное рагу.

Вариант 2

Тыквенная диета — идеальный способ похудеть, но нужно с первого дня подготовиться к тому, что диета очень строгая и далеко не всем удастся выдержать ее до конца без нарушений. Но те, которые выстояли, были приятно удивлены достигнутым результатом. Диета длится 16 дней. В эти дни надо полностью исключить потребление алкоголя, сахара, сладостей, соли, винограда, бананов, хлеба, картофеля.

Вот примерное меню на 4 дня. Затем эти дни нужно повторять циклом.

Обязательно начинать день с 0,5 стакана свежесжатого тыквенного сока. После чего не есть и не пить 30–40 минут. Последний прием пищи за 3 часа до сна.

День первый

ЗАВТРАК — 150 г салата из тыквы и 150 г тыквенной каши.

ОБЕД — 250 г тыквенного супа. В кастрюлю с холодной водой положить нарезанные кубиками тыкву (500 г), 1 небольшой кабачок, 1 небольшую морковь и 1 красный болгарский перец. В конце приготовления, сняв с 2 помидоров кожицу, мелко их нарезать и добавить в суп. Поварить еще 5–10 минут. Добавить в суп зелень.

УЖИН — тушеная тыква; тушить тыкву можно любым известным вам способом.

День второй

ЗАВТРАК — 150 г тыквенного салата и 150 г тыквенной каши.

ОБЕД — 200 мл постного тыквенного супа, 50 г отварной куриной грудки без кожи.

УЖИН — 2 печеных яблока и 1 стакан свежего сока.

День третий

ЗАВТРАК — 150 г тыквенного салата и 150 г тыквенной каши.

ОБЕД — 250 мл тыквенного супа, 50 г отварной телятины.

УЖИН — 200 г салата из тыквы с морковью и яблоком.

День четвертый

ЗАВТРАК — 150 г тыквенного салата и 150 г тыквенной каши.

ОБЕД — 250 г постного тыквенного супа, 2 запеченных болгарских перца с оливковым маслом.

УЖИН — 200 г запеченной тыквы с капелькой мёда.

Весь цикл повторить 4 раза. И не забывайте натошак пить тыквенный сок.



С целью профилактики и избавления от лишнего веса полезно тыквенное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день, употребив в общей сложности 0,5 л масла. Оздоровительный курс для снижения массы тела — 1 раз в 6 месяцев.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОРАЖЕНИЯ

Кашица из мякоти тыквы способствует **быстрому заживлению ожогов и различных ран**. Натрите тыкву на очень мелкой терке или измельчите в блендере. Кашицу прикладывайте к повреждениям на коже. Делайте подобные повязки несколько раз за день, и вы быстро заметите улучшение.



Наружно **при любых ожогах** тыквенным маслом либо смазывают пораженную кожу, либо накладывают пропитанные маслом марлевые салфетки, меняя их через каждые 12 часов.



При различных видах **кожного грибка, псориазе, экземе, витилиго, фурункулезе, герпесе, дерматитах, угрях, укусах насекомых** применяют тыквенное масло: наружно (смазывают до 5 раз за сутки, кожу сначала моют с мылом, осторожно просушивают салфеткой и смазывают маслом) и одновременно внутрь (3 раза в день за час до еды по 1 ч. ложке) в качестве заживляющего и противовоспалительного средства.



Для лечения **различного типа ожогов — химических, термических, тепловых, а также обморожений**. Для лечения всех типов повреждения кожных покровов и прыщей используется сырая мякоть тыквы. Тыква очищается от кожуры и семечек, пропускается через мясорубку. Если нет аллергических реакций на мёд и прочие продукты пчеловодства, можно добавить 1 ст. ложку мёда на каждые 100 г сырой тыквенной мякоти.

Лечение проводится следующим образом. Два раза в сутки — утром и вечером — наносите на пораженные области кожи толстый слой кашицы из тыквенной мякоти. Кашица должна оставаться на коже не менее 30 минут. После этого тщательно промойте кожу чистой проточной водой. Лечение необходимо продолжать вплоть до выздоровления. Однако помните о том, что при наличии гнойных ран перед применением этого средства обязательно проконсультируйтесь с врачом-дерматологом.

Еще это средство прекрасно помогает **при мозолях**, как при свежих, так и при застаревших. Просто делайте компрессы из тыквенной кашицы и мёда перед сном. Оставлять этот компресс необходимо на всю ночь. В том случае, если мозоль застаревшая, перед наложением кашицы необходимо как следует пропарить ноги в горячей воде.



Использование **при ожогах, дерматитах и других заболеваниях кожи**. Сок и мякоть тыквы способствуют заживлению, восстановлению поврежденных слоев и очищению кожи. Для этого необходимо натереть на терке мякоть тыквы и приложить на марле в виде компресса к поврежденному участку на 2–3 часа. Для компресса также можно использовать сок тыквы. Лечение продолжать до улучшения состояния.



Гнойные раны лечат отваром цветков тыквы.



При термических или химических ожогах полезно смазывать пораженные участки кожи тыквенным маслом или накладывать на них увлажненные тыквенным маслом

марлевые повязки (повязки следует менять через день). Такие средства наиболее эффективны при свежих ожогах.



Для лечения **трофических язв и диабетических поражений кожи** настоять в 0,5 стакана масла 40 г свежих корней лопуха. Выдержать смесь на водяной бане в течение 15 минут, дать остыть, процедить. Смазывать язвы. Хранить смесь в холодильнике.



В косметических целях (*Галина Гатаулина* для женского журнала InFlora.ru)

1. Маска из тыквенного масла. Обычная маска — это пропитанная маслом марлевая или хлопчатобумажная салфетка, которую накладывают на лицо и шею. Сначала марлю надо намочить в горячей воде, потом отжать, а потом равномерно пропитать ее тыквенным маслом; сверху кладут теплое полотенце и ложатся примерно на 25–30 минут. Достаточно делать это 2 раза в месяц, чтобы вернуть коже упругость и эластичность, а также защитить её от воздействия различной декоративной косметики.

2. Тонизирующая маска для всех типов кожи — кашлица из натертой тыквы или тыквенный сок. Соком пропитывают тонкий слой ваты, кашлицу наносят на марлевую салфетку или непосредственно на лицо. Компресс накладывают на лицо на 15–20 минут, затем снимают и умываются прохладной водой. Делают эту процедуру 2–3 раза в неделю. Продолжительность курса 15–20 компрессов.

3. Компрессы и маски из тыквенной мякоти помогут избавиться от пигментных пятен на лице, придать коже здоровый вид и заметно уменьшить количество мелких морщин.

4. Для сухой и увядающей кожи вокруг глаз и губ: масло тыквы нанести тонким слоем на влажную кожу и оставить на 40 минут, потом удалить излишки салфеткой. Маска помогает убрать отеки, предупреждает появление морщин, смягчает и питает кожу.

5. Для жирной кожи тыквенное масло тоже полезно: марлевую салфетку кладут на лицо на 10 минут, так же, как описано выше, но потом умываются прохладной водой, и процедуру проводят чаще — 2–3 раза в неделю.

6. Для волос полезно в первую очередь как средство для лечения себореи (перхоти) благодаря антисептическим свойствам в совокупности с витаминами и минералами.

Выпадение волос можно лечить и предупреждать, втирая масло тыквы в кожу головы за 30 минут до мытья — повторять 2–3 раза в неделю.

Или смешивают в одинаковой пропорции свежий сок чеснока и тыквенное масло. Данную смесь втирают в кожу головы. Оставляют минут на 30, потом смывают. Повторяют процедуру каждые 3–4 дня в течение 1–2 месяцев. Корни волос укрепляются, и стимулируется рост новых волосиков.

7. Если в тот день, когда вы собрались загорать, смазать кожу лица и тела тыквенным маслом, то загар будет равномерным, а кожа будет защищена от солнечных ожогов. От воздействия УФ-излучения масло тоже защищает, так что с его помощью можно замедлить старение кожи. Если вы уже успели получить солнечный ожог, то смажьте его тыквенным маслом — кожа восстановится быстрее.

8. И конечно, можно использовать тыквенное масло для массажа, отдельно или как основу, в которую добавляют эфирные масла или их смеси: 4–6 капель на 20–30 г. Если регулярно делать легкий массаж лица с тыквенным

маслом, то оно надолго сохранит молодость а новые морщинки еще долгое время не будут беспокоить.

9. Ногти. Ванночки с теплым тыквенным маслом отлично укрепляют ногти и способствуют их росту.

Предупреждение. Перед тем как начать лечиться маслом тыквы или использовать его в своей диете, лучше посоветоваться с лечащим врачом.

КОСТИ И СУСТАВЫ

Остеомиелит. В день надо съедать не менее 200 г сырой мякоти тыквы. Для профилактики достаточно и 100 г.



При заболевании суставов. Для улучшения кровоснабжения, ускорения обменных процессов, облегчения болевых синдромов втереть кашицу из 1 ст. ложки тыквенного масла и 0,5 ч. ложки чесночной кашицы.



При подагре. Срезать верхушку с небольшой тыквы, вынуть семена и мякоть из середины, а на их место залить внутрь 1 стакан оливкового масла и засыпать 1 стакан сахара. Потом закрыть срезанной верхушкой и запечь в духовке до мягкости. Затем надо очистить тыкву от корки и размять. Принимать при подагре 2–3 раза в день по 1 дес. ложке за 20 минут до еды.

Кстати, такую мякоть можно заморозить — полезные свойства тыквы от этого не уменьшатся.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Для нормализации обмена веществ на протяжении 3–4 месяцев надо каждый день либо съедать по 0,5 кг

сырой или 1,5 кг пареной и печеной тыквы (в 5 приемов), либо выпивать по 1–2 стакана свежего тыквенного сока. Сок полезен для здоровья кожи, он улучшает цвет лица, под действием витамина Е кожа разглаживается и увлажняется. Чтобы сок не был приторным, при его приготовлении к тыкве можно добавить яблоко, апельсин, морковь, манго или всё вместе.



При железодефицитной анемии. Больным, страдающим данным заболеванием, рекомендовано употреблять по 50 г вареной тыквы при каждом приеме пищи.



В качестве профилактики образования злокачественных опухолей, развития атеросклероза, как общеукрепляющее и восстанавливающее после тяжелой болезни или операции, при ожирении: на протяжении периода от 2 месяцев до 1 года пьют по 1 ч. ложке масла из семян тыквы по утрам, через каждые 2–3 дня.



Устранение отеков при помощи тыквы. Если вас беспокоят отеки, вызванные замедленной секреторной и выделительной функцией почек или болезнями сердца, то и в этом случае может помочь тыква. Она обладает замечательным мочегонным эффектом. Для борьбы с отеками вам потребуется свежесжатый тыквенный сок: по 250 мл 3 раза в день в течение месяца.



При нарушении обмена веществ, как сосудорасширяющее средство при отеках и заболеваниях почек рекомендуют отвар плодоножки тыквы. Плодоножки тыквы 20 г мелко нарезать и отварить в 2 стаканах воды.



Отвар цветков (рис. 7) тыквы: 2 ст. ложки измельченных цветков залить 1 стаканом воды, кипятить 5 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

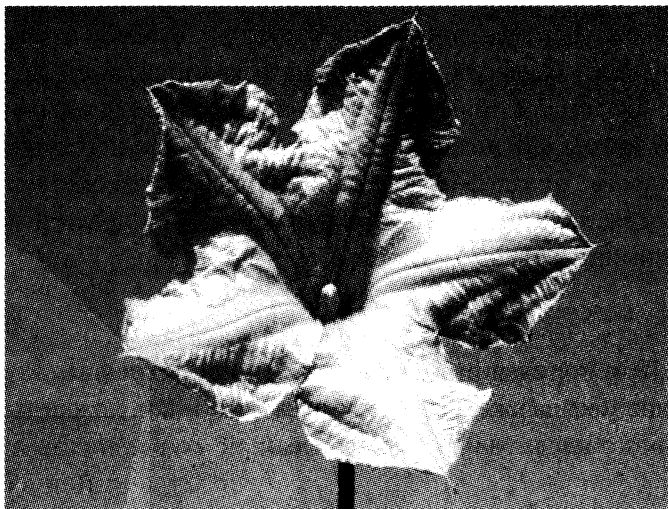


Рис. 7. Цветок тыквы



Отвар мякоти тыквы полезен как профилактическое средство при различных заболеваниях, а также для здоровых людей в любом возрасте. 150–200 г мелко нарезанной мякоти залить 0,5 л воды и кипятить 10 минут, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день, можно с мёдом или сахаром.



При гиперлипидемии (повышенное содержание холестерина в крови). Необходимо принимать по 1 ч. ложке

3 раза в день за 1 час до еды. На такой лечебно-профилактический курс потребуется 500–600 мл тыквенного масла. Курс необходимо повторять 2 раза в год.

ПЕЧЕНЬ

Тыква обладает желчегонными свойствами, поэтому ее всегда рекомендуют употреблять при болезнях печени: при желтухе, воспалении печени и как противоопухолевое средство. Съедать от 1 до 3 кг сырой, вареной, печеной тыквы ежедневно в течение сезона — самое лучшее лекарство от запоров, болезней желчных путей, желчного пузыря, колитов с недостаточным опорожнением кишечника, а также от глистов.



При поражении печени, жировой дистрофии. В течение месяца ежедневно принимать по 1–2 ч. ложки тыквенного масла за 0,5–1 час до еды.



Для оздоровления печени. Лечебный состав из 0,5 стакана масла тыквы, головки чеснока, 0,5 кг мёда, 2 лимонов. Чеснок, лимоны с кожурой измельчить в мясорубке, добавить мёд, перемешать. Принимать по 1–2 ч. ложки за полчаса до еды. Хранить состав в холодильнике.



Цирроз печени, вирусный и алкогольный гепатит: употреблять тыквенное масло за 1 час до еды по 2 ч. ложки 3–4 раза в день. На курс нужно 700–900 мл тыквенного масла. Тыквенное масло вообще можно назвать эликсиром жизни для печени.



После сложных операций, влияющих на работу печени, а также во время химиотерапии. В качестве защиты масло тыквы принимают целый год, 1 раз в 2 дня, по 1 ч. ложке.



Для оздоровления печени после гепатита или курса лечения сильнодействующими препаратами. Взять большой плод около 9 кг весом, снять кожу и измельчить в мясорубке вместе с семенами и сердцевинкой. В получившуюся массу добавить 5 кг мёда и перемешать. Настаивать 10 дней, периодически перемешивая. На 11-й день отжать сок через марлю. Пить сок 3 раза в день за полчаса до еды по 50 мл. Мякоть можно выбросить, так как она отдала все биологически активные вещества и уже не обладает полезными свойствами. Лечение продолжать 20 дней.



Наиболее успешно лечатся такие болезни, как **хронический гепатит, печеночные отеки, цирроз печени.** Больным людям необходимо употреблять тыкву следующим образом: очистите тыкву от семечек и кожуры, пропустите сырую мякоть через мясорубку, собирая сок. После этого заправьте мякоть сахаром из расчета 1:1. В том случае, если у вас ранее не наблюдалось аллергических реакций на мёд и иные продукты пчеловодства, сахар можно заменить мёдом. Но, разумеется, уже в других пропорциях: на 1 часть мёда 2 части тыквы. Тщательно перемешайте тыкву и поместите в стеклянную емкость, которую необходимо хранить в холодильнике. Съедайте по 2 ст. ложки мякоти тыквы перед каждым приемом пищи.

А перед сном необходимо принять стакан отвара из тыквенных семечек. Готовится он следующим образом:

очистите 100 г тыквенных семечек, поместите их в эмалированную кастрюлю, залейте 1 стаканом воды, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите около 30 минут. Весь курс лечения должен длиться не более 30 дней. Как правило, улучшение наступает уже на 5–7-й день, а в некоторых случаях и раньше.

ПОЧКИ И МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

При нарушениях функций мочевого пузыря вам помогут 2–3 ст. ложки очищенных тыквенных семечек, съедаемых ежедневно. Они обладают как лечебным, так и профилактическим свойством. Их составляющие укрепляют и активизируют мускулатуру мочевого пузыря, успокаивающе действуют при раздражении слизистой.

В лечебных целях употребляют семена тыквы, очищенные от шелухи (до 3 стаканов в день), «молоко» из них, а также внутреннюю мякоть плодов, в которой находятся семечки. Семечки тыквы едят при болезнях мочеполовых органов и при глистах.



При болезнях почек и мочевого пузыря из тыквенных семечек и конопляного семени, смешанных в равных частях, готовят «молоко». Способ его приготовления следующий: высушенные семечки и семя конопли по 1 стакану каждый растирают в глиняном сосуде, постепенно подливая 3 стакана кипятка, а затем процеживают, отжимая остаток. Полученное таким образом «молоко» выпивают в течение дня.

Это «молоко» применяют преимущественно в тех случаях, когда в моче содержится кровь и когда, из-за спазматических явлений, задерживается моча. Если надоедает

такое «молоко», то его можно принимать с крутой несоленой гречневой кашей. Его можно также подсластить сахаром или мёдом.



Семена тыквы, заваренные как чай, принимают по 2–3 стакана в день в течение 1 недели. Это очень хорошее средство **при больных почках**. На 1 стакан кипятка 1 ст. ложку измельченных семян, настаивать 30 минут. Семена обладают высокими мочегонными свойствами и используются по 3 стакана в день **при заболеваниях мочеполовых органов и при глистах**.



Съедать 500 г сырой мякоти тыквы за день как мочегонное и желчегонное **при заболеваниях почек и печени**.



Вареную, печеную мякоть употребляют по 1,5–3 г в день в течение 3–4 месяцев **при заболеваниях печени, почек. При отеках** есть кашу из вареной мякоти 3 раза в день.



Свежий сок тыквы принимать по 2–3 стакана в день **при заболеваниях почек, печени**.



Для укрепления мускулатуры мочевого пузыря и нормализации его функций рекомендуется ежедневно съедать по 2–3 ст. ложки сырых очищенных тыквенных семечек. Их также можно применять в качестве сопутствующего средства **при лечении заболеваний простаты**.



При воспалении мочевого пузыря мужчинам и женщинам полезно принимать стакан клюквенного морса, размешав с 1 ч. ложкой тыквенного масла и 1 ч. ложкой чесночного сока. Принимать 3 раза в день за час до еды в течение недели. Морс можно заменить кипяченой теплой водой.



Для улучшения работы почек принимать по 1/2 ч. ложки масла тыквы каждый день. Всего выпить 0,5 л.



Хорошее мочегонное действие оказывают тыквенные черешки (плодоножки). Это кусочки засохшего стебля длиной 10–15 см и толщиной до 5 см (рис. 9). Собирают их осенью, но даже пролежав под снегом, они не теряют своих лечебных свойств. Приготовить отвар: 1–2 черешка растереть и прокипятить 15 минут в стакане воды (суточная доза). Или залить кипятком в литровом термосе. Настаивать 2 часа и употребить в течение дня.

Употребляют отвар при почечных и сердечных заболеваниях с отеками, при гипертонии, нарушении обмена веществ и хронических дерматозах.



Для снятия боли при цистите принимают внутрь по 8–10 капель тыквенного масла 3 раза в день в течение 4 недель.



Для улучшения работы почек рекомендуется употреблять по 1–2 ч. ложке тыквенного масла ежедневно. На такой профилактический курс потребуется 400–500 мл масла.



Рис. 9. Плодоножка (черешок)

ПРОСТАТИТ И АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Простатит — воспалительные поражения предстательной железы. Простатит — основная причина снижения потенции. Простата выполняет важную функцию в достижении эрекции. **Аденома предстательной железы** — доброкачественное новообразование, развивающееся из железистого эпителия либо стромального компонента простаты. Современное название — доброкачественная гиперплазия. Мужчины очень стесняются этого заболевания, не хотят о нем и слышать и очень часто обращаются к врачам, когда заболевание запущено или уже развился рак простаты. В настоящее время по всему миру это одно из самых распространенных мужских заболеваний, а также рак простаты. Японскими учеными доказано, что у любителей тыквы риск заболеть раком простаты снижается в 4,5 раза. В конце 2006 года они обнаружили любопытный

факт: смертность от рака простаты в Японии составляет 1/7 от того же показателя в США, но когда японцы переезжают в Штаты, уровень смертности от этого заболевания среди них резко возрастает. Исследователи предполагают, что причина исключительно в различиях рациона. Потребление большого количества овощей (и особенно тыквы) мужчинами Японии благоприятно сказывается на их здоровье и долголетию.

Особенно полезны при названных недугах семечки тыквы. Да, семечки выбрасывать нельзя. Они — отличный источник клетчатки и моносенасыщенных жирных кислот, которые защищают сердечно-сосудистую систему.

Кроме того, в семечках содержатся ценные растительные белки, минералы и витамины. Всего 100 г семечек позволяет обеспечить организм 30 г белка, суточной нормой железа и селеном (17% дневной нормы). Они полезны для профилактики простатита для мужчин. Тыквенный сок также считается средством, поддерживающим мужскую потенцию и помогающим при простатите. С этой же целью народная медицина советует употреблять и сушеные семечки (съедать ежедневно натошак и вечером по 20–30 шт.).

Еще лучше эту процедуру делать так. В кожуре семечек содержится еще большее количество полезных веществ, чем в зернах. Освободите семечки от пленки, чуть их подсушите и в кофемолке все измельчите. Такой порошок рекомендуется принимать по 1–3 ч. ложки 1–2 раза в день.

Сегодня подтверждено положительное воздействие семян на механизм мочеиспускания, в том числе при доброкачественных новообразованиях простаты на I–II стадиях у пожилых мужчин. В таких случаях на протяжении нескольких месяцев 2–3 раза в день принимают по 1 ст. ложке семян тыквы. Кстати, чем старше семена, тем они целебнее.

Очень полезно для профилактики и лечения болезней репродуктивной системы тыквенное масло. Особенно это

касается мужчин. Оно предупреждает и даже лечит простатит и аденому простаты. Также улучшает потенцию у мужчин и регулирует менструальный цикл у женщин. В Европе считают, что тыквенное масло способно увеличить фертильность у женщин.

Считается, что если каждый день принимать по 2 ложки тыквенного масла (40 мл) то болезни простаты никогда не побеспокоят, а также риск возникновения рака простаты будет практически нулевым.

Кроме того, больным **простатитом и аденомой** целесообразно соблюдать следующие рекомендации:

- не переедать;
- избегать острой (соленой, копченой, жареной) пищи;
- исключить курение и алкоголь;
- держать ноги в тепле;
- избегать простуд;
- спать на жесткой постели;
- делать ежедневно гимнастику (или заниматься быстрой ходьбой — не менее 5 км в день). Для нормального функционирования предстательной железы в рацион питания необходимо включить витамины А и С.

Я 30 лет не ходил к врачам. Много лет назад у меня ПСА* зашкаливал, было 40–45, у мужчин это аденома.

*ПСА — простатический специфический антиген — опухолевый маркер, определение которого проводится в сыворотке крови, применяющийся для диагностики и наблюдения за течением рака простаты и аденомы простаты (ДГПЖ). ПСА является органоспецифическим маркером, а не маркером, связанным с каким-либо конкретным заболеванием предстательной железы. ПСА с момента его появления в конце 1980-х годов вызвал революционные изменения в диагностике рака предстательной железы, особенно его ранних форм, которые подлежат радикальному лечению. Основываясь на последних данных, ежегодное определение уровня ПСА у мужчин целесообразно начинать с 45-летнего возраста. — *Википедия.*

Мои подчиненные были готовы меня оперировать, но я отказался. Вылечил себя сам. Недавно я пошел в поликлинику, сдал анализы. У меня ПСА в норме. Но самое главное — у меня холестерин, и «хороший», и «плохой», в норме. И все биохимические показатели в норме, моча — щелочная, рН крови 7,38. И это в моем возрасте, а мне уже больше 85 лет. Конечно, у меня есть проблемы со здоровьем, но я пью соду, 1/2 ч. ложечки на стакан горячей воды. Через неделю можно уже полную чайную ложечку за 15–20 минут до еды натошак. Но пить можно только натошак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день. То есть 3 стакана воды с содой. А вообще в день вы должны пить 1,5–2 л чистой воды.

Если вы не будете этого делать, то результата не будет. Клетки нашего организма должны иметь чистую воду и купаться в ней.

И, конечно, я живу по правилам, которые предлагаю и вам в своих книгах. Читайте...



При простатите. Очень важно тыквенное масло для мужчин, так что женщинам стоит приучить своих любимых употреблять его, хотя бы инкогнито, например, с салатами. Если мужчина регулярно ест тыквенные семечки или принимает по 1–2 ч. ложки масла в день, то его сексуальное здоровье всегда будет в порядке. Если же заболевания уже есть — снижена половая функция, развился простатит, то масло надо принимать 3–4 раза в день, по 1–2 ч. ложки перед едой, а на ночь ставить с ним микроклизмы или вводить в прямую кишку тампоны с ним. Сначала надо сделать обычную клизму с водой, а для масляной клизмы достаточно взять 1 ст. ложку масла и быстро

размешать его в 1/4 стакана теплой воды. Смесь вводят с помощью маленькой детской «груши» или большого одноразового шприца (без иглы) и ложатся на 12–15 минут. Процедура не слишком приятная, но действенная, так что попробовать стоит: сексуальное здоровье — это очень важно, и не стоит делать вид, что им можно пренебречь. Таким образом надо лечиться несколько недель, в зависимости от тяжести проблемы. Точно так же можно лечить колиты, запоры, трещины заднего прохода, проктиты, геморрой — как мужчинам, так и женщинам, в течение 10–15 дней, повторив его несколько раз на протяжении полугода.



Для профилактики и лечения простатита принимать 1 ст. ложку масла тыквы за 1 час до еды в течение месяца.



Отвар тыквы в виде клизмы используется **при заболеваниях предстательной железы**. При этом можно ставить микроклизмы из масла тыквенных семян, ставить свечи из очищенных и измельченных в кофемолке семян, смешанных со сливочным маслом в пропорции 1:1.



Для лечения хронического простатита и аденомы предстательной железы рекомендуется утром, задолго до завтрака, регулярно употреблять тыквенные семена, а если есть возможность, то и в течение всего дня. Регулярное употребление семечек в большом количестве иногда позволяет больным избавиться от аденомы даже без операции. При этой болезни рекомендуется также пить сок сырой тыквы, который принимают по стакану 2 раза в день за 30 минут до еды.



Для лечения простатита можно порекомендовать такой проверенный рецепт. Сухие семечки тыквы перекрутить в мясорубке, добавить мёд. Семечки должны быть нежареные, не из магазина, с пленочками. Мёда взять столько, чтобы из полученной массы можно было лепить шарики. Сделайте шарики величиной с вишню. Немного подсушите. Храните в холодильнике. Каждое утро за 30 минут до еды съедайте по 1 шарiku, запивая водой. Курс лечения 1–1,5 месяца. Через некоторое время для профилактики курс повторить. Результат порадует вас!



При воспалении простаты и снижении эрективной функции: эффективны микроклизмы с маслом, их ставят на ночь, впрыскивая в прямую кишку с помощью шприца состав — на четверть стакана кипяченой теплой воды 1 ст. ложку масла. Можно применить марлевый тампон — его пропитывают тыквенным маслом и вводят неглубоко в прямую кишку, сделав перед этим обычную клизму. Для полного курса лечения приобретают 1 л масла семени тыквы. Масло также можно применять при массаже простаты.



При половой слабости из-за возрастных изменений народная медицина рекомендует взять 100 г очищенных и измельченных сырых семян тыквы, 100 г поджаренного до бежевого цвета и измельченного риса, по 150 г несоленого сливочного масла и пчелиного мёда. Все тщательно размешать. Принимать по 1–2 ч. ложки через каждый час. Это средство хорошо помогает при астении, дистрофии и истощении.

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При бронхите, воспалении легких, туберкулезе народная медицина советует употреблять по 1 ст. ложке тыквенного масла незадолго до еды (2–3 раза в течение дня) на протяжении 1–2 месяцев.



Тыквенным маслом, разбавленным кипяченой водой (1:2), полезно полоскать рот при больном горле, стоматите, кровоточивости десен, воспалении пародонта.



Для профилактики и лечения простуды, насморка принимать по 1 ч. ложке масла тыквы 3 раза в день.



Для повышения иммунитета: в стакан теплой воды добавить 0,5 ч. ложки масла тыквы, 0,3 ч. ложки кашицы чеснока. Принимать натошак в течение 1,5 недель.



При насморке. В 1 ч. ложку тыквенного масла добавить 1 каплю сока чеснока или смешать с 2 частями свекольного, морковного сока. Закапывать в нос.



При ангине. В равных частях смешать сок алоэ и масло тыквы. Смазывать горло.



При кашле. Смешать 2 части масла тыквы и 1 часть нашатырного спирта. Растирать грудь.



Для профилактики или лечения кашля можно эффективно использовать цветки тыквы. 1. Их запекают в тесте в виде лепешек и едят при сильных приступах. Вместе с цветками тыквы можно запекать и цветки калины.

2. Можно приготовить и отвар из цветков: измельченные цветы (2 ст. ложки) залить стаканом воды, кипятить 5 минут и настаивать полчаса. Отвар процедить и принимать по полстакана перед едой трижды в день.



При лихорадочных состояниях, а также при длительном кашле с плохо отходящей мокротой рекомендуется взять 2 ст. ложки цветов тыквы и запарить их в чашке горячей воды, прокипятить на водяной бане 10 минут, затем дать еще настояться полчаса. Отвар процедить, отжать, довести кипяченой водой до объема 300 мл и употреблять по 100 мл 3 раза в день за некоторое время до еды.



При воспалительных заболеваниях органов дыхания, пародонтозе, стоматите принимают внутрь по 8–10 капель тыквенного масла 3 раза в день за час до еды. Курс лечения 4 недели.



При заболеваниях полости рта и горла рекомендуется сочетать внутреннее употребление тыквенного масла с его наружным применением (в виде полосканий и компрессов).

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТАЯ СИСТЕМА

Основная причина возникновения и распространения сердечно-сосудистых заболеваний и фон, на котором они

развиваются, — атеросклеротические изменения в сосудах стенок.

Факторы риска в развитии атеросклероза: недостаточная физическая активность (гиподинамия), постоянное нервно-психическое напряжение, курение, повышенное артериальное давление, избыточная масса тела, ожирение, диабет. Также нельзя сбрасывать со счетов наследственную предрасположенность, склонность к нарушению жирового обмена и повышению уровня холестерина. Негативно влияют на развитие атеросклероза и различные интоксикации, работа на вредном производстве, инфекционные заболевания, аллергия, различного рода нарушения обмена веществ. Атеросклероз сосудов сердца чаще всего является предпосылкой развития ишемической болезни сердца и гипертонии.

Главный симптом **гипертонической болезни** — повышенное артериальное давление. Это заболевание хроническое, и лечить его следует постоянно, избегая гипертонических кризов. К факторам риска, в первую очередь, относятся курение, различные стрессы, потребление алкоголя, чрезмерное увлечение стимуляторами (чай, кофе, лекарства), повышенное содержание натрия в организме из-за пристрастия к соленьям, избыточная масса тела. Не менее 5% всех случаев гипертонии обусловлено чрезмерным потреблением алкоголя. Наиболее частые симптомы проявления болезни: головная боль (чаще затылочная), тошнота, шум в ушах, расстройство зрения, учащенный пульс, сбивчивое дыхание.

Ишемическая болезнь — это несоответствие возможностей и потребностей сердца и сосудов. Одна из причин ее развития — атеросклероз коронарных артерий. Классические симптомы ишемии — характерные боли за грудиной (грудная жаба) или в области сердца с отдачей в левую лопатку или руку, сопровождающиеся одышкой, отеками, учащенным сердцебиением.

Я постоянно утверждаю, что такие заболевания — это состояния, в которые человек загоняет свой организм. Нет гипертонии, а есть состояние... А потому нужно думать о профилактике этих заболеваний: правильное питание, поддержание кислотно-щелочного баланса, физические нагрузки, отказ от вредных привычек. Скучно? А что поделаешь — иначе будете болеть... Кроме того, необходим выход из состояния хронического стресса, которому подвержено сейчас большинство граждан в силу социальных причин, и применение антиоксидантов. Особое место при этом занимают пищевые и лекарственные растения, фитопрепараты и продукты, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, витамины С, А, Е, макро- и микроэлементы, другие биологически активные вещества. И среди лидеров здесь **тыква**.



Для поддержания сердца. Полезно тыквенное масло, особенно в сочетании с курагой. 50 г кураги измельчить, залить стаканом масла тыквы, настаивать неделю. Принимать по 1 ст. ложке за час до еды в течение 1,5 недель или заправлять салаты.



Для снижения артериального давления. В течение месяца через 2 часа после ужина принять 1 ст. ложку тыквенного масла. Удастся предупреждать развитие гипертонии.



Средство от гипертонии, от нервных заболеваний, при бессоннице. Прокрутить в мясорубке 1 кг мякоти сырой тыквы, прокрутить также 2 лимона вместе с кожурой. Всыпать в смесь 1 кг сахара, тщательно перемешать.

Смесь положить в стеклянную банку и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. ложке трижды в день за полчаса до еды.



Для лечения и профилактики атеросклероза народная медицина рекомендует принимать тыквенное масло по 1 ч. ложке 3–4 раза в день за час до еды. На такой лечебно-профилактический курс потребуется 500–600 мл тыквенного масла. Проводить такой курс необходимо 2 раза в год.



При варикозе. *Для поддержания сосудов в тонусе* надо съедать по половине кусочка черного хлеба с кашицей из 1 зубчика чеснока с 1 ч. ложкой тыквенного масла.

Для лечения варикозных язв настоять в 0,5 стакана тыквенного масла 40 г свежих корней лопуха. Выдержать смесь на водяной бане в течение 15 минут, дать остыть, процедить. Смазывать язвы. Хранить смесь в холодильнике.



Отвар измельченных черенков тыквы рекомендуется как мочегонное для больных с сердечными отеками. Для этого берут 15–20 г черенков на 0,5 л воды, варят на слабом огне 7–8 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды.



При геморрое, проктите, трещинах прямой кишки, запорах, колите: употреблять внутрь тыквенное масло 3 раза в день за час до еды по 1–2 ч. ложки, а также ставить микроклизмы на ночь после очистительной клизмы (как

готовить масляную микроклизму на основе тыквенного масла см. в разделе «Простатит»). Курс лечения составляет 10–15 дней, повторять такой курс можно на протяжении 6 месяцев.

Проктит (от греч. proktós — задний проход), воспаление слизистой оболочки прямой кишки. Встречается чаще в сочетании с воспалительными изменениями вышерасположенных отделов кишечника (проктосигмоидиты, колиты, энтероколиты и т. п.).

ТОКСИКОЗ

При токсикозе беременным рекомендуют употреблять каши из тыквы и сок из плодов тыквы, что за счет мочегонного действия способствует уменьшению отеков (при этом не страдают почки) и даже прекращению постоянной токсикозной рвоты.



Отвар тыквы с лимоном очень эффективен при рвоте у беременных и укачивании при морской болезни.



При неврастении у беременных женщин нужно взять 100 г неочищенных семян тыквы, поджарить их до кофейного цвета и истолочь с шелухой. Затем добавить 100 г повидла из ягод бузины черной, 1 ч. ложку порошка яичной скорлупы, все тщательно размешать. Принимать по 1 ч. ложке после еды. На курс лечения достаточно пять таких доз. Согласно другим источникам, вместо порошка берется такая пудра: со свежего яйца, сваренного вкрутую, снимается и тщательно удаляется скорлупа и пленка. Скорлупу подсушивают в течение 2–3 часов

(не на жару и не под прямыми солнечными лучами) и измельчают. Перед приемом в пудру добавляют несколько капель лимонного сока для лучшего усвоения организмом.



ЛЕЧЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ

Вот вы читаете: тыква лечит то-то и то-то, полезна мякоть, семечки и пр. А вам это не нравится, вы ну никак не можете есть сырую тыкву, хоть и надо, ну до противности... Я это понимаю и потому предлагаю «вкусный» выход — готовые блюда, сдобренные полезными специями. Опять-таки, может, не пойдет сразу, но, к примеру, ведь привыкли же многие к знаменитой овсянке или к зеленому чаю... А там, глядишь, и сырую тыкву пожуюем... В этом разделе мы поговорим о том, какие готовить блюда из тыквы и при каких заболеваниях.

Итак, тыква рекомендуется в диетическом питании.

1. В ней много солей калия и воды и мало натрия, поэтому при ее потреблении усиливается мочеотделение. Как **мочегонное** мякоть сырой тыквы назначают до 0,5 кг в день (салаты).

2. Сок тыквы способствует **ускорению растворения камней в почках и мочевом пузыре, в печени** (рекомендуется пить по 0,4–0,5 стакана сока 2–3 раза в день в течение 10 дней), помогает при воспалении предстательной железы (1 стакан в день в течение 2–3 недель). Сок из мякоти можно применять *в смеси с рисом, пшенной или манной кашей, приготовленной на молоке, с маслом и сахаром.*

Чтобы получить больше сока, мякоть тыквы надо предварительно измельчить на терке или пропустить через мясорубку. Еще лучше воспользоваться обыкновенной соковыжималкой. Полезнее свежий сок, но при

необходимости его консервируют (на 1 л сока добавляют 200 мл сахарного сиропа) и сохраняют в герметичной упаковке (закатывают крышками или укупоривают сосками).

Сок из тыквы пресен. Если смешать его с другими овощными или фруктово-ягодными соками в любых соотношениях, он будет вкуснее. Тыквенный сок хорошо сочетается с абрикосовым, яблочным, айвовым, крыжовенным, клюквенным, малиновым (на 800 г измельченной тыквы берут 1,2 кг яблок или 800 г крыжовника, 200–300 г сахара). Остающиеся после получения сока выжимки высушивают в духовке и используют в дальнейшем для оладий, начинок и выпечки.

3. Наличие нежной клетчатки и пектиновых веществ в мякоти тыквы делает эту культуру важнейшим диетическим продуктом и для людей с желудочно-кишечными заболеваниями. Оказалось также, что каша из нее не вызывает усиления желудочной секреции, то есть она хороша при высокой кислотности желудочного сока, а также при атеросклерозе, болезнях почек, печени и мочевого пузыря, гипертонии, нарушениях обмена веществ, при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирении, при холециститах. Мякоть можно использовать в свежем виде для салатов, запекать в духовке, тушить, готовить на пару, добавлять в каши, супы, пюре и другие блюда.

Тыквенная каша, сваренная на молоке вместе с пшеникой (1 кг запеченной тыквы, 1 л молока, 1 стакан пшеницы, соль и сахар по вкусу, кашу томить в духовке), **выводит антибиотики из организма.** Очень полезна детям, которые прошли курс лечения антибиотиками.

4. Тыквенное пюре, тыквенно-пшеничная каша на разведенном водой молоке, сырой тыквенный сок. Способствуют **оздоровлению кишечника**, полезны в комплексе

мер профилактики и лечения малокровия, травм, ожогов, инфекционных болезней. В рационы больных сахарным диабетом и от ожирения включают малоуглеводистое и малокалорийное *тыквенное пюре*. В диетическое питание включают *тыкву, приготовленную с рисом и яйцом, тыквенно-яблочный пудинг, тыкву с урюком в молочном соусе, салат из тыквы, дыни, яблок и лимона*.

Примечание. Но при заболеваниях кишечника, проявляющихся избыточным газообразованием (метеоризмом), а также при обострениях хронических заболеваний желудка тыквенные блюда надо употреблять с осторожностью.

5. При термической обработке тыквы разрушается клетчатка и высвобождается каротин, а при добавлении жиров он лучше усваивается. Поэтому тыква считается легкой пищей и рекомендуется в тех случаях, когда овощи с грубой клетчаткой противопоказаны.

Вареную и протертую тыкву дают **больному язвой желудка или двенадцатиперстной кишки** уже через 2 недели после обострения. Вареную мякоть рекомендуют прикладывать к опухолям при раковых заболеваниях и принимать с пищей.

6. Тыква содержит много калия, который положительно действует на работу сердца, укрепляет сосуды и способствует избавлению от отеков. Поэтому блюда из тыквы очень полезны людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. К примеру:

Тыква с урюком в молочном соусе

На 1 порцию. *Мякоть тыквы — 150 г; курага — 75 г; сливочное масло — 15 г; молоко — 50 мл; мука пшеничная — 5 г; сахар — 5 г; сухари белые — 5 г.*

Тыкву очищают, нарезают мелкими кубиками и обжаривают в масле. Курагу мелко нарезают, смешивают

с тыквой. Полученную смесь помещают на сковороду, смазанную маслом, заливают молочным соусом и сахаром, сверху засыпают толчеными сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Тыквенно-яблочный пудинг

На 1 порцию. *Мякоть тыквы — 100 г; яблоки — 100 г; крупа манная — 15 г; яйцо — 1–2 шт.; молоко — 50 мл; масло сливочное — 20 г; сахар — 10 г.*

Тыкву очищают, шинкуют и тушат в молоке до готовности. Затем добавляют нашинкованные яблоки и тушат до готовности тыквы, после чего всыпают манную крупу, вымешивают и варят еще 5 минут.

Смесь охлаждают, добавляют сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешивают, помещают на смазанную маслом сковороду и запекают.

Перед подачей к столу поливают пудинг маслом.

Салат из тыквы, дыни, яблок и лимона

На 1 порцию. *Мякоть тыквы — 50 г; яблоки — 50 г; дыня — 50 г; мёд — 20 г; пол-лимона.*

Очищенную тыкву натирают на крупной терке и смешивают с мёдом. Дыню, яблоки и часть лимона нарезают тонкими небольшими ломтиками и вместе с тыквой укладывают в салатник. Вокруг салата кладут тонкие ломтики лимона.

7. Содержащийся в тыкве редкий витамин Т **препятствует ожирению и облегчает усвоение тяжелой жирной пищи.** Поэтому тыква считается прекрасным гарниром к жирным мясным блюдам.

8. **При заболеваниях печени** рекомендуется есть как можно больше сырой мякоти тыквы (в салатах, к примеру), а если сырая тыква кажется вам невкусной, можно

заменить ее *тыквенными кашами с рисом, пшеном или манкой*.

Тыквенные блюда желательно потреблять тем, кто перенес **заболевание вирусного гепатита А**, в связи с тем, что биологически активные вещества, которые содержатся в мякоти, могут способствовать возобновлению **нормальной печеночной функции**.

Каротин мякоти тыквы способствует **улучшению обмена веществ, росту и развитию организма, поддерживает иммунитет**.

9. Блюда из тыквы рекомендуются в рационе больным с болезнью **почек, постоянными колитами (воспалительное заболевание слизистой оболочки толстого кишечника, чаще болеют мужчины 40–60 лет и женщины 20–60 лет) и энтероколитами** (одновременное воспаление тонкой и толстой кишок — наиболее часто встречающееся заболевание системы пищеварения) в стадии обострений, с болезнями **сердечно-сосудистой системы, с серьезными, и хроническими нефритами**.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЫКВЫ В ПИТАНИИ ПРИ ПАНКРЕАТИТЕ

Панкреатит (лат. pancreatitis — поджелудочная железа + воспаление) — группа заболеваний и синдромов, при которых наблюдается воспаление поджелудочной железы.

Тыква отличается нежной структурой мякоти; ощелачивающим эффектом (нейтрализует соляную кислоту. — стимулятор панкреатической секреции); относительно малым количеством клетчатки (в 100 г тыквы содержится всего 2 г), поэтому она не усиливает вздутие живота и не провоцирует обильные поносы. По этой причине ее

вводят в питание пациентов с острым панкреатитом или с серьезным обострением хронического недуга сразу же после окончания фазы голода. Тыкву обязательно отваривают или готовят на пару, а затем протирают. Из нее в этот период можно сделать пюре (без добавления масла), *паровой пудинг, кашу* (с рисом на воде). Приготовленные блюда должны быть съедены обязательно в теплом виде.

После уменьшения или исчезновения боли, рвоты, улучшения лабораторных параметров больного могут перевести на диету, с которой обычно начинают диетическое лечение при обострении среднетяжелого или легкого хронического панкреатита. Эта диета включает перечисленные выше блюда с тыквой. Но в них уже можно добавлять малое количество сливочного несоленого или рафинированного растительного масла. Когда клинические и лабораторные проявления обострения начинают стихать, пациентам разрешают есть *печеную тыкву в виде запеканок, тыквенные супы-пюре и тушеную тыкву* (без обжаривания). При достижении устойчивой ремиссии (не ранее 3 месяцев после легкого обострения, в тяжелых случаях — еще позднее) и отсутствии какой-либо симптоматики при желании можно попробовать сырую тыкву.

Максимальная суточная порция тыквы при хроническом панкреатите:

- в фазе обострения — 200–300 г *отварной, запеченной или тушеной тыквы* (при условии ее переносимости);
- в фазе стойкой ремиссии — 300–500 г *отварной, запеченной, тушеной или сырой тыквы* (в зависимости от индивидуальной переносимости).

При остром панкреатите — 200–300 г *отварной, запеченной или тушеной тыквы* (при условии ее переносимости).

Максимальная доза 300–500 г *отварной, запеченной, тушеной или сырой тыквы* (в зависимости от индивидуальной переносимости)

ПРИМЕНЕНИЕ ТЫКВЫ ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ 2-ГО ТИПА

Что такое сахарный диабет?

Распространено мнение, что с развитием цивилизации человек должен становиться здоровее. Но в реальности оказывается, что за последние 50–100 лет постоянно увеличивается количество больных, которых официальная медицина считает неизлечимыми. Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год (при медицинских рекомендациях 3–4 ч. ложки сахара в день, то есть 15–20 г, что составляет 600 г в месяц или 7,2 кг в год), тогда как в Германии потребляется только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за сотни и тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, итогом которого является диабет.

В настоящее время в мире насчитывается около 300 миллионов больных сахарным диабетом, из которых 10% приходится на наиболее тяжелую его форму — диабет 1-го типа. По данным Всемирной организации здравоохранения, уже к 2030 году таких больных будет около 500 миллионов.

Особенностью развития сахарного диабета является то, что он появляется задолго до того, когда его случайно обнаруживают при обследовании или когда человек начинает плакать не солеными слезами, а сладкими. Как говорят, диабет подкрадывается «тихой сапой», но приводит к тяжелым последствиям, к нарушению всех функций организма.

Что является главной причиной этого заболевания?

Сахарная нагрузка на поджелудочную железу. Если рассматривать функцию пищеварительного тракта в целом, то он должен обеспечивать переработку поступившей в него пищи до конечных ее продуктов и всех микро- и макроэлементов, необходимых организму. Конечными продуктами являются глюкоза, углекислота и вода.

В норме сахар в крови должен быть 4–6 ммоль/г. При переработке пищи он медленно повышается, а потом с помощью инсулина* возвращается к норме (рис. 10, а). На рис. 10, б вы видите быстрое увеличение сахара в крови, на что поджелудочная железа отвечает сильным выбросом инсулина. Если это происходит постоянно, то она выходит из строя.

Погоня за вкусной и сладкой пищей стала уже искусственно навязанной потребностью, которая и разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию, самовосстановлению. Это уже граничит с узаконенным преступлением перед человечеством, ибо избыток сахара в организме — это яд, наркотик. Официальные представители медицины предъявляют к пище

*Инсулин — это гормон, который продуцируется в организме человека поджелудочной железой. Основная его задача — доставка глюкозы, аминокислот, жиров и калия в клетки организма.



Рис. 10. Влияние сахара на поджелудочную железу

как к лечебно-профилактическим продуктам особые органолептические требования (по соответствующим ГОСТам): вкусу, цвету, запаху и т. п., чтобы пища была вкусной. Но, увы, нет требования, чтобы она была здоровой.

Как знают диабетики, им разрешено есть только ограниченное количество продуктов и блюд (в том числе каш), в которых содержится сахар. Это сильно осложняет жизнь таких людей.

Интересно, что люди, которым официальная медицина помочь уже не может, ищут альтернативные пути для оздоровления. Так, например, случилось с экономистом по образованию Александром Ивановичем Белых. У него возник диабет, который, несмотря на лекарства, приносил ему много проблем со здоровьем. Он придумал способ квашения, с помощью которого происходит извлечение

излишка сахара из продуктов. Квашение на Руси известно издавна, но в большинстве из известных способов при этом используется сахар. Как считает Александр Иванович, использование сахара при квашении помимо некоторой пользы наносит и вред здоровью. Что предлагает А. И. Белых?

Для начала нужен запас кислой воды. Берется 3-литровая банка, в которую помещают измельченную белокочанную капусту и заливают обычной водой. Каждый день ее помешивают и снимают пену. Через 5 дней кислую воду необходимо слить из банки в другую посуду, а капусту промыть несколько раз до необходимого вкуса, и можно ее есть.

Затем в 3-литровую банку насыпать 1 кг крупы, запасенную кислую воду разбавить и залить в банку с крупой. Через несколько дней эта вода станет кислой, и в дальнейшем она будет своего рода закваской для приготовления продуктов. Ее надо слить, а подготовленную крупу можно варить. Относительно плохо квасится рис, пшено, перловка. Поэтому эти крупы, чтобы лучше извлечь из них сахар, потом необходимо варить в чуть подкисленной воде. По готовности и перемешивании каши она осядет на дно, а оставшуюся сверху воду можно слить. При непереносимости кислого кашу промывают до нормы вашего вкуса.

Что дает такое квашение? Растительные продукты квасятся без соли и сохраняют энергетику содержащихся в них углеводов, излишний сахар переходит в органические кислоты, сохраняются многие витамины и доступные минеральные вещества, убираются азотные шлаки, значительно снижается риск повышения сахара при употреблении продуктов, улучшается перистальтика кишечника, а избыток глюкозы превращается в молочную кислоту.

Капуста, морковь, помидоры, редька, вишня, слива, тыква квасятся при заливании обычной водой в течение 4–5 суток, а свекла, лук, чеснок, крупы заливаются кислым раствором. Так как кислотность раствора за время квашения возрастает, его надо разводить. Замечено, что чем больше сахара в крови, тем дольше должен быть процесс квашения — до 8–10–14 дней. Творог надо разбавить водой 1:1 и квасить 1–2 суток. Для квашения можно использовать кислый ржаной квас.

Предложенный Белых способ квашения при диабете, конечно, дает не очень вкусные блюда, но ведь вы хотите выздороветь, и вам в первую очередь нужна здоровая пища, а не, как предлагают вам, вкусная еда. Особенностью такой еды является то, что на ее приготовление уходит 1 час и более, но игра стоит свеч. Тем более что диабетом страдают в большей степени пенсионеры, и времени у них для того, чтобы стать здоровыми, достаточно.

Когда Александр Иванович болел, то сахар у него был не менее 10 единиц. Теперь у него сахар держится в пределах 4 ммоль и никаких лекарств он не принимает. Следует также сказать, что он, живя в деревне, достаточно много времени уделяет физкультуре и физическим упражнениям, без которых избавиться от диабета даже при рекомендуемой им диете нельзя. Удивительно, что его способ уже переняли в Казахстане, Белоруссии и Украине, а в России НИИ питания... только принял к сведению, то есть он ему не нужен. Может, вы сами рискнете, ведь вам медицина больше ничего не предлагает, а здесь почти гарантия оздоровления от диабета? Успеха вам на этом пути.

Что еще могу порекомендовать диабетикам?

Прежде всего советую внимательно почитать мою книгу о диабете. где даны рекомендации. Добавлю следующее.

Как известно, диабет 1-го типа в большой степени связан с генетикой, а диабет 2-го типа — только с режимом жизни и питанием. Больных диабетом учат, как питаться, и какого режима жизни придерживаться, и как рассчитывать хлебные единицы, помимо приема лекарств. Но все они, как правило, не придерживаются рекомендованного режима и питания. А зря...

Так, в течение дня можно есть 3–4 раза, но небольшими порциями по 500–700 мл (объем желудка). Не допускать никаких перекусов, кроме 1–2 сливы, 1 огурца, 8–10 виноградин, 100 г арбуза или дыни. Все они содержат 1 хлебную единицу. Все это есть в диете для диабетиков.

Очень важно то, что после легкого ужина позже 19 часов ничего есть нельзя. Вечером можно принять кисломолочные продукты или зеленый коктейль (из укропа, петрушки, лука, редиса, крапивы, листьев плодовых кустов и деревьев и т. п.). А вот чистую воду в течение дня надо пить не менее 1,5–2 л, но ни в коем случае не во время еды, а после нее через 1,5–2 часа. При жажде после еды рот можно прополоскать водой, но не глотать, а затем надо ее выплюнуть.

При сохранении сахара на больших единицах врачи советуют сразу переходить на инсулин. Но если до этого было нарушение только углеводного обмена, то после перехода на инсулин добавляется нарушение и жирового обмена. При этом больному все время хочется есть, что приводит к ожирению. Необходимо также знать, что сам инсулин задерживает воду, в результате чего образуются отеки. Вот поэтому надо больше пить чистой воды, которая на самом деле является хорошим противоотечным средством.

Мало кто знает, что всем диабетикам надо *принимать хром и цинк* (есть в аптеках) как средства, улучшающие использование кислорода клетками.

Не менее важно знать, что если диабетик не занимается в течение суток *физическими упражнениями* (в том числе *ходьбой* не менее часа), то никакое лечение результатов не дает. Дело в том, что мышцы должны быть в определенном тонусе: их напряжение и расслабление влияет на расположенные в них сосуды, благодаря чему кровь может поступать в клетки даже без инсулина.

Вечером надо отказаться от просмотра телепередач, гулять на свежем воздухе и ложиться спать не позднее 23 часов (это связано с ритмами работы нашего организма, подробно объяснять не буду — просто поверьте, что это очень важно).

Отказаться или очень ограничить прием животных белков (мясо, рыба, яйца). Хотя, по данным официальной медицины, они не содержат хлебных единиц, но эти продукты обладают сильными кислотообразующими свойствами и, вполне возможно, они и стали причиной возникновения диабета. Их прекрасно могут заменить *зеленые коктейли*. Для приготовления коктейля надо мелко нарезать зелень, перемешать, взять пучок, положить в блендер, добавить воды (в соотношении 1:3) и полученную смесь активно перемешать. Свежий коктейль пить 2 раза в день. В нем есть все, в том числе и простые аминокислоты, из которых строится собственный белок тела человека. В этом случае животные белки будут не нужны.

Хороший результат для снижения сахара дает прием *куркумы и корицы* по 0,5 ч. ложки утром и вечером до еды.

По средам и пятницам можно голодать *на яблоках, огурцах (2–3 кг) и воде*.

Кроме того, надо делать *аппликации с кашицей из хрена*. Хрен надо *измельчить и смешать с небольшим количеством воды для получения однородной массы*. На область позвоночника чуть ниже поясницы и немного вверх

до ребер положить марлю и размазать по ней полученную массу шириной 6–10 см, накрыть клеенкой и положить сверху одеяло. Начнется сильный разогрев, необходимо терпеть, сколько можно, но не доводить до ожога. После завершения процедуры надо снять марлю с хреном. Ее можно использовать повторно, если положить в холодильник. Процедуру надо повторить через 2 дня на 3-й, общее количество процедур 5–7. Через месяц аппликации можно повторить.

Одним из действенных средств для нормализации сахара в организме при выполнении ранее названных рекомендаций является прием семян льна. Две столовые ложки семян промыть, просушить, смолоть в порошок, залить 0,5 л кипятка. Кипятить в течение 5 минут, остудить и теплым выпить или съесть, так как настой становится киселеобразным, за 10–15 минут до еды. Остаток шелухи не выбрасывать, его можно съесть, что нормализует работу кишечника. Принимать 1 раз в день. Длительно. Отмечались случаи не только нормализации сахара, но и отказа от инсулина.

Диabetологи рекомендуют больным *есть 25 г черного хлеба в день*, а не белого. Почему? В батоне белого хлеба содержится 1200 килокалорий, почти в 2 раз больше, чем в аналогичном по весу количестве запеченной курицы. В чем опасность белого хлеба и изделий из муки высокого помола? В их высоком гликемическом индексе. Из-за него может произойти резкий скачок инсулина, если в организме повышен уровень сахара. Единственное, что есть в белом хлебе, это зародыш, в котором заложена программа развития растения. Чем грубее хлеб, тем лучше, а лучше всего *промалывать и есть пшеничные ростки*.

Хочу предложить рецепт от диабета. Взять корень хрена 15–20 см. Вымыть. Не очищать. Натереть на терке. Одну головку чеснока раскрошить. Все залить 1 л любого пива,

выдержать 12 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедить через марлю. Первые 2 дня принимать перед едой по 1 ч. ложке 3 раза в день. Затем по 1 ст. ложке. Пока не закончится жидкость. Через месяц можно повторить. Удивительный рецепт.

Тыква в питании диабетиков

По инвалидности и смертности диабет стоит на третьем месте после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Поэтому я подробно останавлиюсь на этом заболевании.

При сахарном диабете 2-го типа, когда больной является инсулиннезависимым, недостаточно вырабатывается инсулина или организм не может правильно его использовать. В результате такого процесса происходит накопление глюкозы, что влечет за собой повреждение кровеносных сосудов. Именно поэтому так важно при наличии этого эндокринного заболевания тщательно выбирать продукты питания. Многих больных часто интересует вопрос, не навредит ли тыква при сахарном диабете? Диабетикам важно знать, что при диабете все продукты делятся на несколько категорий, основным критерием такого отбора принято считать возможность воздействовать на уровень содержания глюкозы в крови больного. Тыква попадает в группу крахмалистых продуктов, благодаря которым организм обеспечивается пищевыми волокнами, углеводами, минералами и другими полезными веществами.

При употреблении тыквы при сахарном диабете осуществляется выработка собственного инсулина, за счет чего уменьшается уровень глюкозы. Поэтому тыква обязательно должна присутствовать в меню питания больных диабетом 2-го типа. Учитывая все положительные свойства тыквы, ежедневное ее употребление позволит

избежать образования многих болезней, возникающих при сахарном диабете 2-го типа, к примеру, малокровия и атеросклероза. Съедая сырую мякоть, можно эффективно вывести лишнюю жидкость, скопившуюся в организме, что неизбежно происходит при этом эндокринном заболевании. Благодаря такому веществу, как пектин, из организма выводится холестерин. Тыква — это овощ с высоким содержанием крахмала. Несмотря на то что гликемический индекс у тыквы высокий, она не перегружает организм, потому что содержит мало калорий, что помогает больным диабетом контролировать вес. Чтобы не вызвать резких колебаний уровня глюкозы в крови, вес одной порции блюда из тыквы не должен превышать 200 г. Дело в том, что для диабетика норма углеводов составляет 15 г, белков — 3 г, жиров — 1 г. Порция тыквы, равная 200 г, полностью удовлетворяет вышеописанному требованию.

Тыкву можно назвать универсальным овощем, поскольку она рекомендована при *гипертонии, ослабленном зрении, плохом пищеварении, анемии, туберкулезе, тромбозе, а также болезнях печени и почек*. А при сахарном диабете этот «букет», к сожалению, присутствует. При сахарном диабете тыква может использоваться практически целиком. Употреблять можно не только мякоть тыквы и сок из нее, но и отвар, приготовленный из высушенных тыквенных корешков, а также семечки этого овоща, масло из них.

Кроме того, в литературе высказываются мнения, что при диабете тыква противопоказана. Я же придерживаюсь того мнения, что такой полезный продукт нужен и диабетикам. Но следует прислушиваться к своему организму, когда вы начнете включать тыкву и ее производные в свой рацион. Во всем нужна умеренность (особенно при потреблении сока). Не исключена консультация

специалиста, и после регулярного употребления сока тыквы в течение нескольких дней сдача крови на сахар. И в случае хороших результатов можно продолжать употреблять в пищу сок.

Отвар цветков тыквы обладает хорошими ранозаживляющими свойствами. Компрессы и повязки с таким отваром могут использовать больные сахарным диабетом при образовании трофических язв на конечностях. Любой продукт может навредить, если употреблять его в пищу без меры.

Из тыквы диабетики могут приготовить десятки не только полезных, но и вкусных блюд. Они могут есть тыкву в любом виде, кто как любит, но особенно полезна она для профилактики и лечения в сыром виде. А это, как правило, салаты. Можно приготовить, например, салат из тыквы с сельдереем: взять 200 г тыквы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 50–100 мл оливкового масла, зелень, соль и специи по вкусу. Все ингредиенты натереть на крупной терке, салат заправить специями и маслом, сверху посыпать зеленью.

При диабете человеку приходится отказываться от многих продуктов, но тыква с легкостью может заменить *сладости и картофель* в жареном виде.

Например, диабетикам будет полезен *мармелад из тыквы и ревеня*. Взять 300 г очищенной тыквы, нарезать небольшими ломтиками и испечь — можно на сковородке (на сливочном масле). Готовую тыкву протереть сквозь сито. Затем взять 200 г очищенных стеблей ревеня, мелко нарезать, соединить с тыквой и тушить, помешивая, на слабом огне. Когда смесь загустеет, добавить по вкусу сахарозаменитель, например стевию. Подавать блюдо теплым или холодным, в последнем случае — под взбитыми сливками.

ТЫКВЕННОЕ МАСЛО

О нем особый разговор. Тыквенное масло по качеству не уступает лучшим пищевым маслам, но, в отличие от сливочного, безвредно для людей среднего и старшего возраста. Может быть, это одна из причин того, что наибольшее число долгожителей сосредоточено в тех районах, где тыква – обычное блюдо ежедневного рациона.

Масло семян тыквы невысыхающее, по составу витаминов и микроэлементов превосходит большинство растительных масел, а благодаря высокому содержанию цинка содержит неисчерпаемые запасы жизненной энергии. За свой богатый минеральный состав масло тыквы получило название «аптека в миниатюре». Тыквенное масло является неотъемлемой частью здорового питания. Первыми стали производить полезное тыквенное масло в Австрии еще в Средние века, и оно было очень популярно. О чем красноречивее всего свидетельствуют документы, в которых сохранились записи о том, что 200 мг бутылочка тыквенного масла приравнивалась по цене к золотому массивному перстню. В наше время тыквенное масло по-прежнему пользуется стабильным спросом и уступает в цене только кедровому маслу. Австрийцы, которые, как я говорил, большие ценители тыквы, считают, что тыквенное масло, производимое у них в земле Штирии, лучшее в мире и ни в чем не уступает популярному оливковому. Особенностью этого масла является то, что его получают из особого сорта тыквы, семечки которой не покрыты шелухой.

Тыквенное масло:

- защищает печень;
- благотворно влияет на работу почек и мочевого пузыря, нормализует деятельность предстательной железы;
- является профилактикой желчекаменной болезни, обладает сильным желчегонным действием;

- хорошо себя зарекомендовало в лечении глазных болезней, в том числе при близорукости, работе за компьютером;
- оказывает ранозаживляющее действие;
- лечит запоры, колиты, проктит, трещины прямой кишки;
- эффективно при язве желудка, двенадцатиперстной кишки;
- применяется для лечения дерматитов, диатезов, экзем, псориаза;
- излечивает кольпиты и эрозию шейки матки;
- защищает кожу от солнечных ожогов;
- рекомендуется для ухода за сухой, поврежденной и зрелой кожей;
- помогает избавиться от угрей, себореи и жирной перхоти;
- способствует восстановлению и ускорению роста волос и ногтей;
- повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям;
- способствует выведению токсических веществ из организма;
- защищает организм от действия свободных радикалов и преждевременного старения;
- эффективно при катарах, воспалительных процессах в легких и дыхательных путях;
- помогает при лечении острого и хронического гастрита, изжоги;
- применяется как противоглистное средство;
- снижает уровень холестерина в крови;
- активно используется для улучшения состава крови;
- нормализует сперматогенез и овариальный цикл;
- используется для снятия болей и жжения при цистите;
- благотворно влияет на протекание беременности.

Специалисты рекомендуют принимать по 1 ч. ложке тыквенного масла утром и вечером.

Предупреждение. 1. Масло не принимать при диарее. Осторожно — при желчекаменной болезни.

2. Запрещается тыквенное масло подвергать тепловой обработке, так оно приобретает массу вредных свойств. Им заправляют салаты, добавляют в соусы, сбрызгивают готовые мясные и овощные блюда при подаче на стол.

3. При выборе тыквенного масла всегда помните, что оно чем свежее, тем полезнее. Срок годности масла составляет 6–8 месяцев со дня производства. Покупайте масло лучше в темной банке, так как оно, так же как и оливковое, не терпит прямого солнца. Советую покупать масло не в супермаркетах, а в аптеке, так как его там хранят в холодильнике.

К тому же всегда внимательно читайте этикетку, не покупайте тыквенное масло, которое разбавили другим растительным маслом. Некоторые производители добавляют подсолнечное или кукурузное масло.

4. Хранить тыквенное масло стоит в прохладном, темном месте, в банке с плотно закрытой крышкой. Оптимальная температура для хранения 18 °С. При долгом хранении в холодильнике масло начинает густеть, но это нормально.

ПРАВИЛЬНЫЙ ХЛЕБ

В советское время продукты питания изготавливались в соответствии с требованиями ГОСТов, а в настоящее время эти требования не являются обязательными для производителей.

Я часто подчеркиваю, что белый хлеб вреден для здоровья. Во-первых, из-за того, что при производстве муки высшего сорта, используемой для выпечки белого хлеба,

берется зерно пшеницы без внешней оболочки (так называемых отрубей). А именно в этих частях зерна содержится все самое ценное для организма (пищевые волокна, витамины, минеральные вещества). Оставшаяся часть состоит из крахмалистых веществ и никакой биологической ценности, с точки зрения оздоровительного питания, для организма человека не представляет. Только мука из цельного зерна, из которой пекли хлеб наши предки, содержит в себе витамины группы В, микро- и макроэлементы и зародыш, который обладает фантастическими лечебными свойствами. Рафинированная белая мука лишена и зародыша, и оболочки. Вместо этих, природой созданных целебных частей зерна в муку добавляют всевозможные пищевые добавки, химическим путем созданные заменители, которые никогда не смогут выполнить то, что создает сама природа. Рафинированная мука (первого и высшего сорта) становится слизеобразующим продуктом, который клейким комом ложится на дно желудка и зашлаковывает наш организм, тормозит обработку пищи и ее ход по кишечнику. Рафинирование — процесс дорогостоящий, затратный, при этом убивающий живую силу зерна. И нужен он только для того, чтобы как можно дольше сохранить муку от порчи. Мука цельная не может долго храниться, но этого и не требуется. Пусть хранится зерно, а из него по мере надобности можно приготавливать муку — с этим может справиться и домашняя мельничка.

Во-вторых, для придания пышности хлебу используются дрожжи (плесневые грибы). В СМИ часто появляются публикации о пользе дрожжей, но на самом деле современные дрожжи — это еще один способ разрушения человеческого организма. Дело в том, что действие таких дрожжей можно сравнить с действием алкоголя, который разлагается на уксусную кислоту и уксусный альдегид,

являющиеся в прямом смысле ядом, разрушающим клеточную мембрану, делающим ее дырявой, куда внедряется всякая патогенная нечисть, в том числе вирусы. Так вот, дрожжи действуют точно так же. Утверждается, что следствием дрожжевого брожения в организме является снижение работоспособности, иммунитета, устойчивости к инфекционным заболеваниям, повышается риск заболевания диабетом, негативное влияние оказывает оно и на деятельность сердца. Особенную настороженность вызвали публикации о результатах следующих экспериментов: злокачественные опухоли, помещенные в дрожжевую основу, начинают расти в геометрической прогрессии и полностью исчезают при извлечении из дрожжевой среды.

С помощью чего выпекали квасные хлеба наши предки? Знаменитые крестьянские закваски готовили из ржаной муки, соломы, овса, ячменя, пшеницы, простокваши, творожной сыворотки. До сих пор в глухих деревнях сохранились рецепты приготовления хлеба без дрожжей. Именно такие закваски обогащали организм органическими кислотами, витаминами, минеральными веществами, ферментами, клетчаткой, пектиновыми веществами, биостимуляторами. Вот уже несколько десятилетий хлеб пекут по-другому, используют для этого не природные закваски, а искусственно созданные термофильные дрожжи, сахаромицеты. Технология их приготовления — чудовищная, антиприродная: производство пекарских дрожжей основано на размножении их в жидких питательных средах. Мелассу разбавляют водой, обрабатывают хлорной известью, подкисляют серной кислотой и т. д. Странные методы, надо признать, используются для приготовления пищевого продукта, к тому же, если учесть, что в природе существуют естественные дрожжи, хмелевые, например, солод и т. д. Употребление современных

дрожжей — мина замедленного действия. Грубейшим образом нарушается деятельность всех органов.

Что интересно, в процессе эволюции дрожжи (грибки плесени) в основном поселяются в костном мозге, основной жизни которого являются стволовые клетки. В результате дрожжи уничтожают стволовые клетки. И вот такой популярный пример — перелом шейки бедра. Она имеет тонкий компактный наружный слой и пополняется стволовыми клетками. И когда их съедают дрожжевые грибки, там образуются пустоты и кость ломается.

Также онкологи прекрасно знают, что дрожжи активируют рост новообразований. Но почему-то молчат. Как это иначе назвать, если не прямой диверсией против человечества...

В-третьих, вот что надо иметь в виду: белый хлеб имеет большую калорийность. В батоне белого хлеба за счет большой массы углеводов (крахмала) содержится 1000–1200 килокалорий, почти в 2 раза больше, чем в аналогичном по весу количестве запеченной курицы. Как известно, из крахмала в печени образуется жир, от которого любители белого хлеба безуспешно стараются избавиться.

Еще одна опасность белого хлеба — он имеет высокий гликемический индекс. При его потреблении происходит резкий скачок инсулина в крови, что опасно для диабетиков и детей, так как может привести к ускоренному развитию диабета. Самый вредный хлеб только что выпеченный, его надо употреблять через 1–2 дня.

Все сказанное имеет непосредственное отношение ко всем рафинированным, кондитерским изделиям из муки высокого помола, особенно с большим содержанием сахара. Конечно, потребление таких продуктов допускается как исключение, то есть достаточно редко (например, в праздники). Но если это становится обычной пищей, то вы медленно, но уверенно приближаетесь к тому, что

медицина называет болезнью. В первую очередь, эти болезни связаны с нарушением обмена веществ и закислением организма.

Недавно я познакомился с интересной информацией. Чтобы улучшить полноценность хлеба, в Кубанском государственном технологическом университете исследовалась возможность введения в рецептуру хлеба натуральных продуктов, хотя и нетрадиционных для хлебопечения, но отличающихся высоким содержанием белков, незаменимых аминокислот, липидов и минеральных элементов. Одним из таких перспективных продуктов они определили тыквенные семена, получаемые в виде вторичных продуктов консервного производства. Как известно, семена тыкв содержат комплекс соединений, состав которых позволяет их рассматривать в качестве сырья для производства биологически активных добавок широкого профиля к пищевым продуктам профилактического и терапевтического назначения. Проведенные на кафедре биохимии и технической микробиологии университета химические и биохимические исследования семян тыквы свидетельствуют о возможности использования как белково-липидной пасты из семян тыквы различных районов произрастания, так и жмыха тыквенных семян в качестве функционального компонента (добавки) в хлебобулочных изделиях. Это заключение было подтверждено результатами определения основных функциональных характеристик белково-липидной добавки, полученной из тыквенных семян. Установлено, что белково-липидный продукт отличается относительно высокой водо- и жиродерживающей способностью.

Технологические исследования с белково-липидной добавкой из тыквенных семян, проведенные в ПНИЛ кафедры технологии хлебопекарного, макаронного и кондитерского производства, позволили разработать рецептуру

нового вида хлеба со сбалансированным белково-липидным составом, хорошими органолептическими свойствами (вкус, запах и др.) и высокой пищевой и биологической ценностью (Милованова Е. С., Вершинина О. Л., Щербаков В. Г., Шульвинская И. В., Белик В. Н.). Получился хлеб хорошего качества, его пористость с тыквенной массой составляет 68–72%, что на 18% больше, чем у пшеничного хлеба. Общая хлебопекарная оценка свежее испеченного хлеба показала, что он превосходит контрольный образец по объему, по геометрической форме корки, по пористости мякиша, по вкусу и кислотности и, что особенно характерно, значительно замедляется процесс его черствения, срок хранения при этом удлинится до 3 суток.

На IV Международной конференции-выставке «Высокоэффективные пищевые технологии, методы и средства для их реализации», проходившей в Москве 15–16 ноября 2006 года, хлеб лечебно-профилактического и функционального назначения с белково-липидной добавкой из семян тыквы награжден золотой медалью и дипломом I степени.

ПРАВИЛЬНАЯ МУКА

Я имею в виду **шрот — муку из семян тыквы**. Тыквенная мука является богатым источником полноценного и легкоусвояемого растительного белка (его содержание в данном продукте достигает 40%). Белковый состав муки тыквы характеризуется высоким содержанием аминокислот, необходимых для крепкого иммунитета, нормального и полноценного функционирования человеческого организма, включая:

- **аргинин**, который находит применение в качестве компонента спортивного питания, способствует увеличению мышечной массы, а кроме того, улучшая микроциркуляцию крови в органах малого таза, стимулирует

потенцию и усиливает ощущение оргазма при половом акте. Дефицит этой важнейшей аминокислоты в организме человека вызывает гипертонию, нервные и психические расстройства, ослабление иммунитета, ухудшение памяти, ожирение и сахарный диабет, серьезные функциональные расстройства половой системы, жировую дистрофию печени;

- *валин*, играющий важную роль в энергетическом обмене, способствует улучшению работы мышечной системы;

- *лизин*, которым богата тыквенная мука, способствует эффективному усвоению кальция и, так же как и аминокислоты метионин и треонин, входящие в состав этого полезного продукта, принимает участие в естественном синтезе коллагена, необходимого для упругости и эластичности кожи, стенок кровеносных сосудов, хрящевой ткани;

- *изолейцин*, необходимый для образования белка крови гемоглобина, и, так же как и метионин, играет важную роль в естественной выработке инсулина поджелудочной железой;

- *лейцин*, принимающий активное участие в углеводном обмене, а также в значительной степени активизирующий регенерацию кожного покрова и костной ткани;

- комплекс аминокислот *глутамина, фенилаланина и глицина*, наилучшим образом способствующий улучшению функционального состояния нервной системы, улучшению памяти, настроения, повышению работоспособности, устранению усталости и депрессии;

- *кукурбитин* — очень редкая аминокислота с противопаразитарным свойством.

Тыквенная мука также отличается высоким содержанием важнейших для организма человека витаминов (Е, А, F, группы В, С, Р, Т, К), о значении которых для организма человека мы подробно говорили выше.

Высокая биологическая и пищевая ценность тыквенной муки в значительной степени обусловлена ее уникальным минеральным составом (мука тыквы содержит более 50 макро- и микроэлементов, среди которых лидируют цинк, железо, магний, фосфор, кальций, селен).

В муке тыквы присутствуют и другие биологически активные вещества, обуславливающие массу разнообразных целебных свойств этого полезнейшего растительного продукта (среди этих веществ — фитостеролы, флавоноиды, полиненасыщенные кислоты, хлорофилл, обладающий бактерицидными и ранозаживляющими свойствами, и фосфолипиды, благотворно влияющие на работу печени и желчевыводящих путей).

Введение в рацион питания тыквенной муки, обладающей бактерицидным, противовоспалительным, противопаразитарным, андрогенным (гормональным), противоаллергическим и противоопухолевым свойствами, может принести ощутимую пользу для профилактики и в составе комплексного лечения многих заболеваний. Введение в рацион питания тыквенной муки может быть весьма полезно для профилактики и в составе комплексной терапии атеросклероза, гипертонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта. Введение в рацион питания тыквенной муки может позволить людям, страдающим диабетом 2-го типа, существенно снизить дозу ежедневно принимаемых сахароснижающих препаратов. Введение в рацион этого продукта весьма полезно при алкоголизме, невротических расстройствах и различных заболеваниях нервной системы. Для укрепления иммунитета и профилактики различных онкологических заболеваний. При регулярном употреблении в пищу богатая незаменимыми аминокислотами, цинком и холином тыквенная мука способствует улучшению памяти и умственных способностей, повышению физической и умственной работоспособности, снятию стресса, нервного напряжения и переутомления.

Для профилактики и комплексного лечения заболеваний, перечисленных в книге, муку из семян тыквы следует употреблять в пищу следующим образом: 1–2 ч. ложки тыквенной муки развести в каком-либо жидком кисломолочном продукте (ряженке, кефире или йогурте) и принимать 1–2 раза в день в течение 2–4 недель. Такой лечебно-профилактический курс приема данного продукта желательно проводить не менее 3–4 раз в год.

И естественно, мука из семян тыквы должна применяться в домашней кулинарии. Тыквенную муку используют в качестве загущающей вкусовой и витаминно-белковой добавки к супам, кашам, салатам, киселям и коктейлям, соусам и подливкам. Мука тыквы также придает изысканный вкус, аромат и приятный желтоватый оттенок различным кисломолочным продуктам, батончикам из сухофруктов, семечек и орехов, тесту для блинов и оладий. В сочетании с различными специями и пряностями тыквенная мука отлично подходит для панировки мясных и рыбных котлет и биточков.

Сейчас популярны хлебопечки, стоят для кого-то недорого, для кого-то иначе, но зато вы, дорогие читатели, зная, как полезна тыквенная мука, можете сами выпекать хлеб, пироги, всякие булочки и пиццы. Домашняя выпечка, приготовленная с добавлением тыквенной муки, получается пышной, долго не черствеет и не плесневеет (срок хранения хлебобулочных изделий, приготовленных из теста с добавлением муки тыквы, повышается до 72 часов).

РЕЦЕПТЫ БЛЮД

В заключение данного раздела приведу несколько рецептов лечебных, подчеркиваю, лечебных блюд с тыквой. Конечно, я их придумал не сам, но в моей семье они постоянно в рационе. Прочитали, попробовали, понравилось — значит готовим. Что полезно — то хорошо.

Начну с каши, ибо она не случайно является царь-блюдом. Она очень целебна. Мякоть тыквы в свежем или отварном виде прекрасно устраняет застойные явления в печени и селезенке, улучшает пищеварение. Поэтому она считается незаменимой **при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, желчекаменной болезни и холециститах, хронических запорах и колитах.** Для лечения этих болезней в течение нескольких месяцев рекомендуется употреблять по 100–150 г тыквенной каши 3 раза в день ежедневно, резко ограничив при этом хлебобулочные изделия и сладости. Кстати, опыт людей, применявших такое лечение, показывает, что при отсутствии свежей тыквы можно использовать замороженную. Кроме того, тыквенная каша подойдет тем, кто желает похудеть: она нормализует обмен веществ и выводит из организма шлаки. Тыквенная каша на воде очень хорошо помогает пищеварению в пожилом возрасте.

Каша тыквенная

Тыкву очистить от кожуры, нарезать на небольшие кубики, сложить в кастрюлю и залить вдвое большим по объему количеством воды. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь, когда вода закипит — огонь ослабить до минимума и варить до полуготовности тыквы. Затем добавить промытое пшено (его по желанию можно заменить рисом или использовать обе эти крупы в равном количестве). После добавления пшена (риса) огонь сделать больше и варить до готовности. Когда крупа разварится, а количество воды уменьшится настолько, что она будет чуть покрывать содержимое кастрюли, добавьте в кашу щепотку соли и сахар по вкусу. Но не пересластите — тыква бывает сама достаточно сладкой.

Держите кашу на огне, помешивая, до закипания. Затем уменьшите огонь и варите еще минут 5, пока каша совсем не разварится.

Приводимый рецепт предусматривает долгое томление каши, благодаря чему она становится очень легкоусвояемой для желудочно-кишечного тракта.

Салаты из тыквы

1. Тыква — 200 г; морковь — 2–3 шт.; корень или листья сельдерея — 100 г; зеленый лук — 100 г; грецкие орехи — 150 г; соль.

Натереть морковь, нарезать мякоть тыквы, натереть корень или нарубить листья сельдерея и лук, добавить грецкие орехи в любом виде. Все смешать, посолить.

2. Тыква — 200 г; морковь — 40 г; корень сельдерея — 25 г; укроп — 35 г; йогурт — 100 г; соль.

Тыкву очистить, удалить семена, а мякоть нарезать мелкими кубиками, соединить с нарезанными соломкой морковью и сельдереем, положить в салатник, заправить йогуртом и посыпать рубленым укропом, посолить.

3. Тыква — 600 г; яблоки — 4–5 шт.; лимон — 1–2 шт.; мёд и орехи по вкусу; соль.

Сырую тыкву и яблоки нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, добавить цедру и сок лимона. Все смешать, заправить мёдом, посыпать молотыми сухарями, посолить.

4. Тыква — 250 г; яблоки — 200 г; хрен — 20 г; лимонная кислота и сахар — по вкусу; морковь; соль.

Тыкву и яблоки очистить и натереть на крупной терке, хрен — на мелкой. Добавить сахар, лимонную кислоту, перемешать. Выложить в салатницу и украсить тертой морковью, посолить.

5. Тыква — 1/2 кг; яблоки — 3 шт.; сок 1 лимона; мёд — 3 ст. ложки; кедровые орешки или семечки подсолнечника — 1/2 стакана; соль.

Сырую мякоть тыквы нарезать тонкими полосками и смешать с нарезанными яблоками. Для остроты добавить

лимонный сок, а для сладости — мёд. Посыпать все орехами (семечками), посолить.

Суп из тыквы

Тыква — 1/2 кг; морковь — 60 г; мука — 25 г; томат-пюре — 20 г; молоко — 300 мл; сливочное масло — 35 г; гренки — 50 г; вода — 2 стакана; соль.

Очищенную тыкву и морковь нарезать, положить в кипящую подсоленную воду, довести до мягкости, протереть через сито. Затем добавить разведенную холодной водой муку и томат-пюре. За 10 минут до готовности в суп ввести молоко и заправить его сливочным маслом, посолить. Подать с гренками.

Суп из тыквы острый

Тыква — 1/2 кг; топленое масло — 15 г; уксус, мука, зелень укропа, петрушки, сахар и соль — все по вкусу.

Тыкву разрезать на кусочки и потушить в 1/2 л подсоленной воды, затем протереть сквозь сито. Растереть маргарин с мукой, перемешать с кашицей из тыквы, еще раз довести до кипения, добавить уксус, сахар, укроп, петрушку, посолить.

Суп молочный с тыквой

Тыква — 200 г; молоко — 1 л; манная крупа — 3 ст. ложки; сливочное масло — 1–2 ст. ложки; сахар, соль — по вкусу.

В кипящее молоко всыпать манную крупу и варить 10 минут, добавить протертую мякоть тыквы, сахар, сливочное масло, дать закипеть, посолить. Снять с огня, остудить или подать горячим.

Суп из тыквы на молоке

Тыква — 750 г; молоко — 4 стакана; сливочное масло — 50 г; цедра 1/2 лимона; соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, потушить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть сквозь дуршлаг, ввести сливочное масло, молоко, нагреть до кипения, добавить цедру лимона, посолить и вновь довести до кипения.

Суп из тыквы с фруктами

Тыква — 400 г; сухофрукты — по 100 г; сахар, сметана, ванилин — по вкусу; вода — 1 л; соль.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками, залить кипящей водой и довести до готовности в течение 5–10 минут, отвар слить и сохранить. Сухофрукты перебрать, промыть, замочить. Через 3–4 часа отварить в течение 15–20 минут, отвар процедить, а сухофрукты мелко порубить. Отвары тыквы и сухофруктов соединить, добавить кусочки тыквы, рубленые сухофрукты, сахар, ванилин и довести до кипения. При подаче на стол добавить в суп сметану, посолить.

Суп-пюре из тыквы

1. Тыква — 200 г; картофель — 200 г; сливочное масло — 2 ст. ложки; молоко — 1 л; белые сухари, сахар, соль — по вкусу.

Тыкву и картофель нарезать кусочками, добавить белые сухари, соль, сахар по вкусу, варить в небольшом количестве воды, затем протереть через дуршлаг, заправить маслом, варить в молоке до готовности.

2. Тыква — 400 г; морковь — 1 шт.; корень петрушки — 1; небольшая луковица — 1 шт.; мука — 1 ст. ложка; соль.

Тыкву нарезать, отварить в подсоленной воде до мягкости, протереть. В этом же отваре сварить морковь и корень петрушки, затем их также протереть. Луковицу мелко нарезать и обжарить. Обжарить муку, соединить с луком, размешать, долить немного бульона. Полученный соус вылить в протертые овощи, соединить с бульоном

(немного меньше стакана). Подавать со сметаной и гренками.

3. Тыква — 1 кг; луковица — 1 шт.; чеснок — 1 зубчик; молотый имбирь — 1 ч. ложка; растительное масло для жарки; куриный бульон — 1 л.

Обжарить на растительном масле нарезанную кубиками тыкву, мелко нарезанную луковицу, чеснок, молотый имбирь. Посолить, поперчить и залить куриным бульоном. Варить до готовности, остудить и сделать пюре. Полученное пюре прокипятить и подать к столу, предварительно украсив веточкой кинзы, сметаной и сухариками.

Каша тыквенная

Тыква — 1 кг; манная крупа — 1 стакан; сахар — 1/2 стакана; сливочное масло — 100 г; вода — 1 стакан; соль — по вкусу.

Тыкву очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками, припустить со сливочным маслом, развести водой. Всыпать манную крупу, сахар, посолить и варить до готовности.

Каша тыквенная с пшеном

Тыква — 1 кг; пшено или рис — 150 г; молоко — 2 стакана; сливочное масло — 2 ст. ложки; соль — по вкусу.

Тыкву нарезать мелкими кубиками, положить в горячее молоко, добавить сахар (в детском меню при отсутствии аллергии кашу можно дополнить медом), посолить и довести до кипения. Всыпать промытые пшено или рис и варить кашу обычным способом.

Каша из тыквы также обладает полезными свойствами, особенно для детей, пожилых людей и в диетическом питании.

Каша тыквенная с яблоками и корицей

Тыква — 1 кг; яблоки — 2 шт.; молоко — 1,5 л; пшено, или рис, или гречневая, манная, или кукурузная крупа — 1/2 стакана; сливочное масло, мед, корица, ваниль.

Яблоки очистить и нарезать вместе с мякотью тыквы кубиками. Довести молоко до кипения и положить в него крупу. Поварить кашу на маленьком огне 15 минут. Опустить в нее тыкву и яблоки и довести до готовности. В конце высыпать ванилин и корицу. Перед подачей положить сливочное масло и мед. Если есть желание, немного посолить.

Тыква, запеченная в сливках

Тыква — 1,2 кг; сливочное масло — 100 г; яйца — 2 шт.; панировочные сухари — 50 г; сливки — 300 мл; соль — по вкусу.

Мякоть тыквы очистить от кожицы, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками. Форму смазать сливочным маслом, посыпать сухарями, уложить ломтики тыквы, добавить масло, залить сливками, смешанными с яйцами, и запекать в течение 20–25 минут в духовке. Подать в горячем виде.

Запеканка из тыквы с курагой

Тыква — 150 г; курага — 75 г; молоко — 1/2 стакана; мука — 1 ч. ложка; сахар и толченые белые сухари — по 1 ст. ложке; сливочное масло — 2–3 ст. ложки.

Тыкву нарезать мелкими кубиками, обжарить на сливочном масле. Курагу (или другие сухофрукты) измельчить, смешать с тыквой, выложить на смазанную маслом сковороду, залить смесью молока и пшеничной муки, посыпать сахаром и толчеными белыми сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке. Запеканку из тыквы можно делать с творогом, яблоками, пшенной кашей, рисом и др.

Блины из тыквы с творогом

Тыква — 500 г; творог — 200 г; молоко — 2 стакана; мука — 1–2 стакана; дрожжи — 15 г; яйца — 2 шт.; сливочное масло для жаренья — 2–3 ст. ложки; сахар — 1 ч. ложка; соль.

Тушеную тыкву горячей протереть через дуршлаг, развести теплым молоком, положить дрожжи, муку, поставить опару. Затем добавить яйца, творог и сахар. Делать блины обычным способом.

Оладьи из тыквы

1. Тыква — 500 г; мука — 1,5–2 стакана; молоко — 1 стакан; сахар — 1 ст. ложка.

Тыкву натереть на терке, добавить молоко, пшеничную муку, посолить, вымесить тесто и жарить на сковороде с большим количеством жира.

2. Тыква — 1 кг; молоко — 1 стакан; мука или сухари — 1 стакан или неполный стакан манной крупы; сахар — 1 ст. ложка; яйца — 2 шт.; масло или сало — 1 ст. ложка; соль — по вкусу.

Тыкву очистить, удалить семена, натереть на терке, залить молоком и тушить до готовности. В остывшую массу добавить муку (можно сухари, манную крупу), яичные желтки, сахар, посолить, хорошо перемешать и соединить со взбитыми яичными белками. Жарить оладьи на топленом масле.

Тыква жареная

Нарезать овощ плоскими кусочками по 1 см толщиной, посолить, поперчить, обвалить в муке, обжарить в топленом разогретом масле до румяной корочки.

Тыква отварная

Нарезать тыкву мелкими кусочками, залить горячей подсоленной водой, закрыть кастрюлю крышкой, варить 15–20 минут. Подать с маслом или сметаной.

Тыква, запеченная с морковью

Тыква — 1/2 кг; морковь — 1/2 кг; яйца — 2–3 шт.; блинная мука — 1,5–2 стакана; соль.

Тыкву и морковь помыть, почистить и пропустить через мясорубку, вбить в массу яйца, добавить блинную муку, посолить, тщательно перемешать и запекать на сковороде в духовке.

Омлет из тыквы

200 г тыквы натереть на крупной терке, добавить 1 яйцо и взбить смесь вилкой. Выложить массу на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке при 200 градусах.

Пирог с тыквой

Тыква — 0,5 кг; слоеное тесто — 0,5 кг; курага или изюм — 1/2 стакана, сахар — 1/4 стакана, орехи (по желанию).

Мякоть тыквы натереть на средней терке, смешать с сахаром, нарезанной курагой (изюмом) и орехами. При желании можно добавить корицу. Раскатать слоеное тесто, уложить его в форму диаметром 26–28 см, обрезать по краям. Сверху выложить тыкву и положить крест-накрест полоски из теста. Закрыть форму фольгой и поставить в духовой шкаф. Выпекать 35–40 минут при температуре 200°C. Вытащить форму, снять фольгу и допечь до золотистой корочки, если тесто бледновато.

Варенье из тыквы для желающих похудеть

Для приготовления вкусного и ароматного варенья лучше выбрать небольшую летнюю тыкву, которая в отличие от зимних сортов имеет более нежную и сочную мякоть, но хранится, к сожалению, не так долго. Очистить плод от кожуры, удалить семечки, 3 кг мякоти нарезать небольшими кусочками, добавить нарезанные вместе с цедрой 2–3 апельсина и 1 лимон. Все перемешать,

засыпать 1 кг сахара и сварить в два приема на маленьком огне.

При соблюдении диеты тыквенное варенье — настоящая находка, которая поможет не только напитать организм полезными витаминами и микроэлементами, но и похудеть.

Варенье из тыквы с курагой

Тыква — 1 кг; курага — 0,3 кг; сахар — 0,5 кг.

Тыкву натереть на терке, курагу промыть и нарезать на кусочки (можно залить кипятком). В мякоть положить сахар, курагу и оставить на некоторое время. Когда выделится сок, поставить на огонь, довести до кипения, постоянно помешивая, остудить и еще раз поставить на огонь. Повторить процедуру 3 раза.

Блюда из тыквы, популярные в Аюрведе

Тыквенный сок

Тыква — 200–300 г; натуральный сахар (лучше коричневый) или мёд — 15–20 г; немного воды.

Очистите тыкву от кожицы, выжмите мякоть в соковыжималке, добавьте мёд или натуральный сахар, хорошо размешайте; если сок получится очень густой, добавьте небольшое количество воды и еще раз перемешайте. При бессоннице пить на ночь за 1 час до сна. При повышенном весе вместо сахара используйте мёд.

Напиток из тыквы

Тыква — 150–200 г; топленое масло — 2 ч. ложки; порошок имбиря — 1/4 ч. ложки; порошок мускатного ореха — 1/8 ч. ложки; порошок корицы — 1/4 ч. ложки; порошок

гвоздики — 1/8 ч. ложки; миндальное молоко — 2 ст. ложки; щепотка каменной соли; натуральный сахар — 2 ст. ложки (при желании можно заменить мёдом).

Очистить тыкву от кожицы, нарезать и сложить в блендер (соковыжималку), добавить все специи, миндальное молоко, соль и сахар (мед добавляем перед потреблением), поставьте блендер на высокую скорость, напиток готов, если получилась однородная масса. Если масса получилась слишком густая, то добавьте немного кипяченой воды. Подогрейте напиток, добавьте при желании свежих сливок, посыпьте сверху щепотку корицы для украшения.

Этот напиток успокаивает нервную систему, является расаяной (омолаживающим средством) и укрепляет иммунную систему. Входящие в него специи делают его отличным согревающим напитком для осени, поэтому его можно использовать при простуде.

Суп из тыквы с имбирем (согревающий)

Тыква — 200–250 г; 1 большая морковь; сливочное масло — 1 ст. ложка; тертый свежий имбирь — 1 ст. ложка; специи: соль, перец, щепотка мускатного ореха, порошок кориандра — 1/4 ч. ложки; порошок куркумы — 1/4 ч. ложки; сахар — по вкусу; сок лимона — 1/4 ч. ложки; вода — 3/4 л; сливки — 100 мл.

Мякоть тыквы и морковь нарежьте на мелкие кусочки. Нагрейте масло в кастрюле и потушите в нем овощи в течение 1–2 минут. Добавьте специи, свежий имбирь и тушите еще 1–2 минуты. Добавьте воду, доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне в течение 15–20 минут. Когда суп будет готов, в блендере сделайте пюре, добавьте в конце сливки и сок лимона. Если суп слишком густой, то добавьте еще немного воды. Украсьте суп петрушкой.



Примечания. 1. Тыква — один из первых продуктов детского питания, который легко усваивается и обеспечивает растущий организм необходимыми витаминами и (клетчаткой) пищевыми волокнами. Польза тыквы заключается в том, что клетчатка очень полезна для детского желудка, она нормализует пищеварение и способствует лучшему усвоению полезных веществ.

2. К тыкве, особенно в сыром виде, следует относиться с осторожностью людям, страдающим гастритом с пониженной секрецией, язвенной болезнью и сахарным диабетом.

3. Если после употребления тыквы вы заметили вздутие живота или ощущение тяжести, то вам поможет асафетида (достаточно будет щепотки), семена кумина, укропа или фенхеля — добавьте в блюдо с тыквой.



БЛЮДА С ТЫКВОЙ НА СТОЛЕ ПРИНЕСУТ ВОСТОРГ ДУШЕ

Этим разухабистым заголовком я хочу подчеркнуть, что тыква — не плебейка и в обычной кулинарии. Не зря же во всем мире о ней сложены легенды, посвящают ей праздники. Это у нас она второстепенный овощ. А вот американцы на День благодарения (национальный праздник) обязательно готовят не только традиционную запеченную индейку, но и тыквенный пирог.

Сейчас у нас по телевизору показывают репортажи с праздников урожая, овощных ярмарок. Я обратил внимание: тыквы практически нет. А жаль. Может, потому дачники-огородники ее не выращивают, что хранить трудно. Но уверяю вас, что вырастив пяток тыквочек килограммов на девять, сохранить их можно и в городской квартире. На кухне наверху шкафчиков — очень красиво, лишь бы солнце напрямую не попадало, на антресолях, в кладовке или в модных сейчас гардеробных, но чтобы плоды не касались друг друга. Не бойтесь, не испортится, если не будет африканской жары... Кстати, мякоть тыквы можно хранить в морозилке. Наилучший эффект, конечно, дает свежая мякоть, но замороженная также сохраняет практически все полезные вещества и удобна для использования в любое время года, так как хранится значительно дольше, чем свежая.

Еще одна возможность сохранить все полезные качества продукта — засушить тыкву. Сушеная, помимо присущих этому овощу полезных свойств, она еще и придает

силы при физических нагрузках, укрепляет память, помогает оздоровить пищеварение, вывести желчь и слизь. И главное, она представляет собой полуфабрикат, который практически не требует дополнительной обработки.

Единственное, не стоит запекать семечки в духовке и жарить. В этом случае они теряют большую часть полезных качеств. Сушеные же семена хранятся около двух лет и не теряют своих свойств.

Из тыквы можно приготовить десятки блюд: тыква жареная, печеная, тушеная, вареная, каши, супы, гарниры, начинки, коктейли, сладости, повидло, варенье, джем и т. д.

Мякоть очень хорошо сочетается с крупами, мясом и молочными продуктами. Известные кулинары рекомендуют делать из мякоти тыквы пюре как основу для гарниров и самостоятельных блюд: мякоть тыквы нарезать кубиками и отварить под крышкой на медленном огне с небольшим количеством воды до ее полного выкипания, размять в пюре, добавив сахар и соль по вкусу. Можно также для вкуса добавлять в пюре поджаренный лук, мелко рубленные сельдерей, петрушку, чеснок, перец, кетчуп или мускатный орех. Такое пюре хорошо в качестве гарнира для мясных блюд. Это пюре можно добавлять в кашу (манную, пшеничную, рисовую), картофельное пюре.

В сочетании с рисом и молоком получается нежная каша. Тыква, жаренная с помидорами или картофелем, может послужить отличным ужином. Из молодой тыквы готовят оладьи. А пудинг из тыквы хорош к завтраку, к тому же его легко готовить: отварить тыкву, взбить с добавлением сахара, манной крупы, яйца и запечь в духовке до золотистой корочки.

Тыкву фаршируют, маринуют, отваривают, пассеруют и чаще всего — запекают, кстати, из запеченной тыквы, как считают кулинары, получаются самые вкусные блюда, так как запеченная в духовке тыква более полно

раскрывает свой вкус и аромат, чем сваренная или приготовленная на пару. Чтобы усилить вкус, к тыкве можно добавлять приправы, более «яркие» по вкусу овощи.

В каждой национальной кухне тыква готовится по-разному.

Сейчас очень популярна итальянская кухня. А в Италии тыкву жалуют. Тыква с сыром — популярная начинка для равиоли. Готовят вкусное ризотто с тыквой, томатами, арборио (один из самых популярных в Италии сортов риса) и пармиджано-риджано (самый известный и всемирно популярный итальянский сорт твердого сыра долгого созревания). В итальянской кухне традиционно употребляют в пищу цветы тыквы. Их фаршируют чем-нибудь, например моцареллой (свежий сыр, мягкий, не вареный, производится из цельного молока черных буйволиц или коровьего молока), анчоусами, креветками. Но обычно их просто жарят в масле, обмакивая в кляр, который здесь называют пастелла. Еще готовят ньокки — клецки: мякоть тыквы варят, делают из нее пюре, добавляют муку, сыр, соль, мускатный орех; замешивают тесто, охлаждают, формуют маленькие шарики и отваривают их в кипящей воде.

Я уже говорил, что австрийцы являются большими любителями тыквы. Недаром они посвятили ей праздник. Из тыквы здесь делают не кашу, как у нас, а супы, пироги и даже кофейный напиток и шнапс. Многие блюда здоровой австрийской кухни можно отведать на празднике тыквы в Верхней Австрии, чему я лично был свидетелем. Понравились цветки тыквы в кляре с творогом, что мы с Людмилой Степановной даже узнали рецепт: цветы аккуратно вымыть; для начинки соединить творог, сметану и большое количество измельченного укропа; для кляра взбить яйца, добавить муку, воду и растительное масло, вымешать до однородности. В каждый цветок аккуратно

положить начинку. Обмакнуть цветы в кляр, обжарить на масле с каждой стороны по 1 минуте.

У нас в России в основном готовят кашу. Особенно хорошо сочетается тыква с крупами (пшеничной и рисовой). Недозрелые плоды тыквы солят и маринуют, как огурцы и капусту. Тыквенные семечки используются в кулинарии вместо миндаля и добавляются в очищенном виде в пряники, козинаки. Вместе с тем жареные семечки — это еще и любимое многими лакомство, куда уж без них. А тыква, запеченная целиком в духовке или в русской печи, по вкусу напоминает дыню. В традиции русских крестьян, не уступая американцам, настоящим рождественским пирогом считается только пирог из дрожжевого теста с начинкой из тыквы. Для правильного рождественского пирога берут тыкву весом 2–3 кг, режут небольшими кусочками, засыпают сахаром и оставляют на ночь настояться. Утром половину выделившегося сока сливают. В оставшуюся тыкву добавляют 800 г сахара и доводят смесь до кипения, постоянно помешивая. Снимают тыкву с плиты и дают ей еще полдня настояться. Для аромата добавляют корицу, дольки лимона вместе с кожцей и снова кипятят. Это и будет начинка для пирога.

В Средней Азии свои предпочтения.

В Узбекистане варят вкусный ширкавак (молочный суп с тыквой): тыкву очищают, нарезают крупными кусками, промывают, кладут в кастрюлю вместе с перебранным промытым рисом, заливают водой, солят и припускают до полуготовности; затем заливают молоком и варят до готовности.

В Казахстане готовят знаменитые манты не только с мясом, но и с тыквой: в тесто заворачивают особым способом нарубленную баранину с луком, перцем и измельченной тыквой. Варят манты на пару, сбрызгивают маслом и подают. Едят манты руками.

Китайцы из тыквы готовят вкуснейшие десерты и утверждают, что тыква помогает снять депрессию. В Китае употребляют в пищу даже тыквенные листья.

В Японии маленькие тыквы используются для приготовления темпуры — популярного блюда, которое в Стране восходящего солнца можно встретить буквально всюду, да и в мире оно стало популярным подобно суши.

В Индии в блюда с тыквой добавляют перец и другие острые пряности.

В Таиланде небольшие тыквы начиняют горчицей и готовят на пару.

Давно используется в кулинарии масло тыквы, но в основном в европейских странах: им заправляют салаты и винегреты, кладут в каши, блюда из риса и макарон, мяса и рыбы, картофеля и овощей, бобовых; добавляют в супы, готовят подливки, соусы, маринады. Вкус у него приятный, иногда слегка ореховый, а иногда — жареных семечек тыквы — это зависит от сорта плодов. В Австрии и Германии любят использовать смесь тыквенного масла с яблочным уксусом. Этот продукт наиболее удачно подчеркивает естественные вкусовые качества блюд из тыквы, а также придает оригинальный вкус различным холодным маринадам, подливкам, соусам и блюдам из мяса или рыбы. Из-за насыщенного аромата тыквенного масла достаточно только сбрызнуть им мясное или рыбное блюдо. Тыквенное масло можно даже добавлять в десертные сладкие блюда, в начинку для блинчиков или использовать в качестве ароматной добавки к домашней выпечке.

Жарить на тыквенном масле не стоит — при нагревании оно теряет все свои свойства и может стать вредным, а не полезным.

В общем, хорошо приготовленная тыква — радость для гурманов.

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: ТЫКВА — АФРОДИЗИАК

Это еще один немаловажный аргумент в пользу тыквы. Кто не знает, что это, объясню. Афродизиак — это вещество, которое стимулирует половое влечение, вызывает половое возбуждение. Название это происходит не от Африки, как многие думают, а от имени греческой богини любви Афродиты. Напитки, продукты, аромамасла — афродизиаки в древности были окутаны мифами, их называли эликсирами любви, приворотным зельем и др. Эти средства играли огромную роль в обеспечении будущего, продолжении рода, ведь количество детей в древности было едва ли не на первом месте для благополучия семьи.

Сегодня афродизиак — это скорее способ придать любви яркость, чувственность. Чудо-действие афродизиаков обосновано обычной химией. Благодаря им усиливается кровообращение, улучшается обмен веществ, быстро восстанавливаются сексуальные возможности и жизненные силы, в общем, увеличивается восприимчивость эrogenных зон человека. Принявший их ощущает себя наполненным энергией и склонным к сексу. Есть вещества (к примеру, духи, аромамасла), которые достаточно понюхать, а есть такие в составе продуктов, которые надо съесть. И пойдет действие.

И вот представьте себе, что ученые Исследовательского фонда запаха и вкуса (в Чикаго) обнаружили, что тыквенный пирог был одним из афродизиаков. Аромат тыквенного пирога в сочетании с корицей и гвоздикой увеличивал кровоток к половому члену на 40% и увеличивал женское половое желание. И сок тыквы показан мужчинам для поддержания мужской силы и сексуальности, таким же действием обладают и тыквенные семечки. Это

свойство тыквы известно с давних пор, поэтому именно молотые тыквенные семечки в древности являлись составляющей приворотного зелья.

Установлено, что как афродизиак среди продуктов тыква занимает второе место после устриц. Подобно устрицам, семена тыквы содержат цинк, который положительно влияет на сексуальное здоровье и женщин, и мужчин. Также тыквенное семя богато жирными кислотами омега-3, которые важны для сексуального здоровья. Употребление тыквенного семени улучшает кровообращение в области половых органов, что увеличивает сексуальное желание. Хороши в этом отношении супы-пюре из тыквы.

Сладкий и пряный аромат сырой тыквы тоже афродизиак! Если к аромату тыквы добавить немного лаванды, то смесь получится просто взрывоопасной, «после которой успокоить мужчину сможет либо женщина, либо ведро холодной воды» считает Алан Хирш, невролог и психиатр, директор вышеназванного фонда. «Выбросьте ваши духи, пойдите и испеките тыквенный пирог для вашего мужчины», — советует он женщинам,

А мужчины и женщины думают, что поможет в сексе алкоголь. Так ли это? Сексологи считают, что умеренное количество алкоголя позволит расслабиться, уменьшит нерешительность, поможет забыть о застенчивости, приведет к некоему раскрепощению, но это максимально допустимая доза для человека весом 80 кг — полграмма(!) чистого алкоголя. Больше количество выпитого может привести к уменьшению любовных возможностей. Привыкая к дозе перед половым актом, мужчина не может представить себе бурной любви без спиртного. С одной стороны, алкоголь способствует устойчивой эрекции. Это связано с действием дофамина, серотонина и опиатов, которые являются центральными медиаторами эрекции. Но с другой,

это приводит к постепенному повышению доз, что приводит к ухудшению и либидо, и эрекции. Поэтому в таком вопросе все зависит от меры. Поэтому алкоголь не следует рассматривать как средство улучшения потенции. У многих мужчин именно он приводит к импотенции, а особенно употребление его в неограниченных количествах. Кстати, к сведению любителей пива: гормон, содержащийся в пиве, снижает сексуальное влечение.

Сексологи разрешают бокал хорошего вина, и то, если вы не собираетесь зачать ребенка. Это может привести к патологии в развитии плода, вот почему в старину молодожены никогда перед брачной ночью не выпивали. Алкоголь не должен быть правилом для секса.

И еще одно заблуждение наших мужчин: для поддержания мужской силы надо есть мясо. К слову сказать, противоположное действие на влечение и сексуальные возможности имеют продукты, содержащие большое количество жиров и углеводов, алкоголь и жареная пища — они негативно влияют на кровообращение, что затрудняет эрекцию.

Но выход есть: запеките мясо в тыкве! «Если же вы ничего не смыслите в кулинарии, зажгите свечу с ароматом тыквы/тыквенного пирога, и он заполнит спальню, гостиную, ванную... И не забудьте сделать эротический массаж своему партнеру», — советует Алан Хирш.

Совет из Аюрведы: используйте тыквенные семена как афродизиак за час до полового акта, для этого пожарьте (на маленьком огне) небольшое количество семян в течение 15 минут с добавлением 1 ч. ложки топленого масла и щепотки соли.



ПОЛЮБИМ ТЫКВУ...

Тыква — это еще один замечательный представитель растительного мира. А растительная пища, несомненно, полезнее животной. В чем заключается преимущество использования растительной пищи для человека?

А заключается оно в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от нашего организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию Солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

Вот и героиня этой книги — тыква — даст человеку много полезного.

Благодаря солям калия тыква оказывает мочегонное действие, причем прекрасно выводит из организма лишние соли мочевой кислоты, снимает отеки и при этом не раздражает ткань почек. Поэтому блюда из нее включают в рацион для профилактики острых и хронических нефритов и пиелонефритов. Пектиновые вещества тыквы способствуют выведению из организма токсических веществ и холестерина, вот почему этот овощ очень полезен людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, гипертонией.

Эти вещества можно ввести в организм, потребляя тыкву в виде сока, свежей, вареной или печеной мякоти, ее отвара, семечек и даже цветков или стеблей-плодоножек. Например, сок хорошо пить при хронических запорах, воспалениях мочевыделительной системы, почечной недостаточности, геморрое и нервных расстройствах. Принятые на ночь полстакана сока или отвара тыквы с 2 ст. ложками мёда успокаивают нервную систему и помогают при бессоннице. Отваром мякоти утоляют жажду и снижают жар у больных.

Так как в тыкве содержится много минеральных солей, меди, цинка, железа и фосфора, которые благотворно действуют на процессы кроветворения, потребление ее рекомендуется в профилактических целях при болезнях сердца, почек, ожирении, гипертонии, холецистите.

В тыкве содержатся пищевые волокна (клетчатка), которые прекращают запор и предотвращают рак, колит и диабет. Тыквенные сок и мякоть обладают желчегонными свойствами.

Не менее чем мякоть и сок тыквы ценны и семечки. Мало кто не пробовал их на вкус. Семечки тыквы вкусны и питательны. Они содержат 32–52% жирного масла, состоящего на 45% из линоленовой, 25% олеиновой, пальмитиновой и стеариновой кислот, до 28% белка, фитостерин, кукурбитол, смолистые вещества, органические кислоты, витамины С, В₁, Е, каротиноиды, минеральные вещества. Тыквенные семечки, благодаря содержанию минералов, укрепляют артерии и нормализуют повышенное артериальное давление. Поэтому семечки тыквы полезно есть гипертоникам. Японский диетолог Дж. Озава поставил тыквенные семечки на первое место по полезности среди продуктов питания. Он также отметил, что самые полезные семечки у круглых сортов тыквы.

Очень полезно масло, приготовленное из семян тыквы. Оно является прекрасным природным гепатопротектором и может посоревноваться с эссенциале в профилактике и лечении заболеваний печени. Оно способно защитить печень, а также восстановить ее функции при дискинезии желчевыводящих протоков, холангитах, гепатитах, циррозе и дистрофических изменениях.

Тыква обладает антиканцерогенными свойствами, полезна при поражении радиацией.

Индийскими медиками установлено, что плоды тыквы могут применяться для лечения туберкулеза. Более того, ученым удалось разработать способ получения из тыквы специального препарата, названного пепозином, который способен подавлять размножение туберкулезных палочек в пробирке.

Вообще, полезны все части тыквы.

В народе внутреннюю мякоть плодов тыквы, в которой находятся зерна, прикладывают к воспаленным местам на коже при ожогах, сыпях, прыщах, экземах, лишаях. С давних пор кашлица, приготовленная из мякоти только что сорванного овоща, или ее сок, а также эмульсия из сырых семян находят применение в лечебной и профилактической косметике для ухода за кожей лица, лечения экземы и ожогов.

Врачи назначают семечки тыквы при гельминтозах.

Семечки тыквы помогают обрести мужскую силу. И это не преувеличение. Витамин Е и соли цинка, которые содержатся в семенах тыквы, необходимы для нормального развития мужского организма, в частности, для профилактики и лечения заболеваний предстательной железы. Даже Фрейд признавал стимулирующее влияние тыквенных семян на половое влечение. По данным японских врачей, витамин Е замедляет процессы старения. Поскольку семена тыквы безвредны в любой дозе, они рекомендуются и детям.

Тыквенные семечки являются средством против токсикоза у беременных и при морской болезни.

Даже черенки тыквы пригодны. Врач *Н. П. Тоцевиков* обнаружил хорошее мочегонное действие отвара из черенков тыквы (1–3 раскрошенных черенка — 15–20 г — кипятят в течение 15 минут в 2 стаканах воды и принимают в течение дня). Действие отвара увеличивается в смеси с 1–2 г травы горичвета. При приеме вместе с омелой отвар снижает кровяное давление. На основании многолетнего опыта *Н. П. Тоцевиков* считает отвар из черенков тыквы весьма эффективным мочегонным средством при почечных и сердечных заболеваниях с отеками, при гипертонии, нарушениях обмена веществ.

Употреблять тыкву в пищу для профилактики полезно буквально всем, кто не хочет болеть малокровием или атеросклерозом.

Полезна тыква и для тех, кто страдает холециститами, гепатитами, желчекаменной болезнью, заболеваниями почек, сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией. Медицина также утверждает, что регулярное употребление тыквы и блюд из нее в пищу является хорошей профилактикой онкологических заболеваний.

Тыква — низкокалорийный продукт, поэтому если вас беспокоят лишние килограммы и вы мечтаете похудеть, — тыква ваш овощ.

Тыква полезна курильщикам. К такому выводу пришли французские ученые. Положительный эффект бета-каротина и витамина Е тыквы связан с их антиоксидантными свойствами. Эти вещества блокируют свободные радикалы, образующиеся в легких при воздействии табака и некоторых других факторов, в частности, загрязняющих агентов, содержащихся в воздухе, защищая курильщика от других последствий вредной привычки, от рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний.

Листья и кожура тыквы содержат несколько белков, названных pr-1, pr-2, pr-5, которые проявляли выраженные антибиотические и противогрибковые свойства. В недавнем исследовании, проведенном в Корее, ученые обнаружили, что белки, экстрагированные из кожуры тыквы, подавляют рост некоторых грибов, в том числе грибов кандиды, которые вызывают дрожжевые инфекции рта и половых органов у взрослых и опрелости у младенцев. Поскольку кандида может стать устойчивым к антимикотикам, используемым для лечения инфекции, таким как флуконазол, ученые надеются, что это новое открытие приведет к разработке новых противогрибковых средств.

Но есть для приема тыквы ограничения! В первую очередь для тех, кто имеет язвенные заболевания органов пищеварительной системы, сахарный диабет, гастрит, любые отклонения от нормы кислотно-щелочного баланса в организме. Но так как вещества, содержащиеся в тыкве, борются с этими заболеваниями, я считаю, что попробовать использовать тыкву и ее производные стоит. Но под контролем самочувствия.

Ну, по-моему, я достаточно подробно рассказал о тыкве и очень надеюсь, что убедил вас полюбить этот полезный овощ.

Здоровья вам...

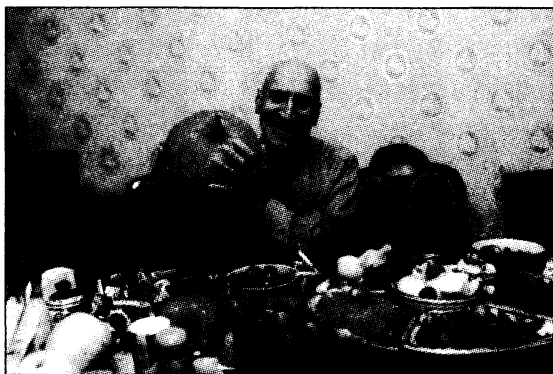
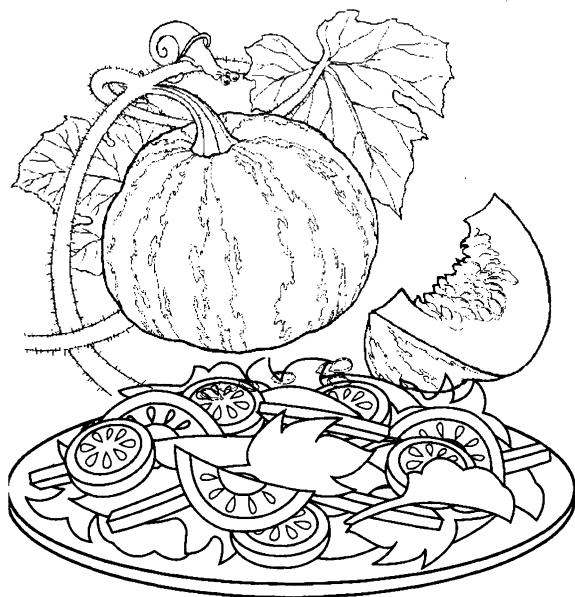


Рис. 11. Большой любитель тыквы Н. Н. Дроздов

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПРОФЕССОРА
НЕУМЫВАКИНА**





ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ

ВОДОРОДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ pH И КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ

По моему мнению, основным законом существования физического тела человека, как изначально здорового, является поддержание кислотно-щелочного равновесия (состояния). Это совокупность физико-химических и физиологических процессов, которые обеспечивают относительное постоянство водородного показателя крови $pH=7,4\pm 0,15$. Это единственный показатель, который не должен меняться в течение всей жизни человека. Поддержание значения этого показателя в указанных рамках зависит, в основном, от состава пищи, которая имеет кислотные и щелочные свойства. Их соотношение должно составлять 1 к 4, то есть кислотных продуктов меньше, чем щелочных. Но, к сожалению, с развитием цивилизации и извращением многих законов Природы в жизни человека это соотношение изменилось с точностью до наоборот: потребление им кислотных продуктов стало больше, чем щелочных. Это приводит к закислению внутренней среды организма, его зашлакованности и является основной причиной возникновения заболеваний, характер которых не имеет значения.

Без восстановления этого показателя до физиологической нормы невозможно избавить человека от проблем со здоровьем.

Но, к сожалению, многие люди вообще не знают, что такое кислотно-щелочное равновесие в организме человека и водородный показатель рН среды. Они по телевизору в рекламе видели, что косметическое средство имеет рН, равный 5,5. А что это за показатель, они даже представления не имеют. Но это относится не только к обычным людям, даже многие врачи не знают. Когда я задаю им такой вопрос, они отвечают, что слышали об этом в институте. Но в своей профессиональной деятельности они это понятие не используют, хотя от кислотно-щелочного равновесия зависит наше здоровье, долголетие и жизнь. Сейчас врачи весь акцент в лечении делают на лекарства в угоду бизнесу, фарминдустрии. По моему мнению, понятия «кислотно-щелочное равновесие» и «водородный показатель рН среды» должны стоять во главе угла деятельности любого врача, который получил диплом для служения людям и хочет, чтобы они были здоровыми.

В организме человека есть единственный показатель, который в течение всей его жизни держится точно на одном и том же уровне, — это рН среды организма. Различные системы организма поддерживают этот уровень, ведь от этого зависит вся наша жизнь. Степень кислотности является важной характеристикой крови и других жидкостей организма. Кислотность оценивается по шкале водородного показателя рН. Нейтральной реакции соответствует $\text{pH}=7,0$. Значения рН более 7,0 соответствуют щелочной реакции, а значения менее 7,0 — кислой. В крови этот показатель равен 7,4 — это знают все реаниматоры. Уменьшение рН от этого значения — это окисление, называемое ацидозом, увеличение — алкалоз, щелочная реакция. В крови рН может колебаться в пределах 7,35–7,47. Если значения рН крови выходят за эти пределы, то это свидетельствует о серьезных нарушениях в организме.

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

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

А вот в слюне, в выдыхаемом воздухе, в поте, в урине значения рН другие. Их тоже надо знать, чтобы понимать, что происходит с человеком. Например, врач назначает проведение биохимического анализа урины (мочи). Он смотрит на результаты анализа и говорит, что у вас кислая моча. Спрашиваешь его, а что это значит? Он понятия не имеет. А кислая урина — это когда рН не 7,4 или 7,2, а 6,5. А если человек ест много мяса, да еще заболел, то рН может снижаться до 6,0 или даже чуть меньше. Это уже точно заболевание раком, потому что чем больше закислен организм, тем более выражены не только функциональные,

но и патологические изменения в организме, включая рак. Умные химики и биохимики знают, что если поместить раковые клетки в кислую среду с pH 6,5, то они начнут расти как на дрожжах. Для них такая среда — «манна небесная». Если эти же раковые клетки поместить в щелочную среду с pH 7,4–7,5 и выше, то они погибнут, а полезная микрофлора будет процветать. В нормальной среде, которая должна быть у нас в организме, ни одна патогенная микрофлора, включая раковые клетки, жить не может. Она живет в бескислородной кислой среде, где все гниет и бродит, как в болоте, там кислорода мало, так же происходит в организме.

Водородный показатель — pH внутренней среды организма — это важнейший показатель, который должен стоять во главе угла деятельности любого врача. Особенно это относится к терапевтам, онкологам, хирургам, которые проводят операции. Сами по себе химические лекарственные средства, химиотерапия, радиотерапия — это кислотообразующие вещества и способы, приводящие к страшному закислению среды организма. Если человек уже болеет, то его этими средствами вгоняют в состояние, из которого он выйти не может. Это я вам официально заявляю.

Необходимо соблюдать кислотно-щелочной баланс и следить, чтобы в организме создавалась щелочная среда (рис. 12).

Во рту у нас щелочная реакция, pH =7,4–7,8, в желудке среда кислая, pH =0,3–1,0, а ближе к выходу из него pH =5,0–6,0, в двенадцатиперстной кишке, куда впадают протоки из печени и поджелудочной железы, pH =8,2–8,6 (щелочная), в тонком кишечнике 8,6–8,8 (щелочная), в толстом кишечнике 8,6–9,0. На поверхности кожи pH =5,0–6,0. Значение pH — интегративный показатель, который поддерживается компенсаторными механизмами на одном

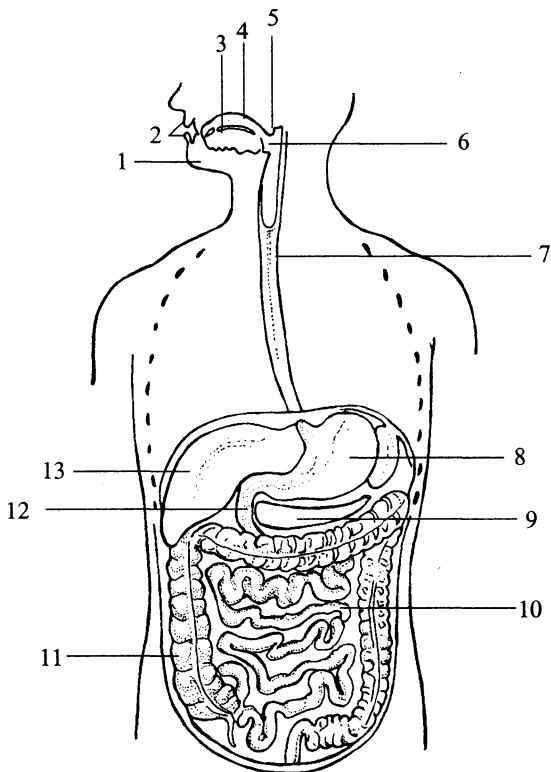


Рис. 12. pH различных органов:

1 — рот, pH 7,4–7,8; 2 — кожа, pH 5,0–6,0; 3 — печень, pH 7,8–8,6; 4 — двенадцатиперстная кишка, pH 8,2–8,6; 5 — толстый кишечник, pH 8,6–9,0; 6 — лимфоидная ткань, вырабатывает до 70% клеток иммунной системы, перекись водорода — самый сильный антиоксидант, уничтожающий любую патогенную микрофлору; 7 — желудок, pH 0,3–1,0; 8 — поджелудочная железа, pH 8,2–8,6; 9 — тонкий кишечник, pH 8,6–8,8; 10 — сигмовидная кишка, pH 6,8–7,0

уровне. Как только он понижается, происходит закисление организма (99% людей от этого страдают). А в закисленной среде активируются любые патогенные организмы, в том числе онкологические клетки. Вот почему реаниматоры вводят содовые растворы внутривенно, чтобы

раскислить кровь, поддержать кислотно-щелочное равновесие. Ведь сода — это щелочь. И в домашних условиях повысить уровень щелочи в организме поможет сода. Важная роль соды заключается в нейтрализации кислот.

Сейчас, помимо перекиси водорода, я советую использовать пищевую соду. Дело в том, что сода является основным компонентом крови при постоянном составе рН в 7,4. *Надо брать 0,4 ч. ложки на стакан горячей воды и натошак пить за 20–30 минут до еды. Или когда в желудке пищи нет.* Вы лечите желудочно-кишечный тракт, язвы и прочее. Оказывается, сода — щелочь, она при атеросклерозе очищает сосуды от бляшек, восстанавливает рН до нормы. *Через 2–3 дня вы можете брать 0,5 ч. ложки соды, а если у вас большой вес или вы пожилой человек, то берите 1 ч. ложку без верха на стакан воды за 20–30 минут до еды.* После приема вначале вас может слегка покачивать, как после выпитого вина. Ничего страшного нет, можете полежать. Пейте соду 1–2 раза в день, некоторые люди пьют и 3 раза в день, если есть возможность. И вот уже через неделю вы пьете по 1 ч. ложечке соды на стакан горячей воды натошак. Дайте соде «прошипеть», вода может остыть немного, ничего страшного, и пейте. Атеросклероз уходит, сосуды мозга прочищаются. Вы всего-навсего используете соду, которой чистите кастрюли на кухне от жира, грязи, ржавчины. Она обладает таким же качеством для тела, она очищает сосудистую систему от грязи, в том числе клетки. Ощелачиваете организм, тем самым восстанавливаете рН среды, **устраняете ее закисление, оздоравливаете себя.**

Выщелачивание с помощью соды или, иначе, растворение всех вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами (остеохондроз, остеопопороз, подагра, ревматизм), камнями в печени, почках, мочевом пузыре. Это также касается выделительной

системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые, как я уже говорил, в кислой среде работать не могут.

Как пить соду? Утром натощак начинайте с 0,5 ч. ложечки на стакан горячей воды. Подчеркиваю — горячей, но не кипятка и не холодной. Через неделю можно уже полную чайную ложечку без верха. Но пить можно только натощак, за 20–30 минут до еды, утром и вечером. Если у вас плохое состояние здоровья, атеросклероз, остеохондроз, вы принимаете лекарства, то пейте 3 раза в день уже по 1 ч. ложке с верхом.

Причем для приема соды нет противопоказаний. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °C). Использовать прохладную воду категорически нельзя!

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 раза в неделю делать клизмы: 1 ст. ложка соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

Прием соды может быть рекомендован при любой кислотности желудка, который она проходит транзитом. Она не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Наоборот, избавляет от всех недугов, связанных с пищеварительным трактом. Но имейте в виду: при потреблении в день 3 стаканов воды с содой вы должны выпивать 1,5–2 л чистой воды. Если вы не будете этого делать, то результат будет меньшим. Клетка должна иметь чистую воду и купаться в ней.

Вообще причиной практически любого заболевания является нехватка воды в организме, его обезвоживание. Как известно, жизнь на нашей планете зародилась в водной среде, и мы, люди, также «вышли» из морской воды и

принадлежим к водным существам. Примером тому может служить наличие у человеческого плода на первых стадиях беременности хвостиков и жабр, которые затем остаются в виде копчика и легких. В утробе матери в организме ребенка 90–95% жидкости, родившегося – 85–90%, подрастающего ребенка — 80–85%, молодого человека — 75–80%, взрослого — 70–75%, а у пожилого — до 60%. И это даже притом, что в пожилом возрасте пить хочется все меньше. Однако на биохимические и энергетические реакции в сутки уходит 1,5 л жидкости, которую надо восполнять. Такая нехватка воды уменьшает выработку количества пищеварительных соков, пища полностью не переваривается, из-за чего организм зашлаковывается, закисляется и возникают различные болезни, оканчивающиеся на оз: склероз, артроз, атеросклероз, остеохондроз, цирроз и т. п. Вот полюбуйте, к чему приводит обезвоживание организма. Симптомы обезвоживания организма известны. К ним относятся:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечнососудистая, почечная недостаточность;
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбоз, флебит, артрозы, артриты;

- диабет, гипертония и гипотония;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия и т. п.;
- миастения;
- чувство прилива у женщин в климактерический период
- и многое другое.

Но имейте в виду: если пьете чай или кофе, то это уже измененная вода. Информация в ней уже такая, что клетка должна очистить эту воду и пропустить внутрь только чистую воду, а то, что было в чае (кофе), должно быть удалено из организма. Часть этих шлаков выбрасывается, а часть идет в печень, почки, что ведет к атеросклерозу. Вам это надо? Не надо. Пейте чистую воду. Чем меньше воды, тем больше сдвигается рН в кислую сторону. Нарушается кислотно-щелочное равновесие.

Городские жители вынуждены пить водопроводную воду. Какая она с точки зрения кислотно-щелочного равновесия? В Москве вода чистая, но ее рН 6,5–6,6, то есть она кислая, а такая вода делает человека больным. Не говоря уже о том, что хлор также закисляет воду. Давайте уточним. Человек на 75–80% состоит из воды, он пьет водопроводную воду и закисляет свой организм, если еще и не занимается физкультурой, и ест много мясных продуктов. Ко мне приходят люди, у которых рН меньше 7,0. Человек еще не осознает, что болезнь уже есть в его организме, а организм надо чистить.

Важен такой факт: клетка не может жить без воды. Вода способствует тому, чтобы из клетки вымывались продукты обмена. Клетка должна купаться в воде, ведь в ней находится электростанция. Мембрана — это сложнейшее устройство. Сейчас микроскопы имеют такую разрешающую способность, что видно, как в мембране водой крутится турбина. В клетке при этом митохондрии

вырабатывают электроэнергию. А если человек пьет какую-то гадость, то медленно, постепенно эта электростанция выходит из строя. Энергии нет, и показатель pH в организме понижается. Здоровья у человека при этом нет. Сейчас многие люди используют фильтры для очищения воды. Значит, самая важная характеристика фильтра — это pH воды на выходе фильтра. Важно, чтобы pH был больше 7,0. Я проверял многие фильтры, у них pH воды меньше 7,0. У одного или двух было больше 7,0. Они были сделаны на основе природных минералов. Остальные очищают воду от примесей с помощью угля, который часто надо менять. Лучше всего использовать активаторы воды, где получается электролизная вода: «живая» (с pH от 7,5 до 11,0) и «мертвая» (с pH 2,0–2,5).

Вы спросите, как же быть? Где же простому смертному взять воду, которая нужна организму? Предположим, что у человека нет никаких приспособлений, никаких фильтров, никаких приборов, которые вам предлагают, причем за очень большие деньги. Вы все можете делать у себя дома на кухне. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, или из ручья, или родниковую воду.

Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 1–2 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать. Далеко от плиты не отходите, следите за водой в кастрюле. Необходимо дождаться появления мелких пузырьков. Это называется эффект «белого ключа». Когда родник бьет, то там видны маленькие-маленькие пузырьки. Этот момент вами должен быть замечен. Нельзя допускать появления больших пузырей — это уже кипячение.

Как только заметите эти маленькие пузырьки, то снимаете кастрюлю с огня, накрываете крышкой и ставите под холодную воду. Воду в кастрюле нужно охладить, и чем быстрее, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной.

Это уже электролит, очень мощное энергетическое вещество. И именно эта вода через мембраны поступает в клетки. Именно этой водой она питается. Она является основой жизнедеятельности любой клетки. Все остальное вторично. *Еще лучше, если вы перед приемом воды перельете ее несколько раз из одной кружки в другую.* Это только часть воды, которая нужна клеткам.

Если вы выпили эту воду натошак, она транзитом проходит желудок и в двенадцатиперстной кишке с помощью щелочи становится структурированной, электролитом с рН даже больше 8,0. Проходя в кишечнике, она остается щелочной с рН=8,2–9,0. Именно такая щелочная вода является основой образования пищеварительных соков, именно в такой среде могут работать все ферменты, гормоны, иммунная система. В целом в организме она с помощью саморегулирующихся систем должна иметь рН 7,4, как в крови. Именно такая вода называется чистой, как будто вы ее заморозили, а потом разморозили. Чтобы попить такую чистую воду, которая является основой здоровья, летят птицы за тысячи километров к Северу перед выведением своих птенцов. А та вода, которая выпивается во время еды или после еды, закисляется желудочным соком, и для превращения ее в структурированную, «живую» воду организму надо потратить много энергии.

Я предлагаю пить воду с 3%-ной перекисью водорода, она также стерилизует воду, и можно обойтись без кипячения. *В каждый выпиваемый вами стакан воды можете абсолютно спокойно добавлять 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода.* Вода становится стерильной, и все

проблемы решаются. Но пить воду с перекисью надо обязательно натошак.

Итак, *заболевают люди из-за нарушения кислотно-щелочного равновесия, а оценивать состояние здоровья можно по показателю pH внутренней среды человека.*

О «закислении» организма много говорит и пишет в своих книгах *Борис Васильевич Болотов*. Он умница, но по образованию физик. Ему можно простить, что он не знает тонкостей физиологии. Он говорит, что нужно «закислять» организм и использовать с этой целью для еды *соленые овощи и фрукты* — капусту, огурцы, помидоры, яблоки и прочее. Это исконная русская еда.

Вот как объяснял это еще в начале XX века практикующий врач *Леонид Михайлович Чичагов* (впоследствии известен как **митрополит Серафим** — епископ Русской Православной Церкви; с февраля 1928 года митрополит Ленинградский. В 1937 году был расстрелян. Канонизирован Церковью в 1997 году). С его оздоровительной системой я хорошо знаком и во многом согласен. Леонид Михайлович не знал такого термина, как pH, но хорошо понимал процессы, происходящие в организме человека: «Когда растительный продукт бродит, а бродит он две недели, процесс брожения превращает обычную капусту в мясо. Желудком квашеная капуста воспринимается как мясо, переваривается желудком, усиливая выработку соляной кислоты. Желудок не страдает... Наши предки это хорошо знали... в России употребляли огромное количество таких продуктов, как моченые яблоки, морошка, соленые грибы, квашеная капуста, свекла, морковь и т. д. Употребление этих продуктов не вызывает газообразования. Они перевариваются желудком... желудок воспринимает такую пищу как мясо. Это очень важно в пост».

Россиянам присуща заготовка на зиму соленых продуктов (капуста, яблоки, помидоры, огурцы и т. п.). В результате брожения в таких заготовках создается среда,

в которой натрия содержится 60–65%, а калия 20–25%, что является их оптимальным соотношением. В результате потребления этих продуктов происходит нормализация окислительно-восстановительных процессов в организме, так называемый гомеостаз, или кислотно-щелочное равновесие, при котором водородный показатель в крови должен быть $7,4 \pm 0,15$. Весь фокус в том, что такие продукты не закисляют организм, а в результате биохимических реакций ощелачивают его, правда, сам Болотов считает, что идет окисление организма. Здесь наши взгляды расходятся. Я неоднократно пытался убедить его, но он стоит на своем. Однако проверить это можно следующим образом: надо измерить pH крови, и если оно будет 7,4, значит, его квасы не закисляют организм, а ощелачивают. Однако в его книгах я такой информации не нашел, а своим авторитетом он продолжает вводить людей в заблуждение. Но квашение — это то, что нужно организму.

Кстати, Борис Васильевич Болотов рекомендует для полноценного и здорового питания употреблять как можно больше видов различных квашений, и не только овощей, но и круп, и бобовых, и фруктов.

Овощи молочнокислого квашения (рецепт Болотова)

Любые овощи уложить в 3-литровую банку, произвольно можно использовать лук, морковь, дайкон и т. д., можно добавить стручок горького перца, разрезанного пополам, соцветия укропа или его семена. Налить в банку питьевую воду, добавить 1–3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложку соли, 1 ч. ложку сметаны (любой). Перемешать. Залить овощи. Накрыть так, чтобы был доступ воздуха, держать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод. Общее время квашения 2 недели. Банки можно использовать любой емкости. Жидкость от квашения также можно пить.

Так же можно квасить фрукты, фасоль, горох, крупы. Гречку после квашения можно не варить, а только подогреть. Фасоль и горох не нужно варить вообще — это отличная начинка для пирожков и просто можно есть. Можно в одной банке приготовить ассорти. Квашенные овощи можно использовать для салатов, с ними можно варить супы, только добавлять их, когда все остальное в супе почти готово. Квашеную свеклу очень хорошо использовать для борща по классическому рецепту, а также готовить салаты, натирая ее на мелкой терке.

Чтобы оценить, что происходит в организме человека при употреблении таких продуктов, надо посмотреть, как обстоит дело в Природе. А в Природе $1/4$ часть элементов кислые, а $3/4$ — щелочные. И когда вы едите кислые или засоленные капусту или яблоки (не маринованные, без уксуса), это не значит, что вы закисляете организм. При их потреблении в результате биохимических реакций образуются слабые кислоты, которые затем вместе со щелочью восстанавливают кислотно-щелочное равновесие в организме. Поэтому без органических кислот мы жить не можем. Хотя бы $1/4$ часть органических кислот из продуктов, которые выращиваются на земле, должна быть в организме. Вот без них-то мы жить и не можем. Но чтобы усилить восстановление окислительных процессов, вот эта $1/4$ часть должна присутствовать на нашем столе. Раньше мудрые люди сравнивали что-либо особенно ценное с солью, говорили «соль Земли», и это правильно, ведь без соли жизнь была бы невозможна.

Но можно квасить продукты и без соли, просто не доводя до окончательного брожения.

ПОДДЕРЖАНИЕ КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОГО РАВНОВЕСИЯ ОРГАНИЗМОМ

Говоря о кислотно-щелочном равновесии, надо отметить тот факт, что организм наш является самовосстанавливающейся и саморегулируемой системой, и если это равновесие нарушено, он пытается его восстановить. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду). Организм постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе может возникнуть множество серьезных заболеваний.

В организме есть резервные возможности. Мы рождаемся с определенным уровнем рН, и в течение жизни он должен быть неизменным. Организм тратит все свои силы, чтобы баланс сохранялся. В течение дня он может меняться, например если вы поели мясо, то рН становится 6,5–6,6. А ночью во время сна «ремонтные бригады» в организме все восстанавливают. Ферментные системы и весь организм работают на то, чтобы рН был нужного уровня. Организм способен правильно усваивать и накапливать минералы и питательные вещества только при надлежащем уровне кислотно-щелочного равновесия. Например, железо может усваиваться организмом при $\text{pH}=6,0\text{--}7,0$, а йод — при $\text{pH}=6,3\text{--}6,6$. Наш организм использует соляную кислоту для расщепления пищи. В процессе жизнедеятельности организма образуются как кислые, так и щелочные продукты распада, причем первых образуется в 20 раз больше, нежели вторых. Поэтому защитные системы организма, обеспечивающие неизменность его КЩР, «настроены» прежде всего на нейтрализацию и выведение прежде всего кислых продуктов

распада. Основными механизмами поддержания этого равновесия являются: буферные системы крови (карбонатная, фосфатная, белковая, гемоглобиновая), респираторная (легочная) система регуляции, почечная (выделительная система).

Как организм управляет уровнем кислотности:

- выделяет кислоты через желудочно-кишечный тракт, почки, легкие, кожу;
- нейтрализует кислоты с помощью минералов: кальция, магния, калия, натрия;
- накапливает кислоты в тканях, прежде всего в мышцах.

К примеру, для ощелачивания организм берет кальций из собственных костей. Кальций входит в структурный элемент клетки. Он накапливается в организме до 23–25 лет. Потом он начинает медленно расходоваться из-за малого количества выпиваемой воды, из-за большого количества съедаемого мяса, из-за большого объема пищи, съедаемой за один раз, ограничения движения. Для построения клетки кальций берется из костей организма и расходуется. Отсюда остеопороз, остеохондроз, чему и способствует закисление организма. Получается, чем больше человек ест кислотных продуктов, тем больше у него расход кальция за счет собственных костей. Но самое главное, кости любят все время работать. Чтобы на них давили, крутили, вертели. С возрастом, при малоподвижном образе жизни кальций выводится из костей быстрее. При остеопорозе он прямо «таят» в костях, как снег на солнце. Надо больше двигаться — это единственный способ спасения.

Кстати, в пожилом возрасте увеличивается закисление организма, в нем активизируются различные вирусы, человек заболевает. Сегодня уже доказано, что в организме человека очень много различных паразитов. Бессмысленно искать вакцину против каждого вируса. В организме работает иммунная система, которая сильнее любой

агрессии. Не надо верить заявлениям вирусологов о том, что в данный момент активизируется тот или иной вирус гриппа, «птичий» или «свиной», и против него надо создавать вакцину. Вирусы очень быстро рождаются и умирают. Уже через неделю этот вирус мутирует, изменяется его генотип и разработанная вакцина против него не действует. Вирус становится сильнее, и что, против него нужна новая вакцина? А зачем бороться? Вирусы в организме выполняют какую-то работу. Иммунная система «знает», что какой-то конкретный вирус «плохой», наблюдает за ним, работает против него и не дает ему проявиться. При ослаблении иммунной системы вирус начинает размножаться и возникает болезнь. При этом опять рН среды сдвигается в кислую сторону.

Или к вопросу о свободных радикалах. Многие ученые считают, что свободные радикалы возникают в организме, когда его системы не справляются с восстановлением рН до нужного уровня. Но это не так. Свободные радикалы образуются в организме в результате биохимических реакций. В нем идет процесс окисления, и образуются осколки молекулы кислорода. Эти осколки тоже нужны организму. Они начинают бороться с вирусами, но они очень прожорливые и уничтожают не только «плохие» клетки, но и «хорошие». Свободные радикалы нужны организму, но в ограниченном количестве. А если у человека иммунная система слабая, он мало двигается, ест рафинированные продукты, белый хлеб, кондитерские изделия, то количество свободных радикалов увеличивается и с ними ничего нельзя сделать. Это процесс разрушения. Свободные радикалы участвуют также в активации онкологических клеток. Эти клетки в организме есть, они называются онкомаркеры. В организме много чего есть: микробы, бактерии, вирусы и другие. Одни из них, для простоты понимания, «хорошие», другие — «плохие». «Хороших» должно быть больше.

Этому способствуют занятия физкультурой, использование перекиси водорода, правильное питание, потребление воды и прочее. Как только «плохих» становится больше, чем «хороших», человек заболевает.

СООТНОШЕНИЕ КИСЛОРОДА И УГЛЕКИСЛОТЫ

Тело человека имеет два основных механизма для регулирования рН (водородного показателя): в одном задействованы почки, а в другом — легкие. Соотношение кислорода и углекислоты в организме: кислорода должно быть в клетке 4,0–4,5%, а углекислоты 6,0–6,5%. Если это соотношение нарушается, то изменяется кислотно-щелочное равновесие за счет кислорода, которого должно быть меньше, чем углекислоты.

Тело человека постоянно требует определенное количество кислорода. Когда в организм поступает больше кислорода, чем ему нужно, результатом может стать дыхательный алкалоз — слишком высокий уровень рН. Если организм нуждается в более быстрой корректировке рН, он может провести ее с помощью дыхания. Если кислотная среда в теле преобладает, вы станете дышать быстрее. Это освобождает больше CO_2 на выдохе и повышает общий показатель рН. Если же вы задержите дыхание на некоторое время, то уровень CO_2 возрастет. Необходимая концентрация углекислоты поддерживается за счет работы самой клетки. Кислорода там много не нужно. Мы вдыхаем воздух, в котором кислорода 20% и углекислоты 0,03%. Когда кислород проходит через организм человека, то там, в клетке, кислорода должно быть 4–4,5%, а углекислоты 6–6,5%. Во время переработки продуктов образуются вода, углекислота и сахар (глюкоза). Глюкоза — это источник энергии, CO_2 — это отработанный продукт, избыток которого выделяется через легкие и кожу.

Было время, когда человеку давали дышать кислородом из специальных подушек, если ему было плохо. Считалось, что это должно ему помогать. Кислорода в организме становилось больше, он выдавливал углекислоту, и ее концентрация становилась меньше: 5–5,5% вместо 6–6,5%. При малом содержании углекислоты наступает спазм сосудов, и человеку в этом случае никто не поможет. Потом эту практику использования кислородных подушек прекратили.

Посмотрите, как мы разговариваем. Я вдохнул, вы даже не услышали, что я вдохнул. Но я на выдохе разговариваю. Вдох длится секунду, а выдох 8–10 секунд. При пении выдох длится еще больше. В этот момент концентрация углекислоты составляет 6–6,5%. Она обладает антиспазматическим свойством, просвет в сосудах увеличивается, и проблема решается.

Самое главное, вы должны делать следующее. *Надо задержать в организме углекислоту.* В свое время Бутейко много сделал для науки. Но он не понимал, что не нужно задерживать дыхание на 1–2 минуты. Надо дышать следующим образом (у меня это было написано в кандидатской диссертации в 1965 году). *Вы должны сделать короткий вдох, чуть выдохнуть и не дышать 10–15–20–30 секунд за один раз. Когда почувствуете, что становится трудно удерживать эту паузу, надо довыдохнуть оставшийся в легких воздух, продышаться и повторить. Вы должны научиться задерживать дыхание минимум на 30 секунд, а лучше на 1 минуту. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.* Вот как раз это время заставит ваш организм поддерживать концентрацию углекислоты 6–6,5%, а кислорода 4–4,5%. Это трудно? Нет, не трудно. Это естественный закон Природы.

Я предлагаю вот какой способ дыхания для оздоровления организма. У всех людей дома есть полиэтиленовые мешочки для упаковки, которые дают при продаже продуктов, например хлеба. Их можно использовать вместо специальных приборов для дыхания. *Надо наложить такой мешочек на лицо (на нос вместе с подбородком), плотно зажать его руками по краям и спокойно дышать, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. При болях в сердце, при инфарктах или других болях вы можете дышать через пакет, и через 1,5–2 минуты боль снимается.*

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Помочь организму поддерживать правильный pH должны вы сами, но не за счет лекарств, а за счет правильного питания. Я уже сказал, что в **Природе 1/4 элементов кислотные, а 3/4 щелочные**. И вот если мы будем питаться таким образом, чтобы на тарелке у нас 1/4 содержимого была из кислотных элементов (мяса и др.), а 3/4 — из щелочных (овощей и др.), то такое питание будет правильным. Я до 2012 года говорил и писал, что если больной будет съедать один кусочек мяса в день, то его никто и никогда не вылечит. Но потом пересмотрел свой взгляд на это, так как я вырос в деревне, в хозяйстве были куры, свиньи, коровы и огороды. И мы это ели. То есть на селе люди едят то, что им доступно. Но они едят свежее мясо, которое только что бегало или прыгало, как это бывает на Кавказе и в Средней Азии. Это другое мясо. К 100 г шашлыка добавляют в 2–3 раза больше зелени.

Эта зелень щелочная, она нивелирует кислотную среду мяса. Причем это мясо еще не успело закислиться. Хорошо пережеванное свежее мясо содержит ферменты, которые сами себя переваривают. И плюс еще зелень. В сельской местности мертвечину (мясо, которое долго хранилось) из магазина не едят. Мясо и колбасы, которые продаются в магазине, — это отравляющие вещества сегодня. Люди вынуждены их покупать. Как правильно их есть, подробно написано в моей книге «Пилюли» от животного мира».

Как на практике придерживаться указанного баланса кислотных и щелочных продуктов? Возьмем простой пример. Многие люди предпочитают в качестве второго блюда во время еды есть мясо. Чтобы нейтрализовать его отрицательное воздействие на организм (то есть закисление), надо на 50–100 г мяса съесть не меньше 150–300 г растительной пищи, например, тушеных овощей или зелени. В связи с тем что в России на кислотно-щелочной баланс официальная медицина внимания не обращает, в отличие от зарубежной, а также и большим разбросом данных о pH продуктов питания в различных источниках, приведем лишь названия продуктов, обладающих кислотообразующими свойствами и щелочными (табл. 3), в обобщенном виде.

Указанные кислотные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной конвейер», приводят к более напряженному протеканию всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных, вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

Кроме щелочных продуктов, приведенных в таблице; не снижают водородный показатель все остальные крупы, мука грубого помола и злаковые, съедобные грибы всех видов, топинамбур, любые фрукты.

Кислотные и щелочные продукты

Кислотные	Щелочные
Белый хлеб	Арбуз
Вина сухие	Бананы
Вода водопроводная	Гвоздика
Водка	Гречка
Клюква	Дыня
Лимон	Зелень (ботва, листья)
Молоко жирное	Имбирь
Молоко пастеризованное	Инжир
Мясо	Капуста
Мясо белое	Капуста цветная
Пиво	Картофель
Рыба	Масло кукурузное
Сахар, карамель	Масло оливковое
Сок лимонный	Масло соевое
Соль	Мёд
Сыр	Молоко низкой жирности
Уксусная эссенция	Морковь
Черный кофе, чай, какао	Перец черный и красный жгучий
Щавель	Проросшая пшеница
Яйца	Свекла
	Тыква
	Финики
	Хурма
	Шоколад

Кислотные и щелочные продукты отличаются по составу. В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др.

Употребление в пищу кислотных продуктов приводит к закислению организма, а значит — к заболеваниям суставов, костей, мышц, сердечно-сосудистой, легочной и нервной систем, депрессии, боли в области сердца, аритмии, болезни Паркинсона, рассеянному склерозу и др. Закислению организма способствуют крепкий чай, кофе, все газированные напитки, минеральная вода (кроме щелочной), все химические лекарственные препараты и даже ненормативная лексика (ругательства). Все это вносит в воду, из которой в основном состоит тело человека, энергоинформационную «грязь». Закислению организма способствуют и такие особенности образа жизни человека, как малоподвижность, стресс, курение, алкоголь, а также пессимизм, агрессивность, зависть, ревность, склонность.

Кроме того, обязательно **с возрастом надо корректировать рацион питания**. Когда человек рождается, то у него pH 7,41, а когда умирает — pH 5,41. Это не в крови. Это в межклеточной жидкости, слюне, поте, моче. Если в крови pH меньше 7,0, то это уже онкология у человека, он уже не жилец на этом свете. Значение pH у ребенка зависит от состояния мамы, от ее питания. Кроме того, не дай бог, она курила, употребляла спиртное. Тогда ребенок рождается больным. Когда я работал с главным акушером-гинекологом СССР, академиком *Леонидом Семеновичем Персианиновым*, то проверял рожденных детей.

Из 10 детей только у 2–3 было нормальное значение рН, а у остальных уже имелись задатки болезней.

Мама должна перед рождением ребенка определенным образом питаться. Есть меньше мяса и других продуктов с низким рН, употреблять больше растительной пищи. Если есть мясо, то надо добавлять растительные продукты. Но нужны также прогулки, ходьба — это нивелирует кислотность продуктов.

И когда вы растите ребенка, его питание должно быть полноценным: и белки, и углеводы, и витамины, и макро- и микроэлементы, но никогда не надо забывать о главном законе физиологии — кислотных продуктов должна быть 1/4 и щелочных 3/4.

А вот с возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 1–2 раз в неделю, яиц — до 10 шт. в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 шт.). При любых заболеваниях и после 40–50 лет (за редким исключением) вообще следует отказаться от животных продуктов. Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло употреблять только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

Нужно также уменьшать объем съедаемой пищи. Мы едим слишком часто и помногу, и наш ЖКТ не успевает переваривать съеденное. Едим то, что нам вредно, подвергаем продукты тепловой обработке (варим и жарим),

наедаемся на ночь. Не зря умные люди заметили, что *«человек ест слишком много, для того чтобы жить, ему хватило бы и одной четверти того, что он потребляет. Остальные три четверти расходуются на то, чтобы дать работу врачам»*.

КИСЛОТНАЯ НАГРУЗКА (КН) ПИЩИ

В начале этого века американские ученые предложили использовать для продуктов питания новый показатель (дополнительно к содержанию белков, углеводов, жиров, витаминов и других веществ), который имеет большое значение для здоровья человека. Это **кислотная нагрузка (КН) пищи**. Она складывается из соотношения в пище компонентов, которые в ходе метаболизма образуют либо кислоту, либо щелочь (www.ionwater.ru). Кислотная нагрузка измеряется как разность между компонентой «кислота» и компонентой «щелочь». При преобладании в пище компонентов, образующих серную кислоту (серосодержащие аминокислоты в белках) или органические кислоты (жиры, углеводы), КН имеет положительную величину. Если в пище преобладают компоненты, образующие щелочь (органические соли магния, кальция, калия), то КН представляет собой отрицательную величину.

С помощью компьютерного анализа была определена кислотная нагрузка для некоторых продуктов питания (см. табл. 4).

Кислотная нагрузка основных продуктов питания*

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

* В миллиэквивалентах на 240 килокалорий.

** Фрукты, которые в быту принято называть овощами: помидоры, кабачки, баклажаны, огурцы, арбузы, дыня, тыква и т. п.

Источник: Американский журнал клинического питания. 2002; 76 (6): 1308-1316.

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

ГОЛОДАНИЕ

Голодание улучшает состояние человека. Многие из вас наверняка наблюдали, что когда животное заболевает, оно не ест. Что в это время происходит? Система должна обеспечить питание клеток, и организм начинает перерабатывать вот эти осколки, недоокисленные, переработанные продукты. Он пускает их во вторичную, третичную переработку, вырабатывает те же самые белки и пускает их в новый оборот. Грязь при этом выбрасывается. Организм сам чистит свою внутреннюю среду.

Вот почему осенью и весной в православии принято проводить посты. Правильно делают верующие. Организм «подбирает грязь» в различных местах своего тела и выбрасывает. Человек как будто оживает. Создаются более благоприятные условия для работы клеток. Многие люди этого не понимают, одни считают это «мутью», а другим некогда заниматься постами. Но из этой самой «мути» медленно, постепенно складывается закисление организма и происходит сдвиг кислотно-щелочного равновесия в кислую сторону. Это начало ваших заболеваний. Среди своих пациентов старше 30–40 лет я никогда не находил здорового человека, даже если он ни на что не жаловался. Закисление организма уже идет ему во вред, но он этого не ощущает. Но есть определенный предел терпения организма. Сегодня человек был на работе, а завтра он не приходит. Его начинают искать и узнают, что он или уже умер, или находится в больнице, и у него

целый букет заболеваний. Значит, его организм работал на пределе своих возможностей.

Хорошо 2–3 дня поголодать на воде. При этом уменьшается кислотность среды на 0,3–0,5. Это хороший показатель. Такие кратковременные голодания относятся к способам внутреннего очищения тела. Они проводятся, чтобы вернуть утраченное здоровье. Во время голодания кровь перестает выполнять транспортную функцию переноса к клеткам питательных веществ, которые поступают в пищеварительный тракт. Она начинает в большей степени участвовать в восстановительных и очистительных процессах организма.

Голодание вызывает у организма стрессовую физиологическую реакцию из-за прекращения поступления пищи. На это организм отвечает защитными реакциями: повышением иммунитета, активизацией восстановительных процессов, переводом клеток тела на более экономный режим потребления кислорода и имеющихся в нем питательных веществ.

Обязательным условием проведения кратковременного голодания является *ежедневное потребление сырой воды (1,5–2 л)*. Иначе может произойти самоотравление продуктами обмена веществ, которые при голодании выводятся из организма вместе с водой через почки, легкие и кожу. Одним из признаков самоотравления является головная боль. Вторым условием является *ограничение потребления после очистительного голодания продуктов животного происхождения: мяса, рыбы, яиц, птицы, жиров, а также мучных изделий на дрожжах, сахара, алкоголя*.

В оздоровительных центрах, которые я курирую, за 3 недели полуголодания пациентов рН их организма повышается почти до 7,0. Мы не выключаем кишечник полностью из работы, пьем специальные чаи, добавляем

немного клетчатки. Болезни, как горох, рассыпаются за 3 недели.

Относительно длительного голодания скажу сразу, что проводить его желательно под наблюдением специалистов. Это врачебная процедура, потому что во время голодания, начиная с 3—4—5-го дня и до 7—8-го дня возможны разного рода коллизии, вплоть до обморочного состояния, глубокой депрессии. Переход от одного вида обмена на другой, с углеводного на белковый, — это очень тяжелый процесс. Поэтому проводить в домашних условиях такое голодание я не советую.

Внимание! Нельзя голодать детям до 18 лет и лицам со значительно сниженной массой тела.

СИСТЕМЫ ПИТАНИЯ

Изменить питание может каждый человек, важно чтобы эти изменения были сделаны в правильном направлении. Для этого ему надо в первую очередь получить необходимые знания и следовать им в своей повседневной жизни. Надо знать, какие характеристики пищи рекомендуется учитывать при выборе продуктов питания, что происходит с пищей в организме человека, как организовать прием пищи и как сочетать ее прием с потреблением воды и т. п.

Основными системами является *смешанное, вегетарианское и раздельное питание*.

Смешанного (или обычного) питания придерживается большинство людей. В их еде, как правило, содержится большое количество животных белков и очень мало растительных продуктов. Обычно они пьют воду и другие напитки во время и после еды. Их мало заботит качество и состав пищи, главное, чтобы ее было побольше и она была вкусной и сытной. В молодости пагубность

такого подхода к питанию для здоровья не ощущается. Резервных сил организма хватает на много лет, сопутствующие такому питанию болезни появляются не сразу, и не все люди связывают эти болезни с особенностями своего питания. По мнению некоторых ученых, можно допустить питание смешанной пищей при условии ее малого объема (менее 0,8 л), употребления 1,5–2 л воды за 10–15 минут до еды или через 1,5–2 часа после еды и перерывов между приемами пищи от 4 до 5 часов.

Вегетарианское питание предполагает полный отказ от потребления животных белков (мяса, рыбы, птицы, яиц и т. п.) и использование для питания в основном растительных продуктов. В чем заключается преимущество использования растительной пищи? Это преимущество заключается в том, что растительная пища на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме. В детском и юношеском возрасте переход на растительную пищу нежелателен.

Наиболее приемлемым, с точки зрения сохранения здоровья, сегодня считается **раздельное питание**. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к табл. 5, в которой продукты приводятся по группам.

Схема раздельного питания

1-я группа	2-я группа	3-я группа
Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо	Зелень (включая ботву и листья)	Хлеб (чем грубее, тем лучше)
Рыба	Фрукты	Мучные изделия (чем меньше, тем лучше)
Бульоны (первую воду слить)	Сухофрукты	Крупы
Яйца (всмятку)	Овощи (кроме картофеля)	Картофель
Бобовые	Соки (свежие)	Сахар
Грибы	Ягоды	Чай, компот
Орехи	Жиры	Варенье
Семечки	Квашенья	Мёд

СОВМЕСТИМЫЕ СОВМЕСТИМЫЕ

НЕСОВМЕСТИМЫЕ, ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЖИЗНИ

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4–5 часов, а белковые продукты рекомендуется есть не ранее, чем через 3–4 часа после употребления углеводов. В то же время растительную пищу следует есть за 10–15 минут до приема белков или углеводов.

Во 2-й группе (растительная пища) на первое место я поставил ботву и листья. Это сделано не случайно. Многие люди в своем питании используют мясо, чаще всего крупного и мелкого рогатого скота (коров, овец и т. п.). Жители сельской местности сами видели (а городские — по телевизору или в кино), чем этот скот питается. В основном это трава, ботва, листья. И на такой грубой пище, содержащей все необходимое (в том числе аминокислоты,

макро- и микроэлементы, фитонциды и пр.) для жизни, без соблюдения различных диет, вырастают громадные животные. Так вот, оказывается в вершках растений больше указанных веществ, чем в плодах. Вот почему животные выглядят здоровыми и не болеют теми болезнями, что свойственны человеку с его цивилизованной пищей.

Конечно, ЖКТ человека не приспособлен для переработки подобной грубой пищи. Особенность растений состоит в том, что их наиболее специфичная часть, отличающая один вид от другого, заключена в прочную наружную оболочку, которая сохраняет все ценное, что является видовой принадлежностью: аминокислоты, микро- и макроэлементы, ферменты, витамины и прочее.

У животных более сильная кислота желудка, которая разрушает оболочку растения и использует все необходимые вещества для их жизнедеятельности, и корова становится коровой. У человека кислота более слабая, нет механизма переваривания плотной оболочки растений.

Однако известен способ использования ботвы и листьев в питании человека с помощью блендера для разрушения этой оболочки. Нужно взять 3–4–5 видов различных растений (ботвы, листьев) по 1 пучку, перемешать в соотношении 1 часть зелени на 3 части воды в блендере. Пить такой коктейль (0,5–1 стакан) можно перед едой и даже вместо еды. С ним вы получите истинное здоровье, о котором каждый из нас мечтает. Из-за возможной горечи можно добавить какие-нибудь ягоды, яблоко, мёд.

Примечание. Нахождение продуктов в одной колонке таблицы не всегда означает, что их можно есть одновременно. Например, мясо и рыба состоят из белков разной видовой принадлежности, которые могут требовать от организма различного состава желудочного сока. Поэтому рекомендуется есть эти продукты в разное время.

Главное запомните: у нас в организме, как и в Природе, *соотношение щелочей и кислот должно быть 4 к 1*, а в результате навязанного цивилизацией ритма жизни и правил питания происходит все наоборот: кислотообразующих продуктов, жидкостей в несколько раз больше, чем щелочных. Вот почему любое закисление и активация любой патогенной инфекции — это начало заболеваний, характер которых не имеет значения.

КАК ИЗМЕРИТЬ pH В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Меня часто спрашивают, как самостоятельно определить pH организма и есть ли такие приборы. У нас в России для этого имеются специальные индикаторные (лакмусовые) полоски, они продаются. Правда, у них имеется недостаток — цена деления велика и составляет единицу, в лучшем случае 0,5. То есть они дают погрешность 0,3–0,5.

При окислении организма в первую очередь меняются pH слюны и мочи. Чтобы сделать заключение о состоянии внутренней среды организма, одного измерения недостаточно. Значение pH может меняться в течение дня в зависимости от активности организма, принятой еды, физической нагрузки, стресса и т. д. Чтобы показания были объективными, нужно снимать их несколько раз в день в течение 4–5 дней подряд.

Результаты pH тестов мочи показывают, насколько хорошо организм усваивает минералы, такие как кальций, натрий, калий и магний. Эти минералы называют «кислотными демпферами», так как они регулируют уровень кислотности в организме. Если кислотность слишком высокая, организм не продуцирует кислоту. Он должен нейтрализовать кислоту. Для этого организм начинает заимствовать минералы из различных органов, костей, мышц и пр. для того, чтобы нейтрализовать излишки кислоты,

которая начинает накапливаться в тканях. Таким образом, происходит регулирование уровня кислотности. Мочу измеряют несколько раз перед едой, потому что рН быстро меняется в зависимости от потребляемых продуктов. Первый тест делают при втором утреннем мочеиспускании (первую утреннюю мочу измерять не надо, потому что в ней больше кислоты, чем в остальных сборах мочи, она содержит все кислоты, отфильтрованные и накопленные почками за ночь). Второй тест делают перед обедом. Третий — перед ужином. Далее суммируем за 4 дня и определяем средний показатель.

Результаты тестирования слюны показывают активность ферментов пищеварительного тракта, особенно печени и желудка. Этот показатель дает представление о работе как всего организма в целом, так и отдельных его систем.

Есть также специальные приборы для измерения рН, но они достаточно дороги и есть только в биохимических лабораториях. В нашей стране, а жаль, нет бытовых приборов для измерения рН, есть в Германии. За рубежом уже есть портативные приборы. Там рН очень сильно интересуются.

СПРАВКА

1. Для определения значения рН в основном используют два способа.

а) Водородный показатель можно определить с помощью индикаторов, которые меняют свой цвет в зависимости от кислотности среды. При этом наиболее известны лакмусовые тесты. Они изменяют свой цвет, который сравнивают с цветом рН-шкалы, где каждый цвет соответствует определенному значению рН.

б) Для более точных измерений рН используют специальные приборы — рН-метр или иономер, которые измеряют рН более точно (до 0,01 единицы). Способ отличается удобством

и высокой точностью, позволяет измерять рН непрозрачных и цветных растворов и поэтому широко используется.

Измерения рН мочи надо проводить в течение недели. Чтобы правильно оценить полученные результаты, надо знать, что рН мочи зависит от питания, психического состояния, времени суток. В норме рН мочи колеблется в пределах 4,5–7,7.

Разница рН мочи утром и днем характерна для здорового организма. Во второй половине ночи должно выделяться больше кислот, поэтому утром моча должна быть более кислой, чем вечером. При нарушениях кислотно-щелочного баланса колебания кислотности мочи становятся малозаметны или вообще исчезают. При этом и утром, и днем выделяется кислая моча, или кислая и нейтральная, но без щелочной фазы.

У каждого человека колебания рН мочи индивидуальны, но важно, чтобы наблюдалась разница между рН ночной, утренней и дневной мочи. Измерять рН мочи нужно не в начале мочеиспускания, а в середине. *[Чем больше употреблять белковой пищи, тем более кислая моча, с неприятным запахом, соленая. У тех, кто больше употребляет растительной пищи, — даже щелочная, без запаха. — И. П. Н.]*

Измерение рН слюны. В отличие от значений рН мочи, которые зависят от многих причин, рН слюны — один из самых не подверженных влиянию факторов, рН слюны у здорового человека находится в пределах 6,0–7,9. Значения меньше 6,0 говорят об окислении организма. Измерение рН слюны следует проводить так: наберите больше слюны и положите лакмусовую бумажку под язык примерно на 1 минуту, затем сравните цвет индикатора с цветовой шкалой. (Д. Ашбах) *[При закислении слюны начинаются проблемы в ротовой полости. — И. П. Н.]*

2. Самый простой и к тому же достаточно точный метод измерения рН в домашних условиях — это метод измерения с помощью лакмусовой бумаги. Лакмусовая бумага представляет собой узкую полоску бумаги, пропитанную лакмусом — красящим веществом сложного химического состава. Лакмусовая бумага обладает высокой чувствительностью. Поэтому производители помещают ее в специальные маленькие

корпуса-контейнеры, обычно из пластмассы, которые защищают ее от проникновения влаги. Для удобства пользования лакмусовая бумага чаще всего находится в этих контейнерах в виде небольшого рулончика. Потянув за кончик, находящийся в так называемом распределителе, можно оторвать нужное количество лакмусовой бумаги. Делать это надо сухими руками, чтобы бумага не отреагировала на влагу рук. Для получения результата необходимо окунуть бумагу в раствор на 2–3 секунды, а затем сравнить с прилагаемой шкалой показателей, которая обычно помещается на корпусе лакмусовой бумаги. Какие показатели мы можем измерить в домашних условиях? Прежде всего, показатели своих биологических жидкостей — слюны, слез и мочи. Делать это лучше утром, сразу после пробуждения. Обращаю внимание, проверку pH слюны и слез следует делать до умывания и чистки зубов или полоскания рта. Водные процедуры моментально внесут коррективы в показатель pH, и он не будет соответствовать фактическому показателю кислотно-щелочного состояния. Далее мы можем измерить pH всех напитков, которые мы употребляем, pH воды из-под крана и бутилированной, если вы регулярно ее употребляете. Можно измерить pH супов, чая, соков — свежесжатых и из тетрапаков (в упаковках), фруктов, овощей. Можно измерить pH всех продуктов, которые имеют жидкую составляющую. Мы поступали именно так, потому что было интересно узнать, какие продукты и пищу мы употребляем и какие напитки попадают в наш организм. Мы не просто измеряли, мы записывали данные в тетрадь, чтобы иметь, во-первых, свою базу данных. А во-вторых, увидеть картину изменения pH во времени. Как оказалось, pH может изменяться при температурном воздействии на продукт и при некоторых других обстоятельствах. Мы подошли с таким интересом и вниманием к измерению pH в силу того, что он дает информацию о нашем кислотно-щелочном балансе. А также информирует о том, как продукты питания влияют на его уровень. Поэтому рекомендую иметь в своем домашнем хозяйстве это простое приспособление, которое станет надежным помощником в деле сохранения здоровья.



РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА

Сегодня специалисты в области питания пришли к выводу, что растительная пища в качестве источника белков не только не хуже мяса, но даже и превосходит его. В составе растений также имеются все главные 8 аминокислот. Растения обладают способностью синтезировать аминокислоты из воздуха, почвы и воды, а животные могут получать белки только через растения: либо поедая их, либо поедая животных, питавшихся растениями и усвоивших все их питательные вещества. Получается, что у человека есть выбор: получать их напрямую через растения или обходным путем — из мяса животных. Таким образом, мясо не содержит никаких аминокислот, кроме тех, которые животные получают из растений, — и сам человек может получать их из растений.

Кроме того, животные белки трудно усваиваются организмом, и на их переработку требуется много энергии и ресурсов организма. Например, тех же пищеварительных соков, ферментов тратится в 5–100 раз больше, чем при переработке живой растительной пищи.

Возьмем для примера мясо. Для его переработки требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка. С возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь 1/3 от величины в 20-летнем возрасте (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка). Становится понятным,

почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, которая уже сама по себе провоцирует возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Еще Плутарх говорил, что ум и мыслительные способности тупеют от мяса.

Авиценна в «Каноне врачебной науки» писал, что постоянное увлечение кислой пищей (а мясо — кислый продукт) ведет к дряхлости, а острой и соленой — вредит желудку и глазам. После 30 лет надо постепенно снижать потребление животных белков (прежде всего мяса), а при заболеваниях, независимо от возраста и после 50 лет, надо вообще исключить их из питания, перейти на растительную, щелочную пищу.

Преимущество растительной пищи заключается еще и в том, что она на 50% способна переваривать себя за счет содержащихся в ней ферментов, и этот процесс идет в оптимальном режиме, не требующем много энергии от организма. Кроме того, в растительной пище, особенно в ее ботве, содержится в 1,5–2 раза больше необходимых для организма макро- и микроэлементов, витаминов и ферментов, чем в животной пище. Также растения аккумулируют энергию солнца и образуют хлорофилл, который способствует повышению гемоглобина в организме.

И еще надо учитывать, что физиология и биология человека не позволяют ему, в отличие от животных, есть сырое мясо. Люди подвергают его тепловой обработке (варят, жарят и т. п.) и тем самым превращают в мертвый продукт, который требует много энергии и кислорода для последующей переработки и усвоения.

Если говорить о мясе, которое продается в магазине, то оно в принципе непригодно к употреблению из-за того, что оно было неоднократно заморожено, ароматизировано химическими веществами и для его переработки организм тратит много собственной энергии. Самые вредные —

животные белки крупного рогатого скота. Это объясняется тем, что такие животные имеют достаточно развитый мозг и они предчувствуют свою смерть. В результате происходит выброс в кровь токсинов и ядов, которые остаются в мясе животных и вместе с ним попадают в организм человека. В сельских районах жители об этом знают и при забое животных их туши держат до двух суток в подвешенном состоянии для того, чтобы кровь вытекла. При промышленном производстве мяса это вряд ли возможно.

Поэтому следует отдавать предпочтение мясу птицы (кур, индеек), у которых мозг имеет малый объем, и при их забое образования токсинов не происходит. Причем использовать надо белое мясо (грудки), потому что при ускоренном выращивании птицы используются антибиотики и другие пищевые добавки, которые накапливаются в ножках. В развитых странах жители в основном потребляют белое мясо, а ножки продаются за границу (без содержания невозможно вспомнить «ножки Буша»).

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза: это прежде всего напряженность шейных и плечевых мышц, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами. Люди, которые злоупотребляют кислотной пищей, жалуются на изжоги, кислые отрыжки, боли в желудке, тошноту и запоры. Растительная пища поможет предотвратить многие болезни.

Употребление в пищу овощей и фруктов может понизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта и инсульта, сахарного диабета 2-го типа и даже некоторых форм рака. Согласно Британской энциклопедии, «белки, получаемые из орехов, зерновых и даже молочных продуктов, считаются относительно чистыми в противоположность тем, что заключены в говядине: они содержат около 68% загрязненного жидкостного компонента». Эти «нечистоты» оказывают губительное воздействие не только на сердце, но и на организм в целом.

Растительная пища богата клетчаткой (пищевые волокна). Вообще, клетчатка находится только в пище растительного происхождения. При попадании в желудочно-кишечный тракт она действует как щетка, очищая весь кишечник. Это оказывает благотворное влияние на пищеварение и нормализует его расстройства. Растительные волокна способны существенно снизить уровень сахара в крови, их регулярное потребление снижает риск заболеть диабетом.

Также клетчатка уменьшает количество «плохого» холестерина и соответственно предотвращает атеросклероз и различные сердечно-сосудистые заболевания. Клетчатка не дает пище надолго задерживаться в желудочно-кишечном тракте, что препятствует ее разложению и отравлению организма токсинами. Уже имеющиеся шлаки перестают всасываться в кровь, так как стенки кишечника защищают растительные волокна.

Таким образом, продукты, богатые клетчаткой, просто незаменимы для желающих хорошо выглядеть и сбросить вес. Низкое содержание жира и высокое содержание клетчатки (при попадании клетчатки в желудок происходит ее набухание, что дает ощущение сытости на долгий период времени) поможет избавиться от лишнего веса и поддерживать вес в норме в дальнейшем. Но надо помнить о высоком содержании углеводов в некоторых фруктах. На стадии снижения веса лучше налегать на овощи (очень хороша тыква) и несладкие фрукты, например зеленые яблоки (антоновка, семеренко). Продукты из цельного зерна также обладают высоким содержанием клетчатки. Одной из самых полезных считается овсянка. Ежедневное употребление овсяной каши на завтрак принесет ощутимую пользу.

Вообще, растительная пища обязательно должна быть в вашем рационе, чем больше, тем лучше. Просто ешьте каши, а фрукты и овощи — в каждый прием пищи, отдельно. Во время перерывов между едой, минимум 3–4 часа, — пить воду.



КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ

Чтобы вам было легче понять, какие же продукты употреблять в пищу, в каком виде и сколько, приведу еще одну таблицу. Почему, вы поймете, если внимательно ознакомитесь с ее содержанием (табл. 6).

Из таблицы видно, что не все продукты одного свойства имеют одинаковую его степень. К тому же и в этом нет единого мнения. Но в общем довольно правильно определяются свойства кислотности и щелочности продуктов. Чтобы составить себе рацион, вам надо подумать. К примеру, слива, вишня, брусника признаны закисляющими продуктами, но это не значит, что их не надо есть совсем. Надо, они полезные, но соизмеряйте их количество. Или курятина? Она не щелочная, но она полезнее красного мяса... И так далее.

Большая часть бобовых и круп, за исключением гречки и проса, при обычном приготовлении повышает кислотность крови. Однако после замачивания или проращивания они приобретают ощелачивающее свойство. Сырые орехи и семена нужно замачивать за полчаса до еды, крупы — за 0,5–2 часа перед варкой, бобовые — на ночь. Обратите внимание: защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь). Вот почему лучше свежие ягоды. А не варенье и не протертые с сахаром. Лучше их замораживать и варить потом из них компоты.

Свойства продуктов

Тип продукта	Сильно защелачивающие	Зашелачивающие	Слабо защелачивающие	Слабо закисляющие	Закисляющие	Сильно закисляющие
Сладости и подсластители		Стевия	Свежий мед, сахар-сырец	Обработанный мед, патока	Коричневый сахар	Белый сахар, аспартам
Фрукты и ягоды	Лимон (без сахара), арбуз, лайм, грейпфрут, манго, папайя, абрикосы сушеные	Финики, дыня, виноград, киви, ягоды (есть исключение), яблоки, груши, изюм, инжир, облепиха	Апельсины, бананы, черешня, ананас, персики, авокадо, курага	Сливы, консервированные фруктовые соки	Вишня, варенье, любое	Черника, клюква, брусника, чернослив
Овощи и зернобобовые	Спаржа, лук, овощные соки, петрушка, чеснок, сырой шпинат, брокколи, зеленый горошек, редис, кабачки, редька, сельдерей, сырая свекла, лук латук, помидоры свежие, шампиньоны	Тыква, стручковая фасоль, салат, лук-кинни, батат, перец, бобы свежие, огурцы, свежий горох	Морковь, свежая, кукуруза, капуста (все виды, кроме брюссельской), зеленый горошек, картофель неочищенный, оливки, соевые бобы, тофу	Приготовленный шпинат, фасоль, горох сушеный, бобы сушеные	Картофель очищенный, пестрая фасоль, белая фасоль, ревен, бобы запеченные	Какао, шоколад
Орехи и семечки		Миндаль, фисташки	Каштаны	Семена тыквы, семена подсолнечника	Пекан, кешью	Арахис, грецкие орехи

Масла		Льняное, тыквенное	Рапсовое	Кукурузное		
Зерновые			Амарант, просо, дикий рис, кинза	Хлеб из проросшей пшеницы, полба, коричневый рис, ячневая крупа, мамалыга и кукурузные хлопья, крахмал, хлеб черный	Белый рис, обработанная кукуруза, гречиха, овес, рожь	Пшеница, белая мука, печенье, макароны
Напитки	Травяные чаи, лимонная вода	Зеленый чай	Имбирный чай	Черный чай	Кофе	Пиво, безалкогольные напитки
Яйца и молочные продукты		Грудное молоко, кумыс	Соевый сыр, соевое молоко, козье молоко, козий сыр, сыворожка, жидкие кисломолочные напитки	Яйца, сливочное масло, йогурт, пахта, творог	Сырое коровье молоко	Сыр, томогенизированное молоко, мороженое
Мясо, рыба, морепродукты				Оленина, рыба, свинина нежирная, бекон тощий, Ветчина, баранина вареная	Индюшатина, курятина, птичья баранина, телятина, печень говяжья (тушеная)	Говядина, свинина, моллуски, дичь, раки, колбасные изделия, консервы (мясные, рыбные)

И вот что еще немаловажно: чем ближе овощ или фрукт к поверхности почвы, тем выше в нем содержание подщелачивающих макроэлементов (например, калия). Наиболее полезны в этом смысле свежие помидоры, свекла, дыни, тыква. Более эффективно ощелачивают кровь свежеприготовленные овощные или фруктовые соки. Самые полезные — морковный, из сельдерея и арбузный.

В ваше меню обязательно должны входить тертые сырая свекла и морковь, мелко нарезанная капуста, укроп, сельдерей, лук и чеснок. Очень полезно употреблять в пищу молодые зеленые побеги растений, ботву растений, мёд, травяные чаи, соевый соус, морские водоросли, проростки зерновых.

Один раз в неделю желательно устраивать себе разгрузочные дни, употребляя в пищу только сырые овощи и фрукты или даже в один из таких дней пить только соки и есть пюре. А вот если вы заболели, необходимо отказаться от любой мясной пищи и от бульонов.

И еще. Очень важный вопрос, каким образом надо сочетать прием воды и пищи. Рассмотрим, что происходит, когда вы садитесь есть. Как традиционно мы питаемся? Например, обед. Обычно он состоит из первого, второго и третьего блюд, съедаемых в этой последовательности. Первое блюдо — это суп, борщ, что-то такое жидкое. Затем второе — каша, картошка на гарнир и мясо, рыба, котлеты, немножко растений — салат. А в завершение третье блюдо — чай, кофе, компот. Так питались и питаются большинство людей, и такое питание является ...началом ваших заболеваний. Если хотите медленно, постепенно усугублять состояние, которое называется, с точки зрения официальной медицины, «болезнью», то при таком питании вы ее получите. Хотите быть здоровыми, перестаньте следовать этим традициям. Особенно это касается детей.

Сейчас ритм жизни настолько убыстрился, что времени у людей на все не хватает. Люди стремятся быстро делать свои дела и часто экономят время на прием пищи. Раньше на обед давали 48 минут, я хорошо помню. Люди в 12 часов, хотели есть или нет, бежали в столовую, становились в очередь. Брали первое, второе, третье блюда, ели быстро, максимум 10–15 минут. Причем часто ели, почти не пережевывая пищу. Кусок откусили, жевнули раза два и проглотили.

Что при этом происходит в желудке? В состав выделяемого желудочного сока входит соляная кислота, пепсин и другие вещества. Соляная кислота в середину проглоченного куса попасть не может. По периферии куса она что-то разъедает, а внутрь не проходит. И вот этот непереваренный кусок мяса или каши не усваивается организмом и проходит дальше по кишечнику. Это деньги, фактически выброшенные вместе с нечистотами наружу. И это помимо того, что вы в день съедаете в 4–5 раз больше, чем нужно для хорошего самочувствия. *Общий объем съедаемой за обедом пищи должен вмещаться в две сложенные вместе ладошки. За завтраком и ужином надо съесть чуть меньше.*

Но самое важное состоит в том, что *перерыв между приемами пищи должен быть не меньше 4 часов.* Организм должен отдыхать, в том числе клетки. Если вам хочется есть в перерывах, то вместо еды пейте чистую воду натошак.

Кстати, с точки зрения физиологии, рекомендуется за 10–15 минут до еды выпить 1–2 стакана подсоленной воды (1–2 крупинки крупной морской пищевой соли на каждый стакан), во время еды ни одного глотка воды пить не нужно. После еды, если съели кашу, суп (а суп это тоже еда), то минимум 1 час надо обходиться без

воды. А если мясо съели, то перерыв должен быть 1,5–2 часа.

Что происходит во время еды? Компьютер организма — мозг — оценивает, что у вас на столе. Ага, кусок мяса есть. Мясо — это кислотообразующий продукт, за счет которого происходит сильное закисление среды организма. Для мяса нужна соляная кислота покрепче. Для каши концентрация поменьше. Для растительной пищи еще меньше — сама себя переваривает. От того, как вы пережевываете пищу, зависит результат всего последующего процесса ее переваривания. *Надо жевать до тех пор, пока не исчезнет специфический вкус пищи. На этот процесс у вас должно отводиться минимум 18–20 минут, после чего в мозгу включается центр насыщения и вырабатывает сигнал о том, что вы насытились.*

Так вот, пищу надо прожевать так, чтобы она была измельчена до предела. Тогда желудочному соку будет проще проникнуть во все комочки пищи и быстрее их разжесть. В таком состоянии пища быстрее и полностью усваивается. Если вы начнете питаться таким образом, то поймете, что вы раньше ели в 3–5 раз больше, чем вам необходимо. Если будете продолжать питаться по-старому, то станете и дальше болеть. Это и обеспечивает врачей работой.

Во время еды перестаньте выяснять отношения, не обсуждайте рабочие дела, не смотрите ужастики и все прочее. Проку от этого нет, а вред большой. Любой негатив во время еды уменьшает пользу от пищи. Как обеды наши предки? Пища — это дар богов. Вы должны радоваться, что на столе есть пища. Поэтому любая трапеза начиналась с молитвы, с благодарения Бога и заканчивалась благодарственной молитвой. Трапезничали молча... А сейчас за столом люди занимаются словоблудием, кого-то обсуждают и осуждают, ругают начальство и т. д. Если

не можете молчать во время еды, то лучше рассказывайте анекдоты, беседуйте на приятные темы. Не зря наши предки читали молитву перед вкушением пищи, это приносило благодать на еду, пользу от нее, положительную энергетику.

После первого и второго подходит очередь третьего блюда. Перед вами стоит компот, чай или кофе. Это самое страшное для вашего здоровья. Если перед едой вы не пили, то воды в организме не хватает, и вы выпиваете этот напиток. Что при этом происходит? Вы разбавляете тот желудочный сок, который выделил желудок для переработки этой пищи. Концентрация его уменьшается, и в результате кислота не может разжесть съеденную вами пищу.

Для большей ясности представьте, что вам строят дом и привезли в мешках цемент для фундамента. По правилам, чтобы фундамент был крепким, цемент (в смеси с песком и щебнем) разводится водой в пропорции 1:5 или 1:10. Если вас нет на месте, то строитель (а он тоже строит свой дом...) берет один-два мешка из вашего цемента и увозит к себе. Что будет с фундаментом вашего дома? Фундамент крепким не будет. А какой получится дом без крепкого фундамента? Ответ очевиден.

То же самое происходит с вами, когда вы пьете воду во время и после еды. Перестаньте это делать. Если вы будете пить воду натошак за 10–15 минут до еды и через 1–1,5 после еды и в оставшихся промежутках времени, а в течение суток 1,5–2 л, то вам во время еды абсолютно не будет хотеться пить. Вода уже есть в организме, она участвует в обмене веществ.

После еды, то есть после первого и второго блюда, вы можете только прополоскать рот одним глотком воды и выплюнуть. Вы должны помнить, что система пищеварения — это конвейер, в каждом цеху которого проводится

своя специфическая работа, и не надо ей мешать. После еды можете пожевать жевательную резинку, но не больше 5–10 минут. Если вы будете ее жевать натошак, то болезни пищеварительной системы вам обеспечены.

Размышляйте, но помните: 3/4 вашей еды должны составлять щелочные продукты и 1/4 — кислые. Это закон Природы...



ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

В течение всей своей деятельности, и как профессионального врача, и как народного целителя, мне пришлось изыскивать методы и средства для поддержания здоровья человека, которые были бы достаточно просты в употреблении, эффективны, без каких-либо побочных видов действия, недороги, что и легло в основу предлагаемых рекомендаций.

О ПРОЦЕССЕ ПРИЕМА ПИЩИ

Как это происходит? И. П. Павловым в опытах на собаках был изучен характер желудочной секреции, вызываемой различными пищевыми веществами. Он установил, что желудочный сок начинает вырабатываться еще до того, как пища попадает в рот. Это так называемый аппетитный или «запальный» сок; поступление в полость желудка этого сока вызывается видом и запахом пищи, а также звуками, связанными с ее приготовлением. В этом случае нервные импульсы, идущие от глаз, носа, ушей, играют роль пускового механизма выделения желудочного сока, заранее подготавливая желудок к перевариванию пищи. По мнению И. П. Павлова, сильный аппетит всегда означает обильное отделение пищеварительных соков с самого начала еды. «Аппетит есть сок», — писал он в «Лекциях по физиологии пищеварения». «Нет аппетита, нет и этого начального сока; вернуть аппетит человеку — значит дать ему большую порцию хорошего

сока в начале еды». Каждый должен знать, что объем желудка составляет 500–700 мл, а объем съедаемой пищи часто превышает 1 л. Что при этом происходит? Желудок увеличивается в размерах, стенки его утончаются, и под тяжестью пищи он опускается, сдавливая и смещая нижерасположенные органы. Если происходит постоянное передование, то и желудок займет постоянное смещенное место. Моя супруга, Людмила Степановна, работая рентгенологом, частенько наблюдала у своих пациентов картину сильного опущения желудка, который, как сосиска, находился почти в малом тазу. При этом тонус мышц желудка сильно снижен. В таком вялом, да еще если физическая активность человека снижена, желудке пища застаивается, бродит, гниет и переход ее в двенадцатиперстную кишку затруднен. Это с одной стороны. С другой — с такой плохо переваренной пищей в двенадцатиперстную кишку попадает соляная кислота, которая является основой желудочного сока, что недопустимо, так как двенадцатиперстная кишка вместе с поджелудочной железой выделяет пищеварительные соки очень высокой щелочности — рН от 7,5 до 8,5, чтобы полностью нейтрализовать остатки кислотного желудочного сока.

Превращения, происходящие с пищей в желудке, настолько существенны, что в тех случаях, когда почему-либо процессы переваривания здесь нарушаются, это всегда отражается на деятельности остальных разделов желудочно-кишечного тракта. К примеру, снижается активность соков, выделяемых печенью и поджелудочной железой. А если кислая пища поступает в тонкий кишечник, где рН должен быть 8,0, или в толстый, где рН должен быть еще выше — 9,0, то это свидетельствует о больших нарушениях работы ЖКТ. От состояния тонкого кишечника зависит вся наша жизнь. Здесь вырабатываются многие гормоны, ферменты, находится $\frac{3}{4}$ всех клеток

иммунной системы, лимфоидные клетки которой, кстати, вырабатывают перекись водорода, без которой мы все давно бы умерли. Здесь происходит синтез всех необходимых элементов для жизнедеятельности организма — витамины, все элементы таблицы Менделеева. Здесь находится брюшной мозг, от которого зависит работа внутренних органов. Именно здесь формируются пищеварительные соки и жидкостная среда для всего организма, в том числе крови. В толстом кишечнике благодаря различным бактериям, постоянно живущим в нем, начинаются активные процессы брожения. Они способствуют размельчению клетчатки, которой много в продуктах растительного происхождения. Здесь же весьма интенсивно всасывается вода, поступающая в толстый кишечник вместе с химусом, а также начинает формироваться кал.

Таков путь пищевых продуктов в желудочно-кишечном тракте, совершающийся у здоровых людей в среднем за 21–23 часа. К различным отклонениям в процессе пищеварения нельзя относиться равнодушно. Они всегда говорят о нарушениях в каких-то участках самого пищеварительного канала или в других органах человеческого тела. Поэтому чем скорее такие люди обратятся к врачу, тем больше уверенности, что наступившее заболевание не перейдет в хроническую форму и не даст каких-либо осложнений.

Но желудочно-кишечный тракт не только перерабатывает пищу и удаляет ее непригодные остатки. Его функция гораздо шире. Ведь в каждой клетке нашего тела в результате обмена веществ образуются ненужные продукты, которые должны быть обязательно удалены. В противном случае может наступить отравление этими ядами. Значительная часть таких продуктов обмена веществ в клетках также поступает по кровеносным сосудам в кишечник, где распадается и выводится вместе с калом.

Таким образом, желудочно-кишечный тракт наряду с функциями пищеварения выполняет и другую, не менее важную задачу — освобождает организм от многих ядовитых продуктов, образующихся в течение его жизнедеятельности. Поэтому надо постоянно соблюдать правильный режим питания — основное условие, предохраняющее ЖКТ от различных нарушений.

О ВОДЕ

Воду пить только чистую за 10–15 минут до еды или минимум через 1,5–2 часа после. Это связано с тем, что выпитая натощак вода окончательно всасывается в организм, а та, что выпита во время или сразу после еды, только способствует брожению и гниению пищи в организме.

Наиболее простой способ приготовления чистой (живой) воды. Для того чтобы получить структурированную воду, вы можете использовать любую воду, которая бежит из крана, из ручья, или родниковую воду. Вечером вы берете 3- или 5-литровую банку с водой. Пусть она постоит с вечера до утра. В воде обязательно будет осадок, пусть он не виден, но он будет. Утром вы осторожно переливаете верхнюю часть воды в кастрюлю, а нижний слой, 2–3 см с осадком, выливаете.

Очищенную воду в открытой кастрюле вы должны поставить на плиту нагревать, не доводя до кипения, только до эффекта «белого ключа» — появления мелких пузырьков. Кастрюлю снять с огня, накрыть крышкой и поставить ее в холодную воду. Чем быстрее вода в кастрюле охладится, тем лучше. Вода становится дегазированной, структурированной, биологически активной и сохраняет свои свойства в течение 12 часов, то есть дневного времени. Перед употреблением воды перелить ее несколько раз из одной кружки в другую.

Если хочется есть, то на самом деле вам нужно пить воду — это своего рода еда № 1. Можно взять в рот 1–2 крупинки морской соли и пить воду. Хорошо еще добавить в нее на 1 л 1–2 ст. ложки яблочного уксуса или немного лимонного сока. И главное, выпитая натошак вода в основном в двенадцатиперстной кишке становится щелочной, затем в тонком кишечнике ее рН становится 8,5–8,8. Затем в толстом кишечнике вода окончательно всасывается в организм, саморегулирующаяся система организма делает ее рН равным 7,4, и она становится основой для выработки пищеварительных и других жидкостей в зависимости от специфики их работы.

Жидкость, выпиваемая во время или сразу же после еды, приводит к постепенному закислению организма со всеми вытекающими отсюда последствиями.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Хотя существует мнение, что наши предки питались смешанной пищей и жили, я — за раздельное питание, и в книге я объяснял почему. Итак, если едите мясо, то его можно сочетать с растительной пищей в соотношении 1:3, но не с углеводами, кашами, хлебом. Чем больше употребляете рафинированную, углеводную пищу, сладости, тем быстрее познаете горечь жизни с различными болезнями. С возрастом или при любых заболеваниях необходимо отказаться от потребления мясных блюд как кислотообразующих.

О ПРИЕМЕ ПИЩИ ВЕЧЕРОМ

Не есть после 19 часов местного времени. Это связано с тем, что поджелудочная железа вырабатывает так называемый дневной гормон — инсулин — и она после 21 часа

должна быть свободна, как и желудок. Это время отдыха. В это время включается в работу ночной гормон — мелатонин, вырабатываемый гормональной железой — эпифизом. Этот гормон является одним из мощных антидепрессантов, способствует росту (человек растет только ночью), регулирует отдых и подготавливает наш организм к предстоящему дню.

Если поджелудочная железа после 21 часа продолжает работать, то тем самым блокируется передача эстафеты эпифизу и в результате мелатонина вырабатывается меньше. Все это неизбежно приводит к возникновению такого заболевания, как диабет 2-го типа, нарушению обменных процессов и работы нервной и других систем организма. А уменьшение выработки мелатонина приводит к депрессии, бессоннице, расстройству нервной системы, снижению работоспособности, да еще на фоне позднего отхода ко сну (после 24 часов). Неслучайно в Германии на государственном уровне установлено, что все ложатся спать в 22–23 часа, а встают в 5–6 часов. Ведь не зря говорят «кто ложится раньше спать и раньше встает, тот дольше живет». Приглядитесь к Природе, к тем же курам. Солнышко село, они немного посудачили между собой и спать, а перед рассветом крик петуха возвещает, что пора вставать. Следуйте их примеру и будете здоровы.

О ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА

Перекись водорода 3%-ная (продается в аптеке) — наш помощник в поддержании здоровья. Как показала многолетняя практика, применять перекись водорода надо следующим образом. Желательно в каждый выпиваемый стакан воды капать по 10 и более капель 3%-ной перекиси водорода. Начинать надо с нескольких капель, при отсутствии дискомфортных явлений в желудке

постепенно увеличивайте до 10–15 капель за 15–20 минут до приема пищи или натошак.

В нос надо закапывать так: взять четверть стакана воды, накапать туда 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода и капать по 5–10 капель в ноздри или вводить жидкость шприцем без иглы по 1–2 миллилитра в каждую ноздрю с одновременным втягиванием ее. После чего продуть слегка ноздри. Это также профилактика и лечение всех проблем с пазухами лица и гриппа, а также проблем с легкими, мозгом.

Внутривенно вводится 0,1–0,15 раствор 3%-ной перекиси водорода по 60 капель в минуту. На 200 миллилитров физраствора вначале берется 5 миллилитров, на следующий день 6 миллилитров, затем 7, затем 8 и последующие дни 7–9 раз по 8 миллилитров на 200 миллилитров физраствора (медицинские работники знают, как это делать). Так как официальная медицина никогда не разрешит эту процедуру, то можно эту жидкость вводить через прямую кишку. Это оказывает даже лучший эффект, так как в этой области, как правило, возникает очень много проблем. Только соблюдайте указанную дозировку.

О СОДЕ

Сода пищевая (гидрокарбонат натрия) является уникальным щелочным средством, которое нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме и тем самым оказывает оздоравливающий эффект. С химической точки зрения она представляет собой соединения катиона натрия и аниона гидрокарбоната, с помощью которых нормализуется кислотно-щелочной баланс. Необходимо отметить, что сода как щелочной элемент также является основой плазмы крови. При ацидозе наблюдается избыток натрия и недостаток калия. Это приводит к подавлению

биохимических и энергетических процессов в клетках, к снижению усвоения ими кислорода и, соответственно, их жизнеспособности и к развитию болезней, характер которых не имеет значения.

Благодаря анионам угольной кислоты (HCO) повышается щелочной резерв организма. Они выводят из организма через почки избыток анионов хлора и натрия, что, с одной стороны, приводит к уменьшению отеков и нормализации кровяного давления, а с другой стороны — создает условия для прохождения калия в клетку, что и восстанавливает в ней биохимические и энергетические процессы, для лучшего усвоения кислорода и, следовательно, оздоровления как каждой клетки, так и организма в целом.

Сколько проблем возникает у людей с зубами, а все дело в том, что в закисленной среде организма слюна тоже становится кислой и разъедает эмаль. Стоматологи не говорят своим пациентам, что можно проводить чистку зубов с содой, соединив ее с несколькими каплями 3%-ной перекиси водорода и водой (на 1 ст. ложку воды немного соды и 10 капель 3%-ной перекиси водорода), кроме того, это восстановит во рту щелочную среду. Зубы при этом станут не только белыми, но и здоровыми.

Соду можно принимать и с молоком. Наверно, многих из вас при болезни горла мамы поили горячим молоком с содой — средство народной медицины. Горячее молоко с содой способствует лучшему всасыванию соды из кишечника, которая, реагируя с аминокислотами молока, образует целебные натриевые соли аминокислот, которые легче чем сама сода, всасываются в кровь, повышая щелочной резерв организма.

Сода нормализует рН организма, способствует доокислению непереработанных остатков пищи и за счет активации кислорода, да еще на фоне приема перекиси водорода,

восстанавливает все биоэнергетические процессы независимо от имеющихся недугов. Особенно это касается выделительной системы: почки фактически промываются, сода восстанавливает работу всей ферментной, гормональной системы, пищеварительных соков, которые в кислой среде нормально работать не могут.

Биофизикам известно, что в кислой среде активизируется любая патогенная микрофлора, в том числе и онкологические клетки, а в щелочной они погибают, в то время как нормальная микрофлора процветает. Выщелачивание или, иначе, растворение вредных отложений способствует устранению всех проблем с суставами, при остеохондрозе, полиартрите, подагре, ревматизме, камней в печени, почках, кишечнике, не говоря уже о таких грозных болезнях, как гломерулонефрит, пиелит.

Одно из состояний космонавтов, попадающих впервые в состояние невесомости, это вестибулярные расстройства. Для устранения этого явления мы с профессором *П. И. Сябро* (Днепропетровск) на основе хлористого калия и гидрокарбоната создали препарат плавефин, который используется не только в аптечке космонавтов, но и внедрен в медицинскую практику как один из лучших препаратов против морской болезни.

Оказывается, с помощью соды можно чистить сосуды, которые избавляются от всех жировых заливаний, атеросклеротических бляшек, тромбов.

Замечено, что при онкологических заболеваниях, которые образуются только в закисленной среде, с помощью соды рассасываются опухоли. В данном случае вначале надо принимать соду утром и вечером по 1 ч. ложке без верха в течение 3 дней, затем по 1 ч. ложке с верхом 2—3 раза в день. При тяжелых случаях соду принимают по 2 ч. ложки с верхом 3 раза в день в течение 2 недель, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Обязательно натошак,

за 20–30 минут до еды. При улучшении состояния дозу можно уменьшить. Противопоказаний нет. Принимать соду можно всю жизнь. Растворяют соду в стакане горячей воды (70–80 °С). Использовать прохладную воду категорически нельзя! Если начали принимать соду, то делайте это 1–2 раза в день, ибо в течение дня организм закисляется тем или иным способом.

Также рекомендуется с целью поддержания pH в пределах физиологической нормы периодически, так как мы ежедневно закисляемся, 2–3 в неделю делать клизмы: 1 ст. ложку соды на 1–1,5 л теплой воды. Это оказывает хороший оздоровительный эффект.

О САХАРЕ

Если сравнить пищу современного человека и наших предков, то необходимо отметить рост потребления сахара, как за счет сахара заводского производства, так и за счет увеличения его во фруктах и овощах, выводимых селекционерами. Благодаря рекламе, рост потребления сахара в России постоянно увеличивается. Так, в среднем по стране потребление сахара на душу населения составляет 35 кг в год, тогда как в Германии только 4 кг. С таким избытком сахара организм не справляется, так как это не соответствует его природе, сформированной за тысячи лет эволюции. Это приводит к нарушению всех функций организма, итогом которых является диабет. Сахар — это своего рода наркотик и способствует еще большему закислению организма, приводящему к развитию любых заболеваний, характер которых не имеет значения.

Погоня за вкусной и сладкой пищей разрушает природную гармонию — способность организма к саморегулированию и самовосстановлению. Любая искусственная пища, к которой относятся изделия из муки высшего

помола, все сладости, газированные напитки, алкоголь, смешанная пища (да еще при отсутствии физической нагрузки), приводит к постепенному, но неизбежному процессу, который в медицине называется болезнью, и в первую очередь к диабету. Чем грубее пища, тем меньше проблем со здоровьем.

Особенно опасны перекусы между приемами пищи, которые должны быть не менее 4 часов. Если хотите есть, пейте воду — это еда № 1.

О СОЛИ

Соль является необходимым компонентом питания. Добавление соли в пищу необходимо, так как с натуральными продуктами ее в организм поступает недостаточно. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует ежедневно потреблять не более 6 г соли. На практике большинство людей потребляет соли больше за счет того, что ее много содержится в различных готовых продуктах промышленного производства, особенно в консервах. Рекомендуется в день принимать не более 2–3 г соли в чистом виде, а остальное количество заменять травами и пряной зеленью: укропом, петрушкой, мятой, морской капустой, клюквой, лимонами.

При выборе соли для питания желательно отдавать предпочтение морской, а не поваренной соли. Морская соль содержит 64 элемента периодической таблицы, в том числе необходимые организму макро- и микроэлементы. Крупную морскую соль удобно использовать при потреблении воды в течение дня: 1–2 крупинки можно положить на язык и запить стаканом воды.

Поваренная соль содержит только 2 элемента, натрий и хлор, и совсем не содержит калий, который участвует в калиево-натриевом равновесии, от которого зависит

нормальная работа сердечно-сосудистой системы. Калий образуется в организме в результате переработки продуктов, но даже небольшое количество поваренной соли его нейтрализует. Это равновесие не нарушится, если в организм поступает органический натрий, например, с хреном. Также заменителями соли являются чеснок, лук, петрушка, тмин, сельдерей, клюква, апельсин, слива, алыча, огурцы и помидоры.

Будет лучше, если потребляемая соль будет йодированной, так как во многих районах нашей страны население испытывает дефицит йода в организме. Желательно использовать соль, при йодировании которой используется йодат калия, который рекомендует Объединенный комитет ВОЗ по пищевым добавкам. Часто используемый йодид калия быстро улетучивается при нагревании, большой влажности воздуха и при воздействии солнечного света. Солить пищу надо непосредственно перед едой.

Превышение рекомендованных норм потребления соли приводит к повышению артериального давления, возникновению отеков и увеличению нагрузки на почки. Хроническая нехватка соли сопровождается потерей веса и аппетита, вялостью, тошнотой и мышечными судорогами.

О ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Кто хочет быть здоровым — должен меньше есть и больше двигаться. Известно, что для того чтобы обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, достаточно $1/4$ или даже $1/5$ того объема пищи, который мы съедаем в течение суток, а остальная пища обеспечивает работой врачей, то есть способствует развитию заболеваний, ибо при этом нарушается один из основных законов жизни физического тела. Доход/прием пищи должен равняться расходу, или, иначе, съеденная пища в организме

должна превратиться в энергию. Вот почему энергия, образуемая из пищи, принятой на ночь, не расходуется, а откладывается про запас, что чревато своими последствиями, особенно для диабетиков.

Многие люди не знают, что обмен веществ у человека сформировался очень давно, в результате эволюционного развития. В те времена человек большую часть жизни находился в движении в поисках пищи и очень мало был в покое. Сегодня при том же обмене веществ распределение времени между движением и покоем поменялось на противоположное. Большинство людей ведут малоподвижный образ жизни, особенно в городах. Утром работающий человек встает из-за стола после завтрака, спускается на лифте, садится в машину и едет на работу, проводит весь день за рабочим столом и вечером все повторяется в обратном порядке плюс просмотр телепрограмм, сидя на диване.

Подобная последовательность ежедневных действий постепенно приводит к расплате болезнями за комфортный образ жизни и к последующим негативным изменениям в состоянии здоровья: избыточному весу, атеросклерозу, гипертонии, инфаркту или инсульту. Такая же опасность подстерегает и пенсионеров, которые много времени проводят в покое, сидя на лавочке или на диване перед телевизором. Малоподвижный образ жизни способствует зашлакованности организма, образованию блоков в позвоночнике, ограничению подвижности суставов.

Многие люди считают, что тренировать мышцы должны только спортсмены, а остальным людям это делать не обязательно. В чем ошибка этих людей? У таких людей просто мало знаний о роли мышц в организме человека. Мышечный каркас представляет собой сложную систему, которая выполняет много функций. Она обеспечивает различные формы движений за счет мышц-сгибателей и

разгибателей (ходьба, бег, прыжки и т. п.) и статику, прокачку жидкостной среды: крови, лимфы, межтканевой и других видов жидкости, — а также тренировку сосудов и капилляров. Эту систему также называют «периферическим сердцем» — чем лучше она работает, тем меньше нагрузка на сердце и лучше состояние всего организма.

Люди знают, что сердечно-сосудистая система обеспечивает доставку клеткам кислорода, питательных веществ и удаление отработанных продуктов. При малоподвижном образе жизни большую часть времени в организме человека циркулирует не больше 40% всего количества крови, а в покое и у тучных людей — еще меньше. Остальная часть крови застаивается в капиллярах. Это вредно, так как из организма должны удаляться не только продукты метаболизма, но и отмирающие эритроциты (около 200 млрд в сутки). Если это не происходит, то идет отравление организма и возникновение заболеваний.

Занятие физическими упражнениями обеспечивает работу всех мышц (их напряжение и расслабление), и в работу включается «периферическое сердце». В результате снижается нагрузка на сердце, равномерно распределяется кровь и другие жидкости в организме, устраняются застойные зоны, в которых чаще всего активизируются различные дремлющие инфекции и паразиты. Немецкие ученые доказали, что если человек ежедневно занимается физической зарядкой в течение 20 минут, то он заболевает в 5–7 раз реже, эффективность его работы возрастает на 35–40% и после 50 лет добавляется 5 лет жизни.

Однако большинство людей считают, что для этого необходимо много времени, и предпочитают тратить его на более важные, по их мнению, чем собственное здоровье, дела. Я им рекомендую найти минимальное время

для ежедневного получения оздоровительной физической нагрузки в домашних условиях. Существуют различные школы физического воспитания, у каждой из них есть свои достоинства и недостатки. Личный опыт занятия физкультурой и опыт работы с олимпийскими командами позволил мне создать небольшой комплекс упражнений, который является посильным не только для здоровых людей, но и для пожилых и больных. Если вы будете его выполнять, то создадите организму тот жизненный тонус, который будет способствовать здоровью и долголетию. Эти упражнения направлены в основном на разгибание, растяжение и вращения.

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

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

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

Поэтому после пробуждения надо сделать несколько упражнений лежа в постели.

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

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

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

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

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

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

При выполнении этого упражнения дышите произвольно через нос.

Терапевтический эффект. Упражнение нормализует кровообращение в ногах, оказывает благотворное влияние на симпатическую нервную систему, способствует излечению пояснично-крестцового радикулита, люмбаго,

помогает против судорог икроножных мышц, развивает выносливость, выправляет осанку.

2. Упражнения для пальцев рук и ног.

Исходное положение: руки и ноги вытянуты вдоль тела.

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

Сжимать и разгибать пальцы ног (50 раз).

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

Вернуть руки в исходное положение.

3. Упражнение для капилляров (из упражнений *Кацудзо Ниши*), делается 2 раза в день — утром и перед сном.

Исходное положение: лежа на спине, под шейные позвонки кладется твердая подушка или валик. Поднять обе руки и ноги так, чтобы стопы были параллельно полу. В этом положении тряхнуть обеими руками и ногами в течение 10–15–20 секунд.

4. Упражнения для профилактики скручивания позвоночника при подъеме с постели

Исходное положение: ноги вытянуты, руки лежат вдоль туловища.

Согнуть левую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть правую ногу в колене и подтянуть ее к груди. Вернуть ногу в исходное положение.

Согнуть обе ноги в коленях и подтянуть их к груди. Вернуть в исходное положение.

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

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

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

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

В своей книге «Позвоночник» я утверждал, что от состояния позвоночника наше здоровье зависит больше чем на 80%. Далее предлагаются упражнения, которые восстанавливают не только позвоночник, но и все системы организма. Для их выполнения потребуется пластиковая бутылка (объем 1 л, округлой формы без выступов), наполненная водой. Указанные упражнения, конечно, лучше делать на твердой поверхности, на полу.

Упражнения делаются лежа на спине. Каждое упражнение делается 4–5 раз.

1. Лечь на бутылку спиной таким образом, чтобы она была поперек позвоночника и находилась в области копчика. Согнуть ноги в коленях и, делая небольшие покачивания вперед-назад, медленно перемещать бутылку вверх по позвоночнику. Для снятия болевых ощущений, которые могут возникнуть, нагрузка частично снимается с тела с помощью упора на локти. Когда бутылка окажется под шеей, необходимо осторожно сделать повороты головой

вправо-влево, откинуть голову назад, положить подбородок на грудь, осторожно поворачивать головой по часовой и против часовой стрелки.

При выполнении следующих упражнений бутылка находится под шеей.

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

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

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

4. Правую ногу повернуть пальцами вправо, а средней частью подошвы левой ноги помассировать икроножную мышцу и внутреннюю часть бедра. Потом повернуть правую ногу влево и пяткой левой ноги помассировать правую ногу снаружи. То же самое сделать для левой ноги.

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

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

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

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

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

8. Поставить пятку одной ноги на колено другой и положить их вместе вправо-влево. Голова поворачивается в противоположную сторону. То же самое сделать для другой ноги. Позвоночник при этом скручивается, как будто вы выжимаете белье. Делать так для одной и другой ноги по 3–5 раз.

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

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

11. Согнуть ноги в коленях и делать движения ногами, как на велосипеде, сначала в одну сторону, затем в другую.

Эти упражнения восстанавливают работу всех суставов, исправляя сколиозы и кифозы, расслабляют весь мышечный каркас, позвоночник, кишечник. Ни один массажист не сможет вместо вас добиться такого результата. Только увеличивать амплитуду упражнений надо постепенно.

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

Упражнение позволяет укрепить мышцы живота и брюшного пресса.

13. Упражнение «хождение на лопатках». Выполняется лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, приподнять немного правую половину тела и послать ее вперед, затем левую часть тела, помогая при этом немного согнутыми

ногами. Вернуться в исходное положение. То же самое сделать назад. Лопатки и плечи работают, как вертелы.

14. Упражнение «хождение на ягодицах» (рис. 13). Для выполнения упражнения необходимо сесть на пол, ноги прямые (или чуть согнуты), прямые руки вытянуты перед собой. «Ходить» по полу надо 1–2 метра вперед-назад.

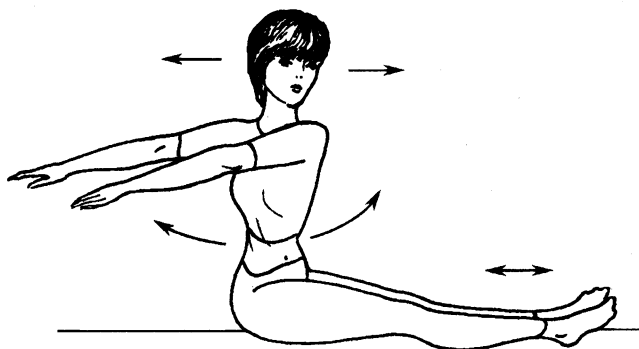


Рис. 13. Ходжение на ягодицах

Сначала левая часть тела (нога, ягодица приподнимаются) выдвигаются вперед, голова поворачивается влево, вытянутые руки — вправо. Затем все повторяется правой половиной тела и поворотом головы вправо, а вытянутых рук — влево.

Это упражнение рекомендуется делать для укрепления мышц таза, брюшной области, спины и нижних конечностей. Оно устраняет застойные явления в малом тазу, остеохондроз во всех отделах позвоночника, нормализует работу ЖКТ, устраняет патологию половых органов, энурез, выпадение прямой кишки, отеки ног, улучшает потенцию. То, что голова нам нужна, спору нет. Она отвечает за верхнюю половину тела, где сосредоточены эмоциональная, духовная и психическая сферы. А все то, что находится ниже пупка, ответственно за нашу материальную, физическую сущность. Здесь находится наша главная

зона *Кундалини* (копчик) — Божественная энергия, своего рода «атомный реактор», соединяющая нервную систему организма через позвоночник «минус» — Земля с «плюсом» головы — с Космосом.

Когда я вижу нашу молодежь, у которой ягодичные мышцы болтаются, как сосиски, это свидетельствует о физическом нездоровье: плохой осанке, сколиозе, кифозе, плохой работе кишечника, у девочек обязательно возникнут проблемы с беременностью, наличием различного рода страхов и многое другое. Это с одной стороны.

С другой, кожная поверхность человека — это самый большой орган тела, не менее 1,5 квадратных метров. Это «мозг, вынесенный наружу», в котором любая биологически активная точка (БАТ) связана с соответствующим органом. Особенно важны такие участки тела, где БАТ сконцентрированы, как в коммутаторах: уши, стопы, ладони, эрогенные зоны в области ягодиц, промежности. Здесь зарождается жизнь, здесь находится основа нашего физического здоровья, вмещающего в себя все то, что составляет сущность человека.

15. Приседания (рис. 14). Встаньте рядом со стойкой (в спортивном зале), в квартире — рядом с торцом двери (держась за ручки); возле перил на лестничной клетке, у дерева — на природе и т. п. Ноги поставьте как можно ближе к стойке, двери, ступеньке, дереву. Возьмитесь руками за стойку, за ручки двери, за перила, за дерево и т. п. Отклоните тело на вытянутых руках и приседайте (руки все время остаются вытянутыми). Постепенно увеличивайте глубину приседания. Вначале надо приседать на 15–20 сантиметров и только затем уже увеличивать амплитуду, даже касаясь ягодицами земли. Количество приседаний надо постепенно увеличивать, доводя их в течение дня до 100 и более раз.

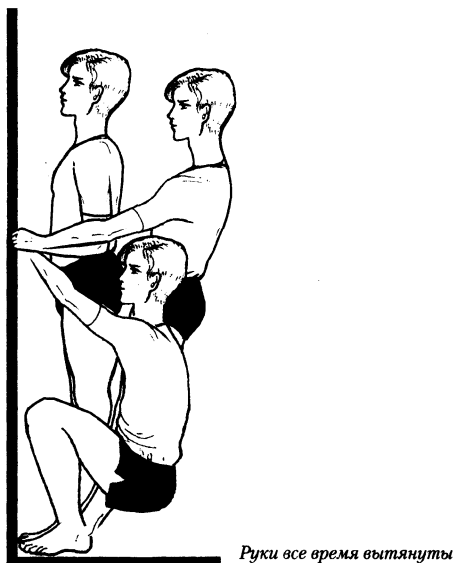


Рис. 14. Приседания

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

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

упражнения позволяет быстро укрепить мышцы живота и уменьшить объем талии.

17. Отжимания. Для поддержания функций мышц и суставов, капилляров в верхней части тела пожилым людям рекомендуется делать отжимания. Их можно выполнять от любой устойчивой опоры. Отжимания от пола подходят для физически крепких людей. Для пожилых людей больше подходят отжимания от стола, от стула или от стены. Выбор зависит от уровня физической подготовки. Упражнение выполняется следующим образом: необходимо подойти, например, к стене, опереться на нее руками на высоте и ширине плеч, на вдохе согнуть руки в локтевых суставах и разогнуть их на выдохе.

Отжиматься надо сериями по 5–10 повторений в одном подходе, а между подходами для успокоения пульса сделать несколько шагов по комнате. Количество подходов постепенно увеличивать, чтобы общее количество отжиманий в течение дня равнялось возрасту, кроме отжиманий от пола (в пределах 10).

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

18. Упражнения для суставов. После 40 лет практически у каждого человека в суставах уже есть отложения солей, и они дают о себе знать болями и ограничением движений. В этих случаях для поддержания функций нужно для каждого из суставов выполнять сгибание-разгибание и вращения (для шеи делаются только медленные наклоны вперед-назад и к плечам, а также осторожные вращения по часовой и против часовой стрелки).

Большое значение имеет количество повторений упражнений. Рекомендуется повторять движение в задействованном суставе в течение дня суммарно столько раз, сколько лет человеку (в идеале). Такие движения

способствуют усвоению кальция костями из синовиальной жидкости и препятствуют отложению солей в суставах. При выполнении физических упражнений одновременно с мышцами массируются связки, хрящи, диски, улучшается их кровоснабжение. Поэтому они дольше не теряют упругость и не стареют.

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

19. Для повышения резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем рекомендуется бег и ходьба. Тренировочный эффект для сердца и легких достигается только при таком темпе, который учащает пульс до 110–120 ударов в минуту. Для пожилых людей больше подходит ходьба (желательно в парке). Для получения тренировочного эффекта ходить желательно не меньше часа и покрывать за это время не меньше 4–5 километров.

Преимущество ходьбы состоит в ее доступности и сопутном решении проблемы лишнего веса за счет активизации в организме фермента липазы. Этот фермент расщепляет жир и превращает его в маленькие жирные частички, используемые затем мышцами и печенью. Липаза активизируется гормоном физической активности — адреналином. Один час ходьбы приводит к циркуляции липазы в кровеносной системе в течение 12 часов. И все это время происходит сгорание жира в организме. Прогулки утром и вечером обеспечивают круглосуточную активность этого фермента, помогают очистить артериальную систему от отложений холестерина и избавляют организм от излишних жировых запасов. Также липаза активизируется приемом воды перед едой. Один стакан воды обеспечивает сгорание жиров в течение 2 часов.

Еще больший эффект получается от простой ходьбы. Можно также практиковать «скандинавскую ходьбу» с лыжными палками, использование которых позволяет включить в процесс все мышцы тела.



Рис. 15. «Скандинавская ходьба»

10. О дыхании. Несмотря на то что существует много устройств для коррекции дыхания, они не заменяют естественного дыхания, изначально вложенного в организм (о чем умалчивают авторы, пропагандирующие свои изделия). Дело в том, что в норме соотношение парциального кислорода и углекислого газа в клетках должно быть как 4–4,5 к 6–6,5. Чем больше поступит в организм кислорода, тем меньше углекислого газа, тем больше спазм сосудов, что приводит к различным заболеваниям.

Надо научиться дышать так, как вы говорите или поете. Соотношение вдоха и выдоха при разговоре составляет 1 к 5–10, а при пении — 1 к 10 или больше. Правильно дышать вы можете следующим образом. Спокойно, нормально сделать короткий вдох, короткий выдох и задержать дыхание настолько, насколько вы сможете. После чего довыдохнуть, отдышаться и повторить. В сутки суммарно задержка дыхания должна составлять 30 минут, а лучше 1 час.

Второй способ. Возьмите полиэтиленовый мешочек для упаковки, который дают при продаже продуктов,

например хлеба. Наложите такой мешочек на лицо (на нос вместе с подбородком), плотно зажмите его руками по краям и спокойно дышите, не напрягаясь. Вы вдыхаете воздух из мешочка и выдыхаете его обратно в мешочек. При этом вы дышите воздухом с содержанием углекислоты 4–5–6%. Первое время надо дышать подобным образом не более 30 секунд, затем 1 минуту, но не более 2 минут за один раз. Таким образом вы восстанавливаете соотношение кислорода и углекислоты. Научившись так дышать, вы сможете при необходимости избавиться от спазмов сосудов. Это «скорая помощь» при различных негативных состояниях.

11. Моя более чем 60-летняя практика показывает, что человек, особенно после 40 лет, считает себя здоровым независимо от самочувствия, а его организм закисляется, что является одной из причин заболеваний, характер которых не имеет значения. Поэтому *необходима обязательная очистка организма 1 раз в год, а при хронических заболеваниях — 2 раза в год.*

Итак! Хотите жить столько, сколько вам отмерено свыше, последуйте этим советам. Надо помнить, что все в жизни зависит от вас, и в случае возникновения каких-либо проблем со здоровьем искать «защиту» у врачей (кроме неотложных случаев), которые будут лечить вас с помощью лекарств, — это тупиковая ситуация, сокращающая жизнь.

А вы говорите, что здоровым быть трудно! Только надо включать в свое сознание, что болезней у вас нет, а есть состояние, которое можно восстановить. А для этого надо приложить собственные усилия, ибо за вас никто ничего делать не будет, здоровье находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании. Всю остальную информацию можно найти в моих многочисленных книгах.

Здоровья вам...



ЛИТЕРАТУРА

1. Ашбах Д. С. Вы не больны, вы закислены. — СПб.: Издательство «Вектор», 2013.
2. Волков В. Тренировка жизненной силы, или Лечение от старения. — СПб.: Издательство «Вектор», 2004.
3. Здоровье по Чичагову. Оздоровление организма человека по методу священномученика Серафима (Чичагова). — М., «Благословение, Техинвест-3», 2013.
4. Каковский А. Ф. Тыква — мочегонное. — Журнал «Русский врач», 1913, № 48, 49.
5. Кассирова Д. А. Разработка и исследование хлеба с добавлением тыквенного порошка. Научно-исследовательская работа по специальности 260202. http://bio.1september.ru/view_article.php?ID=201001008
6. Купцис Р., Муджири К. Тыквенные семена (*Semina cucurbitae perо*). Советская фармация, 1931, № 7, 8.
7. Милованова Е. С., Вершинина О. Л., Щербаков В. Г., Шувлинская И. В., Белик В. Н. Хлеб с применением белковолипидной добавки // Фундаментальные исследования. — 2007. — № 7 — с. 89–89.
8. Неумывакин И. П. Перекись водорода. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2004.
9. Неумывакин И. П. Соль: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.
10. Неумывакин И. П. Пути избавления от болезней: гипертония, диабет... — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2005.
11. Неумывакин И. П. Диабет: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2006.

12. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Скатерть-самобранка. Что, сколько, зачем и как мы едим. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.

13. Неумывакин И. П. Энциклопедия растительных масел. Красота и здоровье. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2011.

14. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. Испытай силу приправ и будешь здоров. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2012.

15. Неумывакин И. П. Вода — жизнь и здоровье: мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

16. Неумывакин И. П., Хрусталёв В. Н. «Пилюли» от животного мира. Мифы и реальность. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

17. Неумывакин И. П. Сода. Мифы и реальность. СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

18. Неумывакин И. П. Человек и законы его жизни. — СПб.: Издательство «ДИЛЯ», 2013.

19. Нуралиев Ю. Н. Лекарственные растения: Целебные свойства фруктов и овощей: Из опыта народной, древневосточной и современной медицины. 3-е изд. — Н. Новгород: СП ИКПА, 1991.

20. Российский Д. М. Тыква при заболеваниях почек. Журнал «Фельдшер и акушерка», 1942, № 10.

21. Складчиков Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — Издательство: Россельхозиздат, 1975.

22. Турова А. Д., Сапожникова Э. Н. Лекарственные растения СССР и их применение. — Медицина, 4-е издание, 1984.

23. Чичагов Л. М. Медицинские беседы. — СПб.: «Кушнеров и компания», 1881.

24. Материалы Интернета:

<http://megatyumen.ru/society/megafood/7618/>

<http://www.jlady.ru/my-health/tykva-poleznye-svoystva.html>

<http://nmedic.info/story/tykva-obyknovennaya> 2014
<http://www.vashaibolit.ru/821-chem-polezna-tykva-i-sok-tykvy.html>
<http://pankreatitu.net/eda/ovoshhi/tikva>
http://diabetpeople.ru/produkti/Tykva_pri_diabete
<http://zdorovo-shop.com.ua/index.php?cat=22&category=1174>
<http://opolze.net/svoistva/ovoshhi/tykva.html>
<http://naturemed.ru/archives/4367>
http://nauchu-gotovit.ru/t_calor.php?iid=312
<http://edab2b.com/interesting/>
[v-chem-raznitsa-mezhdu-fruktami-yagodami-ovoshami](http://www.plam.ru/health/bahchevye_kultury_sazhaem_vyrashivaem_zagotavlivaem_lechimsja/p2.php)
http://www.plam.ru/health/bahchevye_kultury_sazhaem_vyrashivaem_zagotavlivaem_lechimsja/p2.php
<http://www.tunnel.ru/view/post:538389>
http://ladym.ru/publ/recepty_zdorovja/tykva_pri_sakharnom_diabete/4-1-0-4101
www.rasteniya-lecarstvennie.ru
<http://polsovet.com/zdorovie/lechenie/50-serdechno-sosudistue>
<http://ayurveda.nada-massag.com/tukva-koroleva-crediovoschei/>
http://www.gorod21veka.ru/list/interesnoe_o_produktah/tikva-poleznaya_yagoda_dlya_vseh1/
<http://vinterese.ru/processy-i-etapy-pishhevareniya-organy-pishhevareniya-cheloveka/>
<http://elen-wellness.wellnet.me/attachments/Image/Tea/>



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
У ТЫКВЫ СТОЛЬКО ДОСТОИНСТВ, ЧТО ЗАТКНЕТ ВСЕ ОВОЩИ ЗА ПОЯС	9
ВСЕМИРНАЯ ЛЮБИМИЦА.....	11
ТЫКВА КАК БОТАНИЧЕСКИЙ ВИД	17
ТЫКВА — ПРИРОДНАЯ АПТЕКА.....	20
ЛЕЧЕБНЫЕ РЕЦЕПТЫ.....	41
Аллергии.....	41
Бессонница	41
Гельминтоз (глисты)	42
Желудочно-кишечный тракт	49
Желчекаменная болезнь	52
Зубы.....	53
Избыточный вес	54
Кожные заболевания и поражения	59
Кости и суставы	63
Обмен веществ	63

Печень	66
Почки и мочевой пузырь.....	68
Простатит и аденома простаты	71
Простудные заболевания.....	77
Сердечно-сосудистая система	78
Токсикоз	82
 ЛЕЧЕБНАЯ КУЛИНАРИЯ.....	 84
Применение тыквы в питании при панкреатите.....	88
Применение тыквы при сахарном диабете 2-го типа	90
Тыквенное масло.....	101
Правильный хлеб	103
Правильная мука.....	108
Рецепты блюд	111
 БЛЮДА С ТЫКВОЙ НА СТОЛЕ ПРИНЕСУТ ВОСТОРГ ДУШЕ	 123
Интересный факт: тыква — афродизиак	128
 ПОЛЮБИМ ТЫКВУ	 131
 РЕКОМЕНДАЦИИ	
ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	137
 ГЛАВНЫЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ЗАКОН ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ	 139
Водородный показатель pH и кислотно-щелочное равновесие.....	139

Поддержание кислотно-щелочного равновесия организмом	153
Соотношение кислорода и углекислоты	156
Правильное питание	158
Кислотная нагрузка (КН) пищи	163
Голодание	165
Системы питания	167
Как измерить pH в домашних условиях	171
 РАСТИТЕЛЬНАЯ ПИЩА	 175
 КАК СКОРРЕКТИРОВАТЬ СВОЕ ПИТАНИЕ	 179
 ПОДВЕДЕМ ИТОГИ	 187
О процессе приема пищи	187
О воде	190
Раздельное питание	191
О приеме пищи вечером	191
О перекиси водорода	192
О соде	193
О сахаре	196
О соли	197
О физической активности	198
Комплекс упражнений	201
 ЛИТЕРАТУРА	 214



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

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

Данная книга об известном овоще — тыкве, но в нашей стране все-таки не слишком популярной. А ведь это едва ли не самый полезный продукт для питания человека. Тыква известна с древних времен и популярна до сих пор по всему миру. Она не только полезна, но еще может лечить. Гиппократ говорил: «Лечит болезни врач, но излечивает Природа!». И вот тыква — это еще один подарок человечеству от Природы... Это целая аптека в вашем доме!