

И. П. НЕУМЫВАКИН

ЯНТАРЬ

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



И. П. Неумывакин

ЯНТАРЬ

НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ



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

Неумывакин И. П.

Янтарь. На страже здоровья.

Новая книга профессора И. П. Неумывакина посвящена целительным свойствам янтаря. Ископаемая смола древних хвойных растений была известна людям и использовалась уже в глубокой древности. Среди прочего, янтарю приписывалось и лечебное действие. Современная наука, подтверждая опыт народной медицины, свидетельствует, что в янтаре содержатся практически все необходимые нашему организму элементы. Особое же богатство янтаря — янтарная кислота, которую специалисты называют своего рода топливом, необходимым нашим клеткам. Она активизирует все обменные процессы в организме, стимулирует работу пищеварительной системы, обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Как использовать целебную силу янтаря и янтарной кислоты, рассказывает автор.

Для широкого круга читателей.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга посвящена лечебным свойствам иско-
паемой смолы древних хвойных растений, которая
образовалась в процессе эволюции растительного
покрова земли и известна сегодня под очень краси-
вым названием — янтарь. Наряду с кремнием, не-
фритом и обсидианом это древнейший из известных
человеку самоцвет, причем сам он имеет миллионо-
летний возраст и «помнит» динозавров.

Скажу несколько слов о том, почему мне в голову
пришла идея подготовить книгу о янтаре и его удиви-
тельных свойствах. Занимаясь врачебной практи-
кой в ряде случаев я рекомендовал пациентам, осо-
бенно с заболеваниями щитовидной железы, носить
янтарные бусы или браслеты, полагаясь при этом на
расхожее мнение и не задумываясь особо о том, ка-
ким образом янтарь влияет на организм человека.
Начав же заниматься народным целительством, я,
естественно, этот вопрос себе сразу задал. Известно,
что мысль — материальна, и если некая проблема
довольно долго крутится в голове, то однажды реше-
ние этой проблемы или задачи неизбежно материа-
лизуется. Так случилось и со мной.

Оказавшись в Калининграде — городе янтаря, я
не мог не удовлетворить своего любопытства и

однажды ранним утром отправился на Янтарную косу — не повезет ли мне найти солнечный камушек? Повезло, в прибрежном песке я нашел сразу несколько кусочков янтаря, а один даже величиной с тогдашнюю трехкопеечную монету, и причем с включением — фрагментом какого-то листочка, а включения делают янтарь особенно ценным.

Сейчас для меня, как и для всех, кто рассматривает Человека как часть Вселенной, очевидно, что телесная наша жизнь обеспечивается несколькими видами энергии: солнечной, дающей тепло и снабжающей организм энергетическими потоками, которые обеспечивают выработку внутренней энергии для создания биополя человека, так называемой ауры; кислородной, которая создает и поддерживает необходимый организму энергообмен, обеспечивающий процессы окисления, разложения, выделения продуктов метаболизма и опять же поставку энергии для ауры; водной и пищевой, которые работают на те же цели. Таким образом, наша телесная жизнь и ее благополучие (правильное функционирование внутренних органов) зависят от многих источников, главным из которых является энергия космического пространства, солнечная энергия. И тому есть подтверждение. Известны случаи, когда человек не пьет и не ест и при этом живет нормальной, здоровой жизнью даже в течение нескольких лет (я рассказываю об этом в книге «Долголетие. Бессмертен ли человек. Мифы и реальность»).

Если человек заболевает, это означает, что тот или иной орган не только не вырабатывает необходимой для своих клеток энергии (а энергия вырабатывается с помощью митохондрий, этих маленьких «электростанций», которых множество в каждой

клетке), но и не досыпает энергию в ауру. Аура — это своего рода энергетический щит, призванный защитить человека от неблагоприятного воздействия как изнутри, так и снаружи, посредством ауры происходит контакт организма с космосом, от которого он подпитывается недостающей энергией. Аурическая энергия в организме человека должна свободно циркулировать, если происходит ее застой — начинается болезнь. Жизнь человека и его души возможна только в тесном контакте с Космической энергией, что совершенно не учитывается официальной медициной. Жизнь человека течет как бы на нескольких уровнях одновременно: желаниями — на эфирно-материальном, эмоциями и мыслями — на астральном, разумом — на ментальном. Конечно, все эти понятия взаимосвязаны и, как матрешки, входят одно в другое, однако одна сфера, в зависимости от индивидуальных особенностей, может доминировать над другими или все они могут пребывать в гармонии друг с другом, что и означает здоровье.

Ценнейшая для нас особенность янтаря состоит в том, что за миллионы лет он впитал и конденсировал в себе энергию солнца. Кроме того, его происхождение тесно связано с морской средой, а морская вода по своему составу родственна составу плазмы крови человека. Большой организм, особенно при заболеваниях щитовидной железы, которая отвечает за наше эмоциональное состояние и через которую выплескивается и теряется наша энергия, нуждается в энергетической подпитке, и янтарь с блеском осуществляет эту задачу, способствуя восстановлению нарушенной биополевой структуры и макроэлементарного состава (а это в том числе и йод) организма.

Первые упоминания о янтаре относятся к X веку до нашей эры. Обелиск с клинописными записями об этом, безусловно, драгоценном для древних людей камне, хранится в Британском музее. Археологические раскопки показывают, что янтарь был спутником человека как минимум с позднего палеолита — его находят в культурном слое пещер-стоянок первобытного человека. В Моравии, где обнаружены датируемые VII тысячелетием до нашей эры пещеры со следами пребывания кроманьонца, необработанные куски янтаря были найдены среди каменных орудий и костей животных. Ученые могут только предполагать, как использовался янтарь древним человеком — может быть, это был амулет? Или его использовали в качестве топлива? Ведь примечательное свойство янтаря принимать тепло, становясь пластичным, и даже гореть, также было известно людям с глубокой древности. Податливость янтаря в обработке делала его лучшим материалом для первых произведений искусства — древние мастера вырезали из него фигурки людей и животных, вытачивали бусины, собирая их в красивейшие ожерелья.

Почтительное отношение сопровождает янтарь на протяжении всей истории человечества. Его ценили не только за эстетические, но и за магические — а в них верили — качества. Для многих народов янтарь и сегодня остается камнем здоровья, счастья и солнца. Современные специалисты, владеющие секретами цветотерапии, считают, что это вполне естественно, ведь оранжевый цвет по своему психологическому влиянию — цвет возбуждающий и экспансивный, веселящий и бодрящий, жизнерадостный и жаркий.

Кроме всех других достоинств, люди давно обнаружили в янтаре еще и способность, с одной стороны —

укреплять здоровье, с другой — избавлять от различных болезней. Сохранились старинные рецепты использования янтаря в знахарской практике. Появились и новые, особенно когда в составе янтаря был выделен такой незаменимый для организма человека компонент, как янтарная кислота.

Изучая материалы о янтаре, отобранные для этой книги, я выделил для себя одно весьма примечательное его качество, своего рода целительское чутье — вы поймете, о чем я говорю, когда будете читать об избирательном, «умном», действии янтарной кислоты в организме. Какое это ценное качество — чутье на здоровье и незддоровье, на гармонию и дисбаланс! Как не хватает его многим и многим людям, которые мечтают избавиться от болезней, а сами, как зажмурившийся лодочник, не видят берега, куда им привить. Или не хотят увидеть? Чтобы развить в себе чутье на здоровье, чего я вам всем искренне желаю, не ограничивайтесь несколькими понравившимися рецептами из этой книги, не думайте, что, купив в аптеке биодобавку с янтарной кислотой, вы избавите себя от всех проблем, — нет, чтобы развить в себе чутье на здоровье, прочитайте внимательно последнюю главу этой книги и, оценивая свою незддоровую или просто негармоничную жизнь, откройте наконец глаза!

Глава 1

БЕЛ-ГОРЮЧ КАМЕНЬ АЛАТЫРЬ

РЕЗЕРВУАР ВСЕЛЕНСКОЙ ЭНЕРГИИ

Из глубины веков к дню сегодняшнему тянутся предания и легенды о янтаре. Загадочным было его происхождение, да и свойства очень уж отличались от свойств других самоцветов, а потому янтарю приписывали сверхъестественную силу. Считалось, что в небольших углублениях лучистых кусочеков янтаря обитают духи. Существовало мнение, что магическим является тот янтарь, в котором запечатаны насекомые, особенно если это скорпионы. Это камень магической очистки, а также предохранения от последствий магического действия. Для магических целей выбирали красноватые разновидности янтаря. С древности изготавливались из янтаря и амулеты в виде различных фигурок и украшений. Первыми археологическими находками янтаря являются именно амулеты первобытных охотников. А у некоторых древних племен янтарь исполнял роль денег.

Люди любили янтарь, ведь этот солнечный камень считался накопителем, своего рода резервуаром вселенской энергии. Известно, что в короне египетского

фараона Тутанхамона это был один из самых первых драгоценных камней. Древние греки считали, что подарить янтарь, как пожелать счастья. В Древнем Риме верили, что сила янтаря способна обеспечить плодородие или удачную охоту, а потому там широко были распространены грушевидные янтарные талисманы, а также фигурки в виде головы барана или ракушек каури; особенно популярными в качестве новогодних подарков были янтарные фигурки, изображавшие фрукты, злаки и животных. Кроме того, считалось, что янтарь дарит победу в бою, поэтому значительная часть янтарных изделий в местах похоронения — это боевые амулеты.

О том, какие необыкновенные свойства приписывали янтарю люди, красноречиво говорят многие легенды. Вот одна из них.

«На берегу янтарного моря, в лесной чащобе, куда не ступала нога человека и звериный крик поглощали непроходимые заросли, на самой вершине разлапистого бука жила птица — Гауя. Так называется и река, протекающая на юго-западе Латвии. Неизвестно, как за тысячи миль отсюда дошли в заморскую страну Тосканию слухи о птице в ярко-голубом оперении, но приплыл на паруснике к берегу янтарного моря охотник из далекой страны, чтобы убить птицу Гаую. Хранила у себя в гнезде эта птица янтарное ожерелье удивительной красоты. Странники, попавшие с этих мест в Тосканию, рассказали королю этой страны, будто каждая пластинка ожерелья обладает чудодейственной силой: посмотришь с одной стороны — увидишь затерянный мир с его народами, городами, животными. Глянешь с другого конца — лес, море, горы. С третьего — поля и равнины, небо, реки, и по рекам лебеди плывут. Четвертой стороной

повернешь — сады, персиковые деревья, тенистые дубовые рощи.

“Добыть янтарное чудо!” — приказал король и снарядил в плавание своего лучшего охотника по имени Косо.

Разыскал Косо то дерево, подстерег голубую птицу, и, когда та улетела к морю, выкрад ожерелье. Сел на парусник и отчалил, счастливый своей легкой победой. Уже в море он достал из-за пазухи трофей, стал рассматривать диковинку. И правда: куда ни повернет — новые картинки открываются ему, как будто каждый квадратик побывал в разных местах света и впитал виденное им. Но в тот момент, когда вор-охотник прятал находку подальше за пазуху, налетела Гауя и, вцепившись когтями в одежду, подняла королевского посланца в воздух. “Что ты делаешь, — взмолился Косо, — я отдам тебе свою игрушку, только отпусти меня живым”. “Слушай, — отвечала ему птица Гауя, — твой король — вор, а ты воровской холоп. Вы решили выкрасть то, что вам не принадлежит. В твоей стране меня бы сейчас убили из лука. Но здесь другая страна и другие порядки. Бросай ожерелье, и тогда я опущу тебя на парусник”. Услышав такие речи, приободрился Косо и стал предлагать выкуп. Тогда, не дослушав его предложений, Гауя сказала: “То, что ты прячешь за пазухой, земля подарила людям. Это так. Но владеть тем даром велено не тому, у кого длинные руки, а тому, у кого они работящие, кто сумеет добыть этот камень умом и трудом”. С этими словами голубая Гауя разжала когти, и королевский посланник шлепнулся в воду.

Ожерелье, хоть и не было тяжелым, а потянуло вора ко дну. Перепуганный Косо торопливо выбросил ожерелье, и илистое дно тотчас окутало золотистый

камень и засосало его. Выплыл разбойник, добрался до своего судна, влез на борт и, погрозив птице, направил парус к югу. Легкий бриз подхватил и помчал суденышко. Король Тоскании был разгневан и посадил Косо на кол.

Прошли годы. Много лет. На берегах янтарного моря поселились люди. Они пахали землю и жгли уголь. Море дарило рыбакам рыбу, а рыбачкам осколки камня-самоцвета. Из поколения в поколение переходила легенда о Гае и Косо. Никто не видел янтарного ожерелья, не всплывало оно на поверхность. Но старики говорят, будто каждый янтарик ожерелья пустил корни в илистом дне и в этом месте выросло дерево. На его ветках растут хрустальные свечи. Они выделяют капли, похожие на слезы. Это дерево плачет по Гае, навсегда оставившей эти места. И каждая такая капля, попадая в руки рыбаку или рыбачке, превращается в янтарь и рассказывает о странных мирах, которые янтарь видел и запомнил, чтобы поведать о них людям».

Упоминания о янтаре можно встретить в трудах первого известного по имени древнегреческого поэта Гесиода. Известен он был и Гомеру, который в своей «Одиссее» дважды упоминает о янтаре, оправленном в золото в серьгах и шейных украшениях. Позднее янтарь упоминают в своих трудах древнегреческий историк Геродот и древнегреческие философы Платон и Аристотель. А вот другой древнегреческий философ — Фалес Милетский сообщает о свойстве янтаря притягивать мелкие кусочки хлопка.

Во времена императора Нерона в Древнем Риме господствовала янтарная мода. По словам автора многотомной «Естественной истории» Плиния Старшего,

маленькая фигурка из янтаря стоила дороже хорошего и здорового раба. Богатые римляне всегда носили с собой янтарные шарики, их терли руками, полагая, что янтарь укрепляет силу и успокаивает нервы. Известно, что за янтарем Нерон посыпал своих купцов в балтийские земли. Именно балтийский янтарь ценился очень высоко, и не только за свою красоту, но и из-за его целебных и охранных свойств. Сам Нерон всем янтарям предпочитал черный. Вообще же у римлян высоко ценился, по одним сведениям, прозрачный красноватый янтарь (есть даже данные о том, что римляне умели красить янтарь в красный цвет) или, по другим, проваренный в меду прозрачно-золотистый (цвет и прозрачность были эталоном стоимости), а белый и восковой янтарь использовался римлянами только для курения фимиама. К слову сказать, в некоторых странах Востока высоко котировался не только прозрачный, желтый с зеленоватым оттенком, но и молочно-белый облачный янтарь. А вот в Китае и Японии особо почитали вишневый янтарь, цветом напоминающий кровь дракона, его носили только члены императорской семьи.

В Средние века большим спросом пользовались янтарные четки и другие предметы религиозного культа, сделанные из янтаря (эта традиция, судя по всему, имела продолжение и с началом новой истории — так, известно, что у патриарха Никона, например, был янтарный посох). Пожалуй, нет ничего удивительного в том, что янтарь служил культовым целям, — ведь ему, кроме прочих, приписывались и антидемонические свойства. Иранские шахи постоянно носили с собой янтарную бусинку, так как поверья свидетельствовали, что она способна уберечь

хозяина от покушений и сглаза. Так же поступали и на Руси: янтарную бусину прятали или зашивали в одежду ребенка, чтобы защитить от беды и болезней. А вот в Польше, в богатых домах на шею кормилицы надевали тяжелое янтарное ожерелье, чтобы кожа у ребенка была чистая и матовая, чтобы защитить его «от сглазу» и нечистой силы и чтобы ничего дурного не перешло от кормилицы к ребенку, а был он силен и здоров. До наших дней сохранилось поверье, что янтарное ожерелье помогает женщине легко разрешиться от бремени, а ребенок, оберегаемый янтарем, вырастет здоровым и сильным. В Шотландии и теперь считают, что янтарные бусинки, нанизанные на красную нить, отпугивают ведьм и злых духов. И в Бирме дети и сегодня носят янтарные амулеты от сглаза в виде фигурок лягушек.

Как на Востоке, так и на Руси янтарь был непременным украшением невест. В Польше и Западной Украине до сих пор помнят старинную свадебную песню, где есть такие слова: «Дайте ей денег на бурштыны, чтобы она родила четырех сыновей». Словом «бурштын» (от немецкого «бирнштайн» — горящий камень) назывался янтарь — «камень здоровья», «камень счастья». Дымом сгорающего янтаря было некогда в обычай окуривать молодоженов и младенцев.

Янтарю также приписывалось свойство утешать людей и в то же время приносить долголетие и красоту. А вот в Германии до сих пор живо поверье о том, что янтарь, положенный на грудь спящей жены, заставит ее сознаться во всех своих дурных поступках.

Современные астрологи и целители оценивают янтарь как камень творчества, который укрепляет

веру, оптимизм и связан с физической силой, бодротой. В нем присутствуют силы Солнца и Венеры, и он является универсальным очистителем нашего организма. Если янтарь долго находится в контакте с телом, — а носить его рекомендуется как можно ближе к шее, — то через него выводятся астральные шлаки. Действительно, как и другие камни, при контакте с кожей человека янтарь излучает электромагнитные волны, которые воздействуют на организм. Поэтому он и защищает нас, и устраняет неблагоприятные излучения, нарушающие гармонию внутри и вокруг нас.

СЛЕЗЫ ГЕЛИАД ИЛИ СЛЕЗЫ ДРЕВНИХ СОСЕН?

Античные авторы указывали на божественное происхождение солнечного камня. Древнегреческий поэт-драматург Эсхил, например, пересказывая миф о сыне Гелиоса, бога Солнца — Фаэтоне, сообщал, что янтарь появился из слез его сестер, Гелиад. Этот же миф на рубеже старой и новой эры пересказывает и знаменитый римский поэт Овидий в своих «Метаморфозах», и также повторяет, что даже когда долго оплакивавшие Фаэтона мать и сестры превратились в тополя на рекой Эридан, с их ветвей продолжали падать в воду слезы, которые сразу же твердели на солнце и превращались в янтарь. А так как это окаменевшие слезы Гелиад — дочерей Солнца, то и минерал поэтому такой прозрачный, теплый и светлый, а когда горит, то просто божественно благоухает.

А вот Софокл, один из трех великих представителей античной трагедии (по времени жизни и характеру творчества занимающий место между Эсхилом и

Эврипидом), утверждал, что янтарь образовался из слез птиц, которые оплакивали древнего героя-аргонавта Мелеагра.

Существовали также различные легенды о том, что янтарь образовался из нефти, возник из жира неподобных животных, что это окаменевший сок растений. Природа янтаря была правильно понята древнеримским историком Тацитом, который на рубеже I-II веков писал: «По другую сторону Суонии (Южной Швеции) имеется другое море, тихое и почти неподвижное; по-видимому, оно окружает всю землю, так как последние лучи заходящего солнца вплоть до нового восхода сохраняют такую ясность, что звезды на небе не зажигаются и не меркнут. И вот, на правом берегу Суонского моря живут “эстиеры”. Они — единственный народ, который на мелких местах моря и на берегу собирает янтарь, называемый ими “глезом”. Но они при своей дикости не спрашивают ни о его природе, ни о его происхождении... Сами они не пользуются янтарем... с удивлением они получают за него плату. Сам же янтарь, как легко можно видеть, есть не что иное, как сок растений, так как в нем иногда встречаются зверьки и насекомые, заключенные в некогда еще жидкий сок. Очевидно, что эти страны, так же как и таинственные страны Востока, покрыты были пышными лесами, выделявшими из себя бальзам и амбру. Лучи низкого солнца изгоняли этот сок, и жидкость капала в море, откуда она бурями выносилась на противоположный берег».

В Средневековье о янтаре писал персидский ученый-энциклопедист Бируни, позднее — немецкий ученый Агрикола и итальянский ученый Кардано, а первую монографию о применении янтаря в

медицине, куда входили 46 рецептов, издал в 1551 году немецкий исследователь А. Аурифабер. С этого времени европейские ученые, по большей части немецкие, подробнейшим образом занимаются исследованием тайн ископаемых смол, одной из разновидностей которых является янтарь.

В 1795 году немецкий ученый Бок доказал, что это древесная смола.

Предположение, что янтарь — не что иное, как смола особой разновидности сосны, точнее, ее предков, а именно произраставшей в меловом периоде сосны янтареносной, считалось справедливым. Однако мнение древних ученых о растительном происхождении янтаря продержалось только до XVII века, когда впервые в то время был обнаружен янтареносный пласт «синей земли», после чего было твердо решено, что янтарь — вещество ископаемое, рожденное в недрах. Но вот в середине XVIII века тайна янтаря была раскрыта уже со всей научной точностью. И сделано это было, не без гордости стоит заметить, российским ученым. В знаменитой речи, произнесенной в 1757 году в Петербургской Академии наук, наш выдающийся соотечественник Михаил Васильевич Ломоносов в художественной форме раскрыл процессы образования янтаря. Даже наличие растений и насекомых в янтаре не поколебало этого взгляда, хотя для объяснения их присутствия высказывались порой самые нелепые предположения. В других источниках еще одна дата, 1795 год, когда немецкий ученый Бок привел доказательства того, что янтарь — это древесная смола. Идеи, как говорится, в воздухе витают. Считается, что дальнейший шаг в изучении истории янтаря сделал российский академик Василий Яковлевич Струве, который в 1811 году вывел его происхождение

именно от хвойных деревьев. Еще позднее ученый Конвентц объяснил, что янтарь прусского «Sammland'a» происходит от сосны *Pinus succinifera*, частички которой часто бывают заключены в нем. Лес же, породивший этот янтарь, стоял на почве, сложившейся в меловом периоде и ныне находящейся отчасти под водою Балтийского моря.

ЛУЧЕЗАРНЫЙ, СОЛНЕЧНЫЙ, СИЯЮЩИЙ

Название «янтарь» является собирательным, так как янтари различного типа происходят из смолы различных видов сосен. За миллионы лет, истекшие с момента образования, эта смола практически не изменила своего состава и свойств и дошла до нас в виде различных натеков, пропитанных ею обломков древесины и других формах.

Трудно найти другой такой камень, за которым тянулся бы подобный шлейф названий. Только в настоящее время их известно более тридцати, и каждое отражает какое-либо свойство янтаря. Вот лишь некоторые из этих названий: сукцинит, мягкий кранцит, сахалинит, сицилийский симетит, румынит, бирмит, гинтарис, безмагуни... Название «сукцинит», как вы понимаете, объясняется тем, что сосна, из смолы которой образовался прибалтийский янтарь, по-латыни называется «*pinus succinifera*» (к слову, лат. *«succus»* означает «сок»).

Почему же так много названий у янтаря? Повидимому, это связано с тем, как широко разбросаны по свету места его происхождения — разные народы давали ему каждый свое название.

В Древней Греции янтарь называли электроном или электриумом. Все дело в том, что янтарь внешне

такой же лучистый и теплый, как звезда Электра из звездного скопления Плеяды в созвездии Тельца. Слово «электр» по-гречески означает «лучезарный», «солнечный», «сияющий». От этого слова ведет свое происхождение и слово «электричество». Кстати, в античной Греции сильную электростатичность янтаря использовали для обеспечения силы и легковесности спортсмену-прыгуну. Достигалось это за счет насыщения статической энергией особой биомассы, помещенной в два мешочка, которые спортсмен держал в руках. Насыщение энергией достигалось за счет быстрого трения янтаря в специальном приспособлении. Полученная энергия во много раз увеличивала энергетику прыгуна и обеспечивала ему антигравитацию на 15–20 секунд.

Римляне для названия янтаря — *ambre* — заимствовали слово из арабского языка. Арабы считали янтарь затвердевшей росой, упавшей с небес. Трансформировавшись в *amber*, это слово вошло во многие современные романские и англо-саксонские языки.

В Германии янтарь имел название *bernstein*, от *Brennenstein*, что означает «горячий, или горящий, камень», так как янтарь легко воспламеняется и горит красивым пламенем, издавая приятный аромат.

В Турции янтарь — это *кехрибар*, то есть «похититель соломы».

В русском и других славянских языках до наших дней сохранилось старое славянское название — *янтарь*, возникшее, очевидно, от литовского наименования камня *gintaras*. Сходно с ним и латышское название янтаря — *дзинтарс*.

Между прочим, в древнерусский язык слово «янтарь» (в форме «ентарь») пришло в начале XVI века

(упоминается в летописи 1562 года). Однако в сказаниях и легендах янтарь был известен на Руси издавна как *латырь* или *алатырь-камень, бел-горюч камень*. Может быть, горючесть янтаря послужила поводом к появлению мифического «бел-горюч камня алатырь». Да-да, того самого, вошедшего в народные заговоры священного «бел-горюч камня», стоящего «на море, на окияне, на высоком на острове Буяне», под которым «сокрыта сила могучая, и силы нет конца». Очень красиво янтарь, или «иленктр», описывается в древнерусских азбуковниках: «камень зело честен, един от драгих камней тако именуем, злато-виден вкупе и сребровиден». Известный русский историк, этнограф XIX века Н. И. Надеждин выдвинул версию об общности слов «иленктрон» (электрон), «алатырь» и «латырь» в «Вестнике Императорского Русского Географического Общества».

В украинском языке янтарь носил название *горілий камінь*, или *бурштин* (от упоминавшегося выше немецкого названия).

В настоящее время термин «янтарь» в геологической литературе применяется для обозначения любых ископаемых смол (преимущественно желтого цвета) и не имеет однозначного толкования. Наиболее распространенным и популярным считается балтийский янтарь — сукцинит. В числе других ископаемых смол можно назвать айкант, беккерит, геданит, дуксит, кисцеллит и др. Однако янтарем называть следовало бы, строго говоря, только сукцинит, потому что именно он содержит сукцинатовую кислоту.

Нельзя не отметить и то, что термин «янтарь» имеет созвучие с «ян» и «тер», и не исключено, что его название можно понимать как «энергия Земли». Не исключено, что янтароносные пласты выполняют

какую-то важную роль на Земле по приему-передаче энергии, ее преобразованию. При подвижках в земной коре эти пласти вытягиваются подобно резине. Янтароносные месторождения располагаются в земле в виде своеобразной сетки из прямых и изогнутых линий, которые имеются на всех континентах и связаны между собой. Специалистам хорошо известна одна из таких янтароносных полос, тянущаяся от Ютландского полуострова (Дания, Германия), через Калининградскую область, Финляндию, Кольский полуостров и далее под дном Северного Ледовитого океана к «Янтарной короне» Земли. У Ютландского полуострова эта янтароносная полоса разветвляется и идет в северном и южном направлениях. Имеются и другие ответвления, включающие и концентрические формы. Невольно возникает вопрос: не разрушаем ли мы какую-то функциональную систему жизнедеятельности Земли, добывая янтарь (что, впрочем, касается и добычи других полезных ископаемых, имеющих аналогичные сети месторождений в земной коре).

ЛЕТОПИСЬ ЭВОЛЮЦИИ В ЯНТАРЕ

Существует такое любопытнейшее понятие — инклуз. Термином этим обозначают явление, которое на протяжении многих столетий казалось людям чрезвычайно загадочным. А сегодняшним ученым — еще и позволяет заглянуть в самую глубь истории Земли. Речь идет о янтарных включениях, растениях или насекомых, иногда даже позвоночных животных, попавших в янтарь миллионы лет назад и прекрасно сохранившихся до наших дней.

Чаще всего в янтаре встречаются жуки, пауки, мухи, муравьи и другие представители мира членистоногих.

Иногда это могут быть мелкие животные — ящерицы или лягушки. Исключительно редко, но встречается янтарь и с фрагментами тела млекопитающих. Научными исследованиями в «янтарных ловушках» выявлено более 3000 видов насекомых и некоторых животных и более 200 видов растений.

Во все времена янтари с застывшими в них насекомыми имели особую товарную ценность. В начале новой эры за янтарь, содержащий муху, финикийские купцы платили 120 мечей и 60 кинжалов. (Между прочим, в древности считалось, что янтарь притягивает насекомых, дабы убить их.) Высоко ценятся подобные янтари и сегодня, особенно по какой-то причине ценятся экземпляры с инклузами блох и скорпионов. Стоимость подобного янтаря достигает 20–30 тысяч долларов.

В начале XIX века янтари с инклузами были очень модны во Франции и России. Однако главное, что янтари с включениями важны для науки. Считается, что так называемая янтарная память (мемория) — как матрица прошлых веков. И это действительно так. Не одну тысячу лет смола отлагалась в лесу и по мере прекращения доступа воздуха стала окаменевать. И в этой окаменевшей смоле доисторических деревьев сохранились останки животных и остатки растений, населявших планету миллионы лет назад. Чтобы расшифровать эти свидетельства далекого прошлого, биологи прибегают к помощи генной инженерии.

Но каким же образом инклузы оказывались в янтаре? Вот какая историческая реконструкция предлагается в литературе. «Возможно, 125 миллионов лет назад, в верхнемеловом периоде в хвойных лесах следует искать эту удивительную разгадку...

Приглядимся к одному из деревьев. По его стволу, упорно перебирая ножками, ползет небольшой жук. Он что-то ищет, высматривает. Подобные насекомые и поныне так же неторопливо пробираются по шершавой коре сосен или елей, выискивая, например, трещинки, чтобы отложить в них яйца. Этим занимается и наш теперешний знакомец, точнее, знакомая. Это — самка долгоносика, готовая принести потомство. Внезапно она замирает. Ее тельце чуть подергивается, но тщетно: ей не сойти с места. Она приклеилась. Ее ножки угодили в смоляной натек. Деревья выделяют смолу, чтобы заживить свои раны — те самые трещинки, которые так неосторожно искал долгоносик. Жук еще напрягает ножки, силясь сдвинуться. Удивленно подняв голову, он видит, как на него медленно накатывается новая капля. Наконец она погребает его. В золотистой вязкой смоле завершается жизнь жука, но его задохнувшееся тельце не растворится, не исчезнет. К радости ученых, янтарь — ископаемая смола — сохранит его до наших дней.

В свой черед дерево рухнуло. Ручей подхватил кусочек смолы, унес его в море, волны выбросили его на берег... Так повторялось много раз. Иногда этот комок проваливался в пучину, иногда оседал на уступе молодого горного хребта. Время шло. Менялись климат и облик нашей планеты, ее флора и фауна. Лишь долгоносик, попавший в свой янтарный склеп, все так же покойно в нем пребывал. Минуло 125 миллионов лет. На Земле появились люди. Где-то в Ливане они случайно нашли красивый прозрачный комок смолы, светившийся золотом. Внутри него, словно редкое украшение, темнел крохотный жук. Янтарь попал в музей, а оттуда в лабораторию. Здесь

из-под густой, тягучей массы извлекли сохраненного жучка. Так начиналась летопись, написанная листьями и усами далеких предков современных существ животного мира».

Каждый кусочек окаменевшей смолы с заключенным в нем пленником времени ученые сравнивают с летописью, которая содержит очередную главу из истории Земли. Причем рассказывается в ней не только о жизни крохотных насекомых, но и о лесах и лугах, где они обитали. Многие растения и животные в ходе эволюции бесследно исчезли. Не сохранились их отпечатки на камнях, их тканей не найти в отложениях меловой системы. Но словно отражение их жизнь сохранила свой точный след в янтаре и то, что этот след может поведать ученым очень важно. Ведь древняя смола «упаковала» своих пленников абсолютно герметично, защитила их от бактерий. И взору ученых предстают современники динозавров!

Ученые подсчитали, что среди тысячи кусков янтаря лишь в одном встречается какое-либо включение. Эти «картинки» в янтаре подчас представляют целое событие. Вот как живописно это описывается в литературе: «Вот две водомерки, сцепившиеся друг с другом; вот муха-поденка, линяющая перед взрослением (превращением в имаго); вот паучиха, влажащая кокон. Древние леса, в которых они обитали, во все не напоминали рай, предуготованный для Адама. Страницы янтарной летописи хранят немало ужасных откровений. Вот жало скорпиона, которое непременно бы вонзилось в жертву, если бы охотника не разделила с ней капля смолы. Вот военная душа — солдат-термит. Он уже изготовился пустить капельку клейкого вещества в свою добычу, как вдруг сам стал добычей судьбы. Вот ловчая сеть паука, в которую

словно пушечное ядро, тоже ввалилась капля. Заметьте, древняя смола была текучая, будто вода. Она не смыла тонкие ниточки паутины, она мягко обволокла их — такого сегодня не встретишь. В эти тонкие, но крепкие тюрьмы вместе с насекомыми попадали паразиты, досаждавшие им. Так, личинки клещей находились на тельцах муравьев, мух, жуков, цикад, комаров и ручейников. В одном из кусков янтаря оказался ложный скорпион, который, едва вцепившись в лапки жука, вместе с ним попал под смолу. Порой животное, почившее в смоле, успевало погибнуть, прежде чем природа препарировала его для истории. Возможно, оно становилось добычей какого-нибудь хищника, но в самый разгар трапезы на палача и жертву обрушивался липкий смертельный поток. Так, в кусках янтаря порой встречаются наполовину объеденные термиты и ручейники. Рядом с этими искалеченными тельцами нередко лежат кусочки кожи и крылышек более крупных животных, которым смола помешала насытиться пойманной букашкой. Сами они, очевидно, успели выскользнуть из ловушки, теряя лишь небольшие части своих покровов. Впрочем, так бывало не всегда. Порой, попаввшись одним “коготком”, животные увязали на прочь. К примеру, близ Калининграда была найдена целая ящерица, закатанная в золотую смолу, причем, что интересно, она относится к давно вымершему виду животных. Это открытие стало сенсацией».

Древние находки предоставляют возможность не- мало узнать о жизни, какой она была во времена динозавров. Приведу еще одну цитату: «Так выяснилось, что муравьи, жившие 65 миллионов лет назад, так же как и теперь, заботились о потомстве. Сохранился янтарь, внутри которого навеки осталась

“нянька”, сжимающая в челюстях куколку. По другим включениям можно проследить все этапы большей “биографии”: вот застыли личинки муравьев, вот куколки, а вот в эту импровизированную галерею пожаловали и взрослые насекомые. По крохотным включениям, например, волосков можно составить перечень мелких грызунов, водившихся в доисторических лесах. Блоха, найденная в прибалтийском янтаре, подсказывает, что здесь обитали теплокровные животные. Ведь она не могла не питаться кровью и, видимо, доставляла немало неприятностей небольшим млекопитающим, например предкам современных кротов. Следы присутствия птиц, например перья, встречаются реже, чем зверей. Судя по некоторым узорчатым пушинкам и перьям, найденным на берегу Балтийского моря, некогда здесь селились птицы отряда воробьиных, напоминавшие наших дятлов. Многие виды насекомых, найденных в янтаре, сохранились поныне. По мнению ученых, они жили тогда в тех же условиях, что и теперь. Поэтому мы можем представить себе, как выглядели древние леса. Особенно любопытны включения насекомых, обитавших возле воды, — например, ручейников, мух-поденок, веснянок. Все они откладывали свои личинки прямо в воду. По ним можно узнать о реках и озерах, рассекавших тогдашние леса. Так, личинки ископаемых ручейников в основном обитали в проточных водах, и лишь немногие населяли озера и лужи. Многочисленные находки поденок и веснянок убеждают, что побережье Балтийского моря представляло собой горную местность, которая изобиловала быстрыми и чистыми ручьями. Они впадали в большие реки, протекавшие по дну долин. Итак, внутри прозрачных как слеза

кусков янтаря “расстелены” подробные карты, рассказывающие много интересного о том, как выглядело здешние места в древности». Благодаря сохранившимся в янтаре семенам, листьям, цветам, стеблям, коре, пыльце была детально изучена растительность древних лесов. Янтарь подтвердил, что в них росли виды, близкие к современным туям, болотному кипарису, эфедре, каштану, дубам, кленам, ивам, лавру, магнолиям и многим другим растениям.

Однако есть нечто, связанное с янтарными включениями, что и сегодня не до конца понятно ученым. До сих пор открыт вопрос о том, что за деревья непрерывно сочили смолу в таком количестве, что по истечении миллионов лет люди в изобилии находят янтарь по всему миру. Интересно, что среди фрагментов деревьев, обнаруженных в балтийском янтаре, чаще всего встречаются частички дуба. Выходит, именно дубы выделяли в древности столько смолы? Многократное увеличение под микроскопом показало также, что к кусочкам янтаря приклеены чешуйки сосны (хвоинки попадаются редко). А происхождение янтаря? Ученые исследовали янтарь в инфракрасном спектроскопе (прибор, который измеряет способность разных материалов поглощать свет). Выяснилось, что спектр балтийского янтаря имеет особенность, так называемый балтийский уступ. Когда проверили в спектроскопе смолу, выделяемую современными сосновами, сходства нашлось немного. А вот спектр смолы, источаемой араукариями (высокие хвойные деревья, произрастающие в Новой Зеландии, Восточной Австралии, Чили и даже у нас на Черноморском побережье Кавказа), оказался очень похож. В коре араукарий много смоляных каналов, это нужно деревьям для истребления жучков, пауков и

других вредителей. Значит, когда-то берега Балтийского моря украшали леса араукарий? Таким же схожим с древним оказался и спектр смолы, выделяемой атласским кедром (от названия Атласских гор на северо-западе Африки). Чтобы сделать окончательное заключение о том, какое дерево породило смолу, янтарем пришедшую в наше время, необходимо обнаружить хоть какие-то следы араукарий или кедров в янтаре.

Глава 2

ВЕЛИКИЙ ЯНТАРНЫЙ ПУТЬ

«ВО ИМЯ БОГА ЯНТАРЬ СВОБОДЕН!»

Считается, что относительно организованная торговля янтарем возникла примерно три тысячи лет назад. Основными торговыми путями были, разумеется, водные. Таких «янтарных путей» было немало, но наиболее значительными среди них были пять следующих.

Первый (водно-сухопутный) начинался на германской земле, в устье реки Эльбы, по которой караваны шли до реки Везер. В районе современного Пaderборна дорога поворачивала на запад и выходила к Рейну. Через Дуйсбург караваны по Рейну следовали в Базель, а оттуда по суше — до реки Роны, через которую попадали в Средиземное море. Второй брал начало в Гданьской бухте, тянулся по рекам Висле и Варте, через Познань и Вроцлав. Потом шел по Судетской области и Брно по реке Мораве, и далее по Дунаю до Вены, где янтарь грузили на сухопутный транспорт и везли на побережье Адриатического моря. Третий путь пролегал по Висле, Сану и Днестру и заканчивался у Черного моря — так янтарь попадал на рынки Египта, Греции и Южной Италии.

Четвертый, водно-сухопутный, путь шел из Балтики по Неману и притокам Днепра и заканчивался у Черного моря (этот путь получил название «из варяг в греки»). Пятый путь, проложенный в конце III — начале IV века, проходил по реке Неве и через Днепр связывал Балтийское море с римскими колониями и Византией.

Технология добычи янтаря была в то время чрезвычайно примитивной и заключалась главным образом в собирательстве самоцвета по берегу Балтийского моря. Так как плотность янтаря практически равна плотности воды или даже меньше ее, то во время штормов его часто выбрасывало на берег. Добыча обычно была невелика, однако история сохранила сведения и о так называемых янтарных бурях. Вот две из них, относящиеся уже к периоду новой истории: в 1862 году вместе с водорослями на берег выбросило около 2 тонн янтаря, а в 1914 — примерно 870 килограммов. В безветренную погоду использовали еще один древний способ — черпание янтаря со дна моря, крупные самородки просто поднимали сачком.

В середине VI века в степи Западного Прикаспия ворвались и стали стремительно продвигаться на запад, в Северное Причерноморье, на Дунай и Балканы авары (русские летописи называли их обрами). Образовался Аварский каганат во главе с ханом (каганом) Баяном. Экономической основой этого государства был подневольный труд и транзитная торговля. Разумеется, авары предприняли попытку захватить в свои руки и янтарный промысел, для чего ими были отправлены в Пруссию небольшие вооруженные группы. Они захватили мазурские янтарные прииски и попытались подчинить себе торговлю

«солнечным камнем», заручившись договоренностями с Византией. Прусы попытались исправить это положение, и потому на рубеже VII–VIII веков в восточной части дельты Вислы, в устье реки Ногат, возник торговый пункт под названием Трусо, чье население было представлено частично пруссами, частично выходцами с острова Готланд. В Балтийском регионе Трусо славился своими торговыми связями — с Западом по морю, с Югом и Востоком — по реке Висла. Янтарь, который везли пруссы, вызывал большой интерес по всей Евразии, кроме того местные купцы участвовали в транзитной торговле изделий восточноевропейских мастеров. Примерно в середине IX века викинги разрушили Трусо, но это не вывело пруссов из балтийской торговли. Новым ее центром стало поселение Кауп в юго-западной части Куршской косы. Именно в это время, по свидетельствам историков того времени, размер янтарной торговли достиг невероятного размаха. Кауп, кроме прочих, имел достаточно стабильные торговые связи с Русью. Однако в начале XI века расцвету Каупа пришел конец, и опять не без участия скандинавов, теперь уже датчан, для молодого королевства которых Кауп был ненужным торговым конкурентом.

Новую страницу истории янтарных промыслов в Пруссии открывает захват этих земель Тевтонским орденом. Причем, если до этого добыча и торговля янтарем никому фактически не принадлежали и монополизированы не были, то рыцари Ордена сразу установили здесь свою монополию, поняв, что имеют дело с уникальным богатством.

Наибольшую прибыль приносила продажа янтарных четок, но торговали и необработанным самоцветом. Большая часть необработанного янтаря

вывозилась в бочонках в Любек и Брюгге для продажи ремесленным цехам, делавшим четки. Выручив деньги за янтарь и некоторые другие товары, торговые агенты покупали за границей холст, сукно, вина, рис, южные плоды, пряности, бумагу, железо и везли в Пруссию. Часть выручки шла на содержание крепостей.

За нарушение янтарной монополии тевтонцами были установлены очень жестокие санкции. Так, в историю вошел указ фогта (так называлось наделенное судебными, административными и фискальными функциями светское должностное лицо в церковной вотчине) Ансельма фон Лозенберга, который издал указ о том, что каждого, кто будет уличен в незаконном «обороте» янтаря, будут вешать на первом попавшемся дереве. Такая жестокость надолго осталась в народной памяти и вошла в легенду. Люди верили, что призрак фон Лозенберга скитаются по побережью и кричит: «Во имя Бога янтарь свободен!». Есть и другая прусская легенда на эту тему. В ней говорится о том, что жестокость тевтонцев прогневала прусского морского бога Аутримпо и море перестало отдавать людям «солнечный камень».

Суровые санкции за собирательство и торговлю янтарем были не единственным, что предпринимал Орден для защиты своей монополии, не допускалось также создание цехов по переработке янтаря. Именно поэтому первая янтарная мастерская появилась в Кенигсберге только после изгнания Тевтонского ордена, в 1641 году. Правда, и тогда продолжал действовать строгий регламент: и цеховой мастер, и подмастерья давали клятву, что будут неотступно соблюдать все указания курфюрста и только у него или его арендаторов приобретать янтарь, что обрабатываться

в мастерской будет только тот янтарь, который куплен легально. Кроме того, необработанный янтарь перепродаивать запрещалось.

К началу XIX века в янтарной торговле наблюдался существенный спад, как и во всей экономике Восточной Пруссии. Но вот на историческую арену вышел некий купец — не только бизнесмен, но и филантроп — Морис Беккер. Вместе с компаньоном, Вильгельмом Штантиеном, они стали заниматься добычей янтаря, часть прибыли вкладывая в развитие поселка Пальмникен (ныне Янтарный). Именно благодаря Беккеру появилась железная дорога до Фишхаузена (Приморск), водонапорная башня, кирха, парк. При нем же были построены многие жилые дома.

Наблюдая, как жители рыбацкой деревушки Шварцорт (ныне Юодкранте, Литва) добывали янтарь (а делалось это на мелководье чисто рыбачьим способом — мелкоячеистую сеть прикрепляли к дугообразной раме и передвигали эту конструкцию, прикрепленную веревками к лодкам, по дну), компаньоны решили, что подобный промысел довольно удачен. В результате появилась идея предложить правительству расчистить фарватер в Куршском заливе от Шварцпорта до Мемеля. Условием договора было то, что весь найденный янтарь должен поступать в распоряжение фирмы. Так маленькая рыбацкая деревушка превратилась в первую «столицу» янтарного промысла. Правда, через двадцать лет месторождения истощились и Штантиену и Беккеру пришлось искать другие янтарные места. Тогда они и купили в Пальмникене имение у разорившегося барона Гольца, основав там новый прииск. С этого момента начинается новый

этап в развитии янтарного промысла — промышленная добыча.

В районе поселка были заложены две шахты, получившие женские имена — «Генриетта» и «Анна». Справедливости ради, стоит отметить, что попытки шахтной добычи янтаря предпринимались и раньше, но кончались неудачами. К сожалению, и шахтам Беккера и Штантиена было не суждено проработать долго — они были закрыты из-за низкой рентабельности. Тогда компании опробовали карьерный способ добычи янтаря (он пока считается самым эффективным), при котором применялись сложные инженерные сооружения и различная техника. Несколько успешным был янтарный промысел, позволяет судить следующая цифра — доход фирмы Беккера составлял 8 миллионов марок золотом ежегодно, и производительность его до войны только росла.

ЯНТАРЩИКИ ДРЕВНЕГО НОВГОРОДА

При археологических раскопках Новгорода было обнаружено большое количество кусков необработанного янтаря, изделий из него, заготовок и их обломков, всего не менее 7000 единиц. По мнению ряда исследователей, янтарное сырье поступало в Новгород из Приднепровья и Прибалтики. Часть его шла как поделочный материал на нужды самих новгородцев, а часть — на продажу в Среднюю Азию и на Восток.

Работая с янтарем, новгородские ремесленники прежде всего сортировали его, подбирая куски, по размеру близкие к задуманному изделию, затем янтарь раскраивали, шлифовали, полировали, при необходимости сверлили, гравировали или производили огранку.

На изготовление круглых бус шли куски янтаря диаметром 8–18 мм и толщиной 4–10 мм, основным условием было то, чтобы отношение диаметра к толщине не превышало 1,8. Для изготовления нательных крестов использовали куски по форме близкие к квадрату или прямоугольнику. Подбирал ремесленник янтарь не только по размеру, но и по цвету: при изготовлении крестов новгородцы, в основном, использовали прозрачные куски желтого и коричневого цвета, а для производства круглых бус брали как прозрачный, так и непрозрачный желтый, красно-желтый и красный янтарь.

Интересно, что необходимость в раскройке (обтачивание ножом, шлифовка или распиливание) янтаря определяется строением этого материала. Дело в том, что необработанный янтарь состоит из трех частей: окисной корки, матового панциря и собственно янтаря. Соответственно перед ремесленником стояла задача отделить так называемую корку от янтаря. Вот фрагмент старинного текста с указаниями мастера о том, как выполнять шлифовку янтаря: «...осторожно шлифуй янтарь с водой на ровном песчаном камне до тех пор, пока золотистый цвет его не проступит везде равномерно».

Полировка была заключительной операцией в работе с янтарем. Специалисты считают, что ее, скорее всего, выполняли при производстве янтарных перстней. Полировали изделия с использованием специальной массы, наносимой на деревянный бруск, обитый войлоком или шкурой животного. Любопытно, как эту массу получали: ремесленник смачивал точильный камень слюной и шлифовал на нем янтарь до тех пор, пока слюна не загустеет. Полученную массу использовали для полировки.

Ученые предполагают, что древним новгородцам были известны и приемы термической обработки янтаря (термическая его деструкция наступает при достижении температуры 100°C, а при температуре 350–370°C наблюдается устойчивое кипение, кроме того, при медленном его нагреве до температуры 140°C без доступа воздуха, например в льняном или конопляном масле, янтарь становится пластичным; все эти процедуры, с учетом температур, возможно производить в обычной печи-каменке). Нагрев янтаря использовался для его осветления, а также для получения янтарного лака (для чего янтарь, например, расплавляли в живичной смоле или растворяли в льняном или конопляном масле). Янтарный лак, как предполагают специалисты, мог использоваться новгородцами для приготовления красок, как это делали фламандские художники, а также при изготовлении музыкальных инструментов, таких как гусли и гудки, аналогично тому, как поступали в Италии при изготовлении лютней и других струнных инструментов.

МЕСТОРОЖДЕНИЯ И РАЗНОВИДНОСТИ ЯНТАРЯ

Наиболее широко распространенным считается балтийский янтарь. Близок к нему янтарь, который находят в Украине и на побережье Северного моря. Остальные ископаемые смолы, которые встречаются на разных месторождениях земного шара и имеют название по местонахождению (янтарь байкальский, сахалинский, гренландский, британский, мексиканский, бразильский, сицилийский и др.) или носят специальные названия (айкант, альмашит, амбрит, амбrozин, беккерит, бирмит, валховит и др.), — это

только янтареподобные смолы. Впрочем, янтарем часто именуют любые ископаемые смолы.

Балтийский янтарь имеет шесть видов: сукцинит (составляет 98% всего балтийского янтаря), геданит (около 2%); стантинит (черный янтарь, редкий), глессит (редкий), беккерит (редкий), кранцит (незрелый янтарь, очень редкий).

Чаще всего янтарь находят на побережье Балтийского моря. Иногда он встречается в Сибири и на Камчатке, а также в Португалии, Испании, Франции, Голландии, Румынии и Галиции. Особенno красивый, яркой огненной окраски, янтарь находят в Сицилии, на северном берегу Африки, и в Австрии (в Далмации, Зибенбюргене, Тироле, Моравии, Богемии, также в Венгрии). Кроме того, янтарь добывают в Силезии и Польше, на морском берегу Курляндии и Лифляндии, вдали от моря, в Гановере, Мекленбурге, Саксонии, Бранденбурге, наконец, в Англии, Швеции и Австралии. И все-таки самый лучший янтарь выбрасывается на берега Балтийского моря. Северо-западные штормы отрывают янтарь с морского дна и выбрасывают его, обыкновенно вместе с морской травой и водорослями, на берег. Основная масса добываемого янтаря — это мелкие камешки до 3 см в поперечнике, но изредка попадаются и большие куски, массой 4–7 кг. Самый крупный в мире кусок янтаря — 12 кг — был найден на побережье Балтийского моря. За всю историю добывчи янтаря зарегистрировано до десяти кусков тяжелее 5 кг.

Наиболее крупное месторождение янтаря находится в России, в Калининградской области. Оно считается крупнейшим не только по разведанным запасам, но и по концентрации янтаря (в среднем 2 кг/м³).

Одним из ценнейших физических свойств янтаря считается прозрачность, способность пропускать световые лучи. Такие янтари более всего пригодны для создания скульптурной миниатюры. Уменьшение прозрачности янтаря происходит в результате его выветривания (окисления), то есть дымчатый вид ему придает воздух внутри. Для улучшения качества янтаря применяют метод так называемого облагораживания, благодаря которому он, не теряя естественных свойств, улучшает первоначальные или приобретает новые качества, что повышает его в цене. Пристность янтаря дает возможность просветлять и окрашивать самоцвет. Непрозрачный янтарь просветляют методом кипячения в льняном и сурепном масле и прокаливанием, о чем уже упоминалось выше. Во время кипячения пузырьки в янтаре заполняются жиром и начинают пропускать свет. Важно только, чтобы разогревание и охлаждение масла с янтарем происходило медленно. Этот способ дает возможность получить чистейший и прозрачный как стекло янтарь.

Существует и другой способ просветления янтаря — прокаливание. Метод заключается в том, что янтарь помещают в песок и длительно прогревают его при температуре выше 100°C. При этом в размягченном янтаре происходят локальные микровзрывы крошечных пустот, которые приводят к образованию веерообразных радужных блесток, напоминающих по форме рыбью чешую или лепестки, которые специалисты называют «золотыми лучами».

Выше упоминалось, что янтарь уже в древности умели не только просветлять, но и окрашивать. Любопытно, что во второй половине XVIII века янтарь окрашивали в красный, синий, фиолетовый, пурпурный и

зеленый цвета, чтобы он делался похожим на требуемые драгоценные камни и по необходимости заменял их в украшениях.

Однако всеми красками и оттенками янтарь одарен и от природы. Цветовая палитра его широка: от бесцветного и белого до серого, желтого, зеленоватого, голубого, розового, красного, коричневого и даже черного. И все-таки красивый золотисто-желтый цвет разнообразных тонов и оттенков преобладает. Порой в одном куске можно встретить оттенки всех цветов радуги. А иногда куски одноцветны.

Янтарь нетрадиционного, условно говоря, цвета пользуется большим спросом у коллекционеров, причем самыми ценными считаются голубые и зеленые камни.

О водянисто-прозрачных янтарях специалисты говорят, что они «цвета льда», беловато-матовые камушки называют «костяными». Причиной же цветового разнообразия янтаря обычно являются различные вкрапления, так, например, зеленоватый оттенок янтарю придают серный колчедан или водоросли. Если внутри самородка застыло множество воздушных пузырьков, он приобретает, как уже говорилось, белый пенистый цвет. Некоторые минералы могут придать янтарю особый серебристый отлив.

Ярко-зеленая (изумрудная) окраска характерна для сицилийской ископаемой смолы. Сицилийский янтарь — симетит — мягче балтийского сукциниита и совсем не содержит янтарной кислоты (почему и не может считаться собственно янтарем, о чем уже упоминалось выше), зато он имеет прекрасные поделочные свойства. Сицилийская смола может быть также синеватой и фиолетовой. Найдены зеленого янтаря известны в Доминиканской

Республике. Светлые их экземпляры иногда называют синими.

Очень редко встречается розовый янтарь. В таких экземплярах тонко чередуются розоватые, преобладающие, и зеленоватые полоски. Редок и натуральный красный янтарь. «Драконова кровь» называют такие экземпляры в Японии. Коричневый янтарь также редок, но самым редким является черный янтарь.



Глава 3

ЛЕКАРСТВО ИЗ МЕЛОВОГО ПЕРИОДА

ФИЗИЧЕСКИЕ И ХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЯНТАРЯ

Как и множество других самоцветов, янтарь часто называют камнем. Даже на страницах этой книги я уже не раз употребил это слово, описывая те или иные его особенности или рассказывая о его истории. А ведь янтарь — это, в общем-то, вовсе не камень, он не имеет жесткой структуры, напротив, он аморфен, это просто окаменелый древесный сок.

Состав янтаря (в широком понимании этого термина) сложен и непостоянен. В научной литературе янтарь идентифицируется как ископаемая смола, продукт жизнедеятельности деревьев *Pinus succinifera*.

Итак, янтарь — это минерал из разряда смол различной прозрачности (от совершенно опалового до ясного и чистого как вода), обычно воскового, медового, желто-белого цвета, иногда доходящего до бурого и темно-коричневого. Находят янтарь в кусках, форма которых часто имеет очертания как бы вытекшей жидкости, или может быть тупоугольной, круглой, шишковатой, сплющенной.

Если янтарь энергично потереть, то он распространяет особенный запах и проявляет электромагнитные свойства, что выражается притягиванием небольших кусков бумаги, соломы и т. п. Кстати, это свойство янтаря обнаружили еще древние греки. Они знали, что кусочек янтаря, потертый о шерсть, мог поднять маленькие клочки папируса. Знали древние и о простейших магнитных явлениях: в Малой Азии близ города Магнесия были найдены удивительные камни, которые притягивали железо. По месту нахождения их назвали магнитными или магнитами. Если вы помните, выше я рассказывал, что янтарь греки называли электроном (греч. elektron). Так что именно название небольшого городка и название янтаря образуют столь привычные современному уху слова: «электричество», «магнит», «электромагнитный».

При нагревании в масле, о чем уже говорилось выше, янтарь делается мягким и гибким. При температуре 250–400°C янтарь плавится и загорается, распространяя приятный хвойный запах. Под действием кислорода воздуха, света и тепла янтарь постепенно темнеет, становится хрупким, в нем появляются трещины.

А теперь мы подошли к самому главному. Наверняка вы уже не раз задали себе вопрос: почему же с глубокой древности янтарю приписывалось так много целебных свойств? И доказаны ли эти свойства современной наукой или это просто заблуждение древних, которые слишком большое значение придавали мистике окружающего мира?

Химический состав янтаря представлен аморфными высокомолекулярными органическими кислотами, среди которых преобладает янтарная кислота.

Кроме того, современная наука констатирует, что в янтаре содержатся практически все полезные для нашего организма элементы: йод, железо, магний, кальций, фосфор, цинк, кобальт, барий, алюминий. Всего янтарь содержит до 30% растворимых соединений, что позволило народной медицине приготавливать из него настойки и иные лекарственные средства. Но вернемся к янтарной кислоте (ее в янтаре содержится 8%). Это особое богатство янтаря, которое специалисты называют своего рода топливом, необходимым нашим клеткам. Здоровые клетки в ней не нуждаются, и она туда не поступает. При этом она безошибочно находит больную клетку, моментально в нее проникает и по возможности излечивает. Янтарная кислота активизирует обменные процессы, стимулирует работу пищеварительной системы, обладает противовоспалительным и бактерицидным действием. Именно поэтому для здоровья так полезны продукты, содержащие янтарную кислоту, — крыжовник, репа, ревень и светлые сорта винограда, а также квашеные молочные продукты, сухие вина, устрицы, бурый уголь, бактериальное разложение яблочной и винной кислот (то есть натуральные яблочный и винный уксусы).

В настоящее время фармацевтический рынок предлагает множество биологически активных добавок (БАД), в составе которых указывается янтарная кислота, которая якобы имеет отношение к янтарю. В действительности концентрация янтарной кислоты в янтаре в целом низкая. И в БАДы чаще всего входит просто-напросто синтетическая янтарная кислота. Судите сами, нужны вам такие добавки или нет. Встречаются, правда, сообщения, в которых производители пишут, что используют при про-

изводстве своих препаратов только натуральный янтарь и янтарную кислоту, полученную именно из него. Но рекламировать никого я не могу, как и поручиться за честность тех, кого не знаю лично. При этом замечу: есть ли такая уж необходимость в препаратах вообще, когда ценное вещество можно получать в натуральном виде, придерживаясь определенных диетических правил? Перечитайте еще раз список указанных выше продуктов — все они содержат янтарную кислоту и во всех них она — натуральная. (Будьте только внимательны с уксусами; их также часто делают на основе синтетических компонентов, а потому важно покупать продукцию только проверенных фирм и ориентироваться — увы — на цену, потому что натуральный, то есть являющийся продуктом брожения, яблочный, или винный, или любой другой уксус не может стоить дешево. Подробнее о том, как выбрать яблочный уксус и каковы его целебные свойства, я рассказываю в своей новой книге «Яблочный уксус».)

Теперь поговорим о лечебных свойствах янтаря подробнее.

ЗАЩИЩАЮЩИЙ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Мы уже знаем, что, будучи нагретым до определенной температуры, янтарь расплывается и кипит. Во время кипения на поверхность его всплывают крупные пузыри, которые, лопаясь, испускают ароматные пары. Это необычное свойство янтаря иногда использовали в религиозных церемониях. Янтарную крошку засыпали в кадильницу и курили фимиам. Что же происходило? Известны случаи, когда после посещения церкви у прихожан, например,

исчезал кашель. Некоторые исследователи считают, что, возможно, отсюда проистекает использование янтаря в медицинских целях.

Следует отметить, что, пожалуй, даже ни один из драгоценных камней не имел столько показаний для применения в медицине, как янтарь. Еще в глубокой древности янтарь был провозглашен чуть ли не панацеей от всех болезней.

Сделаю здесь небольшое отступление. Видите, как глубоки корни вашей болезни? Во все времена люди подвергались действию различных недугов и искали средства для их исцеления. Причем усилия, положенные на поиск таких средств, часто превосходили всякое воображение. Некоторые ученые даже самих себя подвергали различным экспериментам, не говоря уж о бесчисленных (наверняка) случаях попыток применить то или иное лекарство на страждущих избавления от болезненных напастей. И чаще всего эти лекарства были сугубо внешними по отношению к организму веществами. Хочу вас спросить: как вы встречаете на своем пороге постороннего в неурочный час? Осмелюсь предположить, что, по крайней мере, настороженно, если вообще откроете дверь. Тогда почему ваш организм должен вести себя иначе? Будь это трижды приятный гость, как узнать это в первый миг? Практически никак. Вот мудрые китайцы (притом что они, может быть, ревностнее всех других не одно тысячелетие искали панацеи не только от болезней, но и от старости и различного рода бессилия) логики не теряли. Недаром ими изобретена такая непостижимая для европейского врача штука, как пульсовая диагностика. Все болезни, суть дисгармоничные состояния, начинаются внутри нас. И именно внутри нас нужно искать

способы гармонизировать организм, настроить его, как музыкальный инструмент, на чистый звук. И даже лучшие лекарства (в данном случае янтарь с его действительно бесценной янтарной кислотой) нам — только помощники. Они как солдаты выполнят все приказы, они отправятся туда, куда их пошлют, и сделают все, что в их силах. Вот только не они будут вырабатывать стратегию победы над болезнью. Это может сделать лишь командующий. А командующий — это вы. Именно вы, а не фармацевты, наводнившие рынок выше спроса, не бизнесмены от медицины, для которых хороший пациент — это вечно больной пациент. Поймите меня правильно. Я не против лекарств. И не против врачей. Я не против, я — за. За вас, за ваше здоровье, за вашу собственную волю к здоровой и полноценной жизни. Лекарства и врачи, повторюсь, это ваши помощники, ваша армия. Но и вы не спите перед сражением. Вы же не пошлете свою армию в болото. А что толку в лекарствах, которые, как в болоте, утонут в ваших эндоэкологических топях, в лучшем случае — не успев принести решающей пользы, в худшем — усугубив токсический фон в организме. Как у Маленького Принца, у вас должно быть железное правило: привел в порядок себя — приведи в порядок и свою планету. В данном случае: не просто умылся-побрился, глаза подвела-губы подкрасила, а внутри себя (своей планеты) все почистить надо, почистить, напитать живительной влагой и полезной энергией здоровой пищи. Подробнее об этом пойдет речь в заключительной главе книги. А сейчас вернемся к янтарю.

Особенно высоко знатоки ценили лечебный белый янтарь. Считалось, что практически нет таких болезней, исцеления от которых не приносил бы этот

самоцвет: он лечит близорукость и катаракту, сердечные недуги и ангину, останавливает рвоту и крохаркание, изгоняет камни из почек и печени и действует мочеиспусканию; дым подожженного янтаря не только снимает боли в сердце, но и помогает при ревматизме.

Считалось также, что янтарь укрепляет органы живота, а выпитый в виде порошка с водой лечит болезни желудка; растертым с розовым маслом или медом помогает при болезнях глаз и ушей, лечит трещины на ногах. А еще верили, что с помощью янтаря можно обнаружить яд: в бокале с ним возникает радиужное мерцание искр, сопровождаемое треском.

Янтарь использовался при обмороках (янтарное масло с нашатырным спиртом), против головокружения и кровотечений, нагноений и опухолей, сильного кашля и чахотки, судорог, истерий и ипохондрии, для лечения и предупреждения ряда женских и простудных заболеваний, укрепления расшатавшихся зубов.

Полагали, что янтарь спасает от слабоумия и удушья, лихорадки и желтухи, помогает при глухоте и неправильном обмене веществ, отравлениях и болезнях суставов, спазмах, коклюще и коликах у детей.

В то же время верили, что янтарь дарит красоту и долголетие своему владельцу. Если беременная женщина будет постоянно носить янтарь, то не только благополучно сохранит плод, но ей гарантированы удачные легкие роды.

О лечебном значении янтаря писали знаменитый римский врач и естествоиспытатель Гален и не менее знаменитый восточный ученый Абу Али ибн Сина. В старинных книгах сохранилось более пятидесяти рецептов лекарств, приготовленных из янтаря.

В истории известен такой случай: когда заболел известный церковный реформатор Мартин Лютер, литовский герцог Альбрехт вместе с пожеланиями скорейшего выздоровления прислал ему большой кусок балтийского янтаря. Герцог, по-видимому, знал о целебных свойствах этого камня, ведь недаром литовское название янтаря — *гинтарис*, что означает «защита от болезней». Мартин Лютер носил подарок в кармане, чтобы не образовывались камни в почках.

В лечебных целях применялся не только порошок из янтаря, но и янтарные смолы, вдыхание его паров. И лечили янтарем не только людей, но и животных. Есть сведения, что янтарным дымом окуривали конюшни, где содержались больные лошади. А в конце XIX века янтарь стали широко применять для изготовления курительных принадлежностей как материал, обладающий бактерицидными свойствами. Янтарные мундштуки существенно снижают вероятность возникновения раковых заболеваний из-за курения.

Целебными считаются и украшения из янтаря, о чем уже упоминалось в начале книги. Женщины Верхней Италии носили на шее янтарь против зоба и заболеваний горла. А в Беларуси янтарь служил средством от бессонницы. Необработанные куски янтаря клали под подушку или же подвешивали у изголовья кровати. Что самое интересное, янтарь и в самом деле помогал. Современные врачи, правда, относят это к действию самовнушения, своеобразной психотерапии, однако вера в снотворную силу янтаря была жива еще и в XX столетии.

И в наши дни при головных болях пластинками янтаря натирают виски, а детям, у которых режутся

зубы, кусочек янтаря дают погрызть; в Польше янтарная настойка до сих пор считается отличным средством при простудах, болезнях горла и дыхательных путей; порошок янтаря нюхают как табак при респираторных заболеваниях. И по сей день действует проверенное веками правило, что при заболеваниях щитовидной железы, как и для их профилактики, полезно носить янтарные ожерелья или бусы. Они же способны предохранять от головной боли, улучшать настроение и смягчать воздействие на организм резких перемен погоды и влияние магнитных бурь. Целители и теперь считают, что янтарь оказывает положительное влияние на селезенку, сердце, бронхи, уменьшает зубную боль, смягчает кашель, а также что целебная энергия янтаря восстанавливает слабую энергетику человека, стабилизирует работу эндокринной системы, способствует регенерации нервной и мышечной тканей. Во всем мире и сегодня янтарь признается самым сильным целителем, так как обладает способностью «вытягивать» из больного органа отрицательную энергию и поглощать ее. Так, может, правы были те древние целители, которые рекомендовали прикладывать янтарь к больному месту. При лечении янтарем специалисты сегодня применяют его методом аппликаций на ухо в местах расположения биологически и энергетически активных точек и зон.

В составе янтаря исследователи на сегодняшний день выявили уже более 40 соединений; в наши дни янтарь используется фармацевтами для получения одного из витаминов (D_3 -янтарная кислота), являющегося неспецифическим биостимулятором, а также для изготовления антисептического средства (иодоль) и выделения вещества, которое добавляют в зубную пасту и мазь от ревматизма и т. п.

Вот несколько проверенных временем советов народных целителей с применением янтаря.

- Вода, в которую был погружен янтарь, действует как неплохое слабительное средство.
- Чтобы снять эмоциональное напряжение, следует положить янтарь на солнечное сплетение или пупок.
- Во время эпидемии гриппа, чтобы уберечься от заболевания, достаточно каждый день утром выпивать стакан чая с добавлением 3 капель янтарной настойки.
- Чтобы отрезвить подвыпившего человека, в запястье, в месте биения пульса, нужно втереть каплю янтарного экстракта. Это не только отрезвляет, но и улучшает самочувствие.

Глава 4

ЯНТАРЬ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА — УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БИОСТИМУЛЯТОР

Это действительно так, причем янтарная кислота не просто универсальный биостимулятор, но и неотъемлемый компонент всех живых организмов. Она вырабатывается в клетках человека и отвечает за энергетический обмен, а ведь именно энергетические нарушения ведут к снижению иммунитета и, как следствие, к возникновению различных заболеваний. Вот почему дефицит янтарной кислоты, возникающий при физических, умственных и эмоциональных нагрузках, необходимо регулярно пополнять.

Янтарная кислота и ее соли применяются в официальной медицине, а из технической янтарной кислоты изготавливают реактивную янтарную кислоту, янтарно-кислые соли и многие другие вещества. Техническая янтарная кислота применяется для изготовления таких привычных и необходимых всем нам вещей, как мыло и зубная паста, кроме того — для получения красителей красного цвета, а также в производстве заменителей кожи, в цветной фотографии.

Весьма актуальны биогенные стимулирующие свойства янтарной кислоты. Опрысканные ее раствором семена или зеленые ростки злаков быстрее растут, а сопротивляемость их неблагоприятным погодным условиям, засухам усиливается, к тому же заметно повышается урожайность.

В 30-е годы XX века биохимикам удалось выделить янтарную кислоту — вещество, которое является неспецифическим биостимулятором и обладает противовоспалительным и противостressовым действием, благотворно влияет на работу почек и кишечника.

Очень интересен механизм использования организмом янтарной кислоты. Все живые клетки, будь то клетки животных или растений, грибов или бактерий, имеют особые тельца, органеллы, размером в несколько микрон, которые называются митохондриями. В митохондриях протекают окислительно-восстановительные реакции, обеспечивающие клетки энергией. И вот в них-то в основном и образуется и используется для последующих реакций янтарная кислота.

Количество митохондрий в клетках колеблется от единиц до тысяч. Распределены они в клетке неравномерно и сосредоточены главным образом там, где процесс обмена веществ наиболее интенсивен. Электронный микроскоп позволяет увидеть, что поверхность митохондрий — это двухслойная мембрана, а внутренний слой образует многочисленные, направленные к центру складки. Складки с противоположных сторон внутри митохондрий порой достигают друг друга и даже сливаются. Эти складки содержат биологические катализаторы — ферменты, которые позволяют ускорять важные биологические реакции.

В митохондриях имеются и другие ферменты — они находятся в их полужидком содержимом и отвечают за реакции с использованием глюкозы для передачи ее энергии другим молекулам, так эта энергия становится более удобной для использования в биологических процессах сокращения мышц, формирования и передачи нервных импульсов, деления клеток и других.

Основная функция митохондрий, как уже было сказано, — обеспечивать клетки энергией, поэтому часто можно услышать, как их называют «энергетическими станциями» или «электростанциями клеток». В митохондриях же осуществляется один из важнейших процессов обмена веществ — дыхание.

Еще в конце XVII века ученые Лавуазье и Лаплас сравнили два явления: потребление кислорода с образованием углекислого газа у животных и процесс горения свечи в закрытом стеклянном сосуде. В результате своего наблюдения они предположили, что дыхание можно рассматривать как особую форму горения. Однако живые системы не могут непосредственно использовать энергию тепла, выделяющуюся при окислении органических веществ кислородом воздуха, как, например, используется эта энергия при сгорании бензина в двигателях автомобилей. Энергия, получаемая с поступающей в организм пищей, в частности глюкозой, жирами и др., превращается в удобную для использования в биологических процессах форму энергии особых химических связей. И подобные превращения при обязательном участии кислорода осуществляются как раз в митохондриях в замкнутой цепочке реакций.

Цепочку эту называют циклом Кребса — по имени ее исследователя. Каждое звено в этой цепочке

тесно связано с предыдущим и последующим звеньями. И каждое звено представляет собой химическую реакцию, обеспечивающую превращение веществ, образовавшихся в предыдущем звене в «сырье» для переработки в следующем. Почти все реакции в цикле Кребса, как уже было упомянуто, идут с участием кислорода, и лишь в одном звене этой цепочки — в реакции окисления янтарной кислоты — кислород не нужен. Глюкоза и кислород в этой своеобразной «химической топке» превращаются в углекислый газ и воду, а выделяющаяся при этом энергия запасается в химических связях адено-зинтрифосфорной кислоты (АТФ). Вот эта химическая энергия и используется организмом в самых разных жизненных процессах — для осуществления механического движения, передачи нервных импульсов, при строительстве новых молекул, для переноса некоторых веществ через клеточные мембранны и для других целей.

Работа всех звеньев дыхательной цепи четко контролируется биологическими катализаторами — ферментами, во много раз ускоряющими химические процессы в живой системе. Многие из них работают лишь в комплексе с молекулами других веществ, в роли которых нередко выступают витамины. В идеальных условиях ни в одном из звеньев цикла Кребса не образуется лишних веществ, которые не могли бы быть переработаны в последующих звеньях. Янтарная кислота, которая образуется на одной из стадий в этом четком и отлаженном цикле, тут же используется в последующей реакции. Но вот случились физические перегрузки, переутомление, пошел процесс старения — и количество производимой в организме янтарной кислоты может оказаться

меньше, чем нужно, то есть возникнет ее дефицит, что скажется на эффективности процесса окисления пищевых веществ и обеспечении организма энергией. Как это будет проявляться? В клетках окажется доставленный кровотоком, но невостребованный кислород, возникнут условия для появления печально известных и весьма опасных свободных радикалов.

Огромную роль янтарная кислота играет в обеспечении энергией работы мозга (при массе в 2–3% от общей массы всего тела он потребляет 18–20% поступающего в организм кислорода и 70% глюкозы). Механизмы энергетического обмена в мозге столь совершенны, что могут без особых последствий выдержать крайне высокую активность, которая возникает, например, при судорожных приступах. По всей вероятности, именно благодаря окислению янтарной кислоты, центральная нервная система способна поддерживать свою работоспособность даже в таких экстремальных условиях.

Окислительные процессы в организме невозможны без присутствия кислорода, однако сам кислород, обладая высокой химической активностью, далеко не всегда участвует лишь в полезных для организма реакциях. Повышенные нагрузки, курение, потребление алкоголя, вредные вещества, которые попадают в организм в связи с загрязнением окружающей среды, нарушение защитных и регуляторных механизмов — все это приводит к образованию свободных радикалов, а у них чрезвычайно высокая реакционная способность. Ускоряя процессы дыхания в клетках, янтарная кислота снижает содержание в них «невостребованного» кислорода, уменьшая тем самым вероятность образования свободных радикалов и защищая наследствен-

ный аппарат митохондрий и клетки от нежелательных изменений. Клетки — от перерождения, а организм — от болезней и преждевременного старения.

Установлено, что ряд тяжелых заболеваний (мышечная дистрофия, кардиодистрофия, диабет и некоторые другие) обусловлены мутациями в наследственном аппарате митохондрий, вызванными воздействием свободных радикалов. Для профилактики и лечения этих заболеваний широко используются антиоксиданты — вещества, призванные защитить организм от повреждающего действия свободных радикалов. Антирадикальной активностью обладают, как известно, витамины А и Е, а также некоторые искусственные соединения. Так вот, сегодня доказано, что янтарная кислота — **самый лучший и быстродействующий природный антиоксидант для предотвращения пагубного действия свободных радикалов**. Антиоксидантное действие янтарной кислоты ярко проявляется в случае гипоксических нарушений при беременности, при повреждении почек высокими дозами витамина D, в период восстановления организма после клинической смерти. Кроме того, янтарная кислота обладает способностью предотвращать потерю клеткой ионов калия, необходимых для поддержания активности многих внутриклеточных процессов с участием ферментов, стимулирует синтез белка и фосфолипидов. Важно отметить и следующее: специальные исследования показали, что янтарная кислота практически безвредна для организма, и употребление ее даже в относительно больших количествах не приводит к нежелательным результатам.

В наше время происходит бум различного рода стимуляции. Темп жизни все ускоряется (куда уж

дальше!), нагрузки растут, а резервы организма (ослабленного, замечу, цивилизацией) все сокращаются. Или находятся в глубокой консервации (опять же — спасибо цивилизации). Или естественным порядком иссякают. Но никто не хочет сегодня мириться с тем, что доступное еще каких-то десять лет назад становится вдруг недоступным сегодня. И все ищут различные способы активизировать, подстегнуть свой организм, чтобы в сорок выглядеть как в двадцать, а в шестьдесят как в сорок, чтобы выдерживать чрезмерные рабочие нагрузки, пребывая на службе по 20 часов в сутки, чтобы ставить рекорды — спортивные или какие-нибудь личные. Это касается и пищи, которую сегодня цивилизованный мир предлагает своим обитателям, — растения должны приносить небывалый урожай и расти быстро, сельскохозяйственные животные должны быть исключительно продуктивны.

И тут все средства хороши — различного рода облучения, ультразвуковое воздействие, естественные стимуляторы (одним из которых является и янтарная кислота) или синтетические энерготоники.

Однако, несмотря на многочисленные исследования, и сегодня специалисты не берутся предсказать результаты того или иного активирующего воздействия на организм. Не могут они и объяснить, почему на одно и то же воздействие все реагируют по-разному. Множество вопросов остаются открытыми: как заранее оценить эффект активации, определить, где предел возможностей организма, почему при воздействии веществ разной природы нередко возникает сходная реакция...

В ходе эволюции все живое выработало способность таким образом реагировать на изменения в

окружающем, чтобы протекающие в организме процессы, сохраняя некую стабильность, по возможности всегда были оптимальными. Если какие-либо воздействия повторялись неоднократно, то организмы постепенно формировали определенные программы реагирования. Интересно, что самые важные из таких программ были со временем закреплены генетически. Примеры тому всем известны: смена окраски и плотности шерсти по сезону у животных, появление почек и бутонов или опадание листьев у растений. Однако, как все мы знаем, подобные программы реагирования можно сформировать произвольно, приучившись или просто привыкнув к чему-либо такому, что повторяется регулярно. И привыкание проходит тем быстрее, чем проще организм.

Вот какие примеры приводятся в литературе: «Комары уже через полчаса перестают реагировать на акустический репеллент, отгоняющий наглых кровососов ультразвуком. Птицам достаточно нескольких дней, чтобы перестать воспринимать как сигнал опасности записанные на магнитофон крики их испуганных сородичей. (Именно так отгоняют птиц от взлетно-посадочных полос аэродромов.) Крысы привыкают к неприятному для них ультразвуковому воздействию примерно за две недели, а человеку, свинье и некоторым другим животным нужно для привыкания к незнакомому воздействию или к новым условиям обитания около сорока дней. Как знать, может быть, корни народных традиций сорок дней соблюдать траур, отмечать сороковой день после рождения ребенка или сорок раз повторять, чтобы хорошо запомнилось, следует искать здесь. Примерно столько же дней приходится на “медовый” месяц. Слово “карантин” переводится с французского как “около

сорока". А поросыта, например, не зная всего этого, через сорок дней перестают реагировать на магнитный стимулятор, ускоряющий их рост и развитие».

И все-таки везде соломку не подстелешь — не может организм выработать готовность ко всему, тем более когда та или иная ситуация возникает редко (природные катаклизмы, несчастные случаи, отравления) или даже имеет искусственное происхождение (воздействие излучений, магнитных полей и др.). В экстренных случаях в организме срабатывает «аварийная тревога», запускающая работу всех защитных механизмов. Помните, выше я уже приводил пример с поздним визитом незнакомца? Так вот, незнакомое воздействие организм воспринимает прежде всего как сигнал опасности, предпочитая перестраховаться, чем допустить ошибку и пострадать, а может, даже погибнуть. А теперь зададимся вопросом: что важнее всего в экстренной ситуации? Ну конечно резервы. А резервы — это энергия. И потому именно в таких случаях организму совершенно необходимы источники энергии — янтарная кислота, или глюкоза, или какие-либо другие.

Во всем этом есть еще один важный момент. Работа организма как очень сложной системы постоянно демонстрирует изменение множества параметров (частота дыхания, сердечный ритм, влажность или сухость кожных покровов, как и их бледность или покраснение, тонус или вялость и др.). Однако все эти параметры могут изменяться лишь в каких-то определенных пределах. Нарушение пределов неизбежно влечет за собой либо разрушение системы, либо ее изменение — превращение в такую систему, допустимые пределы которой отличаются от таковых у первоначальной. Проиллюстрировать это

можно следующим образом: разрушение — когда давление крови в сосудах превышает возможность их растяжения, происходит разрыв; видоизменение — тренировки укрепляют мышцу настолько, что она становится способной выдерживать нагрузки, которые первоначально превышали ее возможности.

Однако в повседневной жизни, в обычных условиях организм или другая система не используют все свои возможности, ограничиваясь узкой областью. Если представить все это графически, то получится, что внутри большой окружности (допустимые пределы) лежит малая окружность (рабочие пределы). А вот пространство между этими двумя окружностями и есть наши резервы. Эта воображаемая картинка позволяет, во-первых, хорошо понять то, что резервы не могут быть безграничными (это к вопросу о бесконечном стимулировании). А во-вторых, она дает возможность осознать, что большая продуктивность связана с его маленькими резервами, — ведь чем больше будет внутренняя окружность, тем меньше будет пространство между ней и внешней окружностью. А чем меньше резерв, тем менее эффективна стимуляция (теперь вы понимаете, что так называемые трудоголики или просто не добиваются результата, или сжигают свой организм, когда без изменения нагрузки, то есть сохраняя продуктивность, пытаются все больше его стимулировать). В то же время стимуляция оказывается неэффективной и тогда, когда продуктивность слишком низкая, например из-за патологических процессов в организме. Вот как это представлено в специальной литературе: «Высоко-продуктивные животные, например, обладают повышенной чувствительностью к внешним воздействиям.

У спортивных лошадей чаще, чем у их рабочих сородичей, находят злокачественные опухоли. Бывалые охотники особенно ценят собак, морды которых украшены многочисленными родинками, что, однако, свидетельствует и об их склонности к опухолевым заболеваниям. Спортивные врачи утверждают, что хорошо тренированные спортсмены весьма склонны к простудным заболеваниям, а попытки их подстимулировать нередко приводят к срыву. Нельзя загонять лошадей! Да и хорошее исправлять — только портить. Не всё, однако, так просто в реальной жизни, и организму в ряде случаев приходится выбирать между главным и самым главным. Так, во время беременности все силы организма направлены на воспроизведение, нередко даже в ущерб его отдельным функциям и системам. Стимуляция функции молочных желез повышает молокоотделение лишь в тех случаях, если продуктивность по молоку далеко не максимальна. Если же она достаточно велика, то количество молока в результате стимуляции практически не увеличивается, но заметно возрастает масса тела».

Тот факт, что резервы организма имеют ограничения, позволил специалистам не только систематизировать, но и объяснить, как действует на организм янтарная кислота.

ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА И ЗДОРОВЬЕ

Действие янтарной кислоты на организм зависит от ряда факторов: состава и формы янтарного препарата, дозировки, а главное — от состояния организма, который, как уже говорилось, нуждается в янтарной кислоте постоянно, и тем в больших количествах, чем

больше его физические и умственные нагрузки, чем чаще он подвергается стрессам и чем хуже качество окружающей среды.

В организме янтарная кислота непосредственно влияет на следующие процессы:

- обмен веществ в клетках,
- доставку свободного кислорода в ткани,
- функционирование нервной и эндокринной систем,
- усвоемость пищевых веществ.

Разумеется, все процессы в организме взаимосвязаны и поэтому подобное деление условно. Следовательно, рассматривать реакцию организма на янтарную кислоту нужно комплексно.

Попадая в организм, янтарная кислота в первую очередь воздействует на работу желудка. Что при этом происходит? Как известно, пищеварение требует много энергии, и янтарная кислота дает клеткам слизистой оболочки желудка энергию, таким образом улучшая пищеварение. А это значит, что содержащиеся в пище белковые и минеральные вещества, а также витамины используются полнее. Более того, некоторые микро- и макроэлементы — кальций, магний, железо и другие, — именно вступая во взаимодействие с янтарной кислотой образуют легко доступные для организма комплексы. Если в организме имеется дисбаланс (то есть болезнь), янтарная кислота в комплексе с другими биологически ценными веществами нормализует его состояние, за счет стимуляции регуляторных и защитных сил, причем силы эти сами подбирают наиболее оптимальный режим функционирования всех систем организма. А вот когда организм здоров, влияние препаратов янтарной кислоты практически не проявляется — от добра

добра не ищут. Однако и здесь янтарная кислота не бездействует, а мягко поддерживает оптимальный режим, приводя в соответствие работу систем при небольших отклонениях, то есть действует на организм нормализующее.

Фактически янтарная кислота помогает организму в его адаптационных процессах, активизируя их в случае необходимости, что и способствует выздоровлению за счет повышения неспецифической сопротивляемости организма. Специалисты считают, что среди многих средств, вызывающих такую реакцию, янтарная кислота одно из самых эффективных, потому что не просто стимулирует защитные и регуляторные процессы в организме, но и обеспечивает его энергетическую поддержку. Наиболее выраженно это проявляется в сочетании препаратов янтарной кислоты с аскорбиновой и лимонной кислотой и фруктозой.

Теперь коснемся вопроса дурных привычек. Известно, что природный алкоголь имеется в целом ряде употребляемых человеком продуктов, из чего можно сделать вывод, что в небольших дозах он вреда организму не приносит. Важно и то, что в виноградном вине, которое по многим показателям оценивается специалистами даже как полезный для человека продукт, содержится достаточное количество янтарной кислоты. Итак, малые дозы и виноградное вино. А вот большие дозы и крепкие алкогольные напитки, лишенные янтарной кислоты, вносят в организм дисгармонию, а значит, со здоровьем ничего общего не имеют. Об этом следует помнить. К слову, специалисты считают, что негативные последствия неумеренного возлияния (в ситуации, когда этого не удалось избежать) можно предотвратить с помощью все той же янтарной кислоты.

Помогает янтарная кислота и в ситуациях с другой вредной привычкой. Вот данные из специальной литературы: «Свойство янтарной кислоты повышать активность клеточного дыхания, увеличивать сопротивляемость организма и защищать его от токсикозов, например при алкогольном опьянении, при передозировке витамина D, при беременности и т. д., в той или иной степени позволяет уменьшить и вред от курения табака. Эта пагубная привычка также имеет древние корни, но борьба с ней стала особенно актуальной в наши дни, когда загрязненность окружающей среды и без табачного дыма достигла критических значений».

На полях, так сказать, замечу. Лучше бороться с негативными привычками, чем потакать им, и лучше не иметь негативных привычек, чем бороться с ними. Поэтому хоть я и привожу информацию о том, что янтарная кислота помогает уменьшать пагубное действие алкоголя и табака, я вовсе не считаю, что этой информацией стоит воодушевляться. Вы же не стали бы вновь и вновь сознательно ломать себе руку, даже зная, что есть чудодейственное лекарство от переломов. Абсурдно! Но так же абсурдно одной рукой приносить себе вред, а другой этот вред пытаться покрыть.

Благодаря своему свойству улучшать клеточное дыхание и ускорять метаболизм глюкозы, обеспечивая организм энергией, необходимой для выполнения физической работы, янтарная кислота оказалась полезной и для спортсменов. Сразу стоит заметить, что янтарная кислота и ее препараты вовсе не являются (ни по факту, ни по сути) запрещенными к применению допинговыми веществами. Чтобы лучше представить, как действуют допинговые препараты,

вспомним нашу воображаемую схему с возможными пределами в виде внешней окружности и рабочими пределами в виде окружности внутренней. Так вот, эта внешняя окружность, то есть граница возможных пределов для организма, допинговыми препаратами игнорируется, их задача на незначительный период времени максимально и стремительно расширить внутреннюю окружность, даже если это приведет к полному истощению организма. А как действует янтарная кислота? В сочетании с глюкозой она как бы увеличивает эластичность и внутренней, и внешней окружности, помогая спортсмену во время тренировок быстрее и легче приспособиться к росту физических нагрузок, предотвращает болевые ощущения в перегруженных мышцах. Непосредственно перед соревнованием янтарная кислота помогает мобилизовать силы, предотвратить нервный срыв, а после соревнований при употреблении янтарной кислоты не возникает истощения. Важно и то, что отмена приема янтарной кислоты не влияет на потенциальные возможности спортсмена.

Есть еще одна, очень важная, жизненная сфера, в которой янтарная кислота оказывается практически незаменимой. Она положительно влияет на репродуктивные функции. Помогает организму во время беременности легко пройти гормональную перестройку и удовлетворяет его возросшие потребности в энергии, поддерживает в тонусе иммунитет, предотвращает токсикоз, уменьшает вероятность различных осложнений. Ребенку, растущему в организме матери, обеспечиваются при этом наиболее оптимальные условия — он хорошо снабжается кислородом и питательными веществами, а укрепленная плацента не допускает к нему вирусы и бактерии, а также токсины.

В послеродовом периоде янтарная кислота помогает матери быстрее восстановиться и увеличивает количество молока.

Специалисты приводят данные, что янтарная кислота помогает, кроме всего прочего, справляться с острыми респираторными заболеваниями и даже с такими сложными заболеваниями, как бронхиальная астма и пневмония.

ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЙСТВИЕ ЯНТАРНОЙ КИСЛОТЫ

До сих пор речь шла, главным образом, об общеукрепляющем и оздоровительном действии янтарной кислоты. Однако она обладает и ярко выраженным лечебным действием. А учитывая, что янтарная кислота активизирует защитные силы организма в целом, она еще и усиливает действие других лекарств. В ряде случаев, по мнению специалистов, дозу лекарственных препаратов можно даже снизить, если принимать их в комплексе с янтарной кислотой.

Янтарная кислота была одним из первых веществ, у которых в 1952 году обнаружили радиозащитные свойства. Специалисты полагают, что янтарная кислота за счет активизации митохондриального дыхания приводит к снижению концентрации кислорода в плазме клеток, а именно это уменьшает вероятность образования свободных радикалов под действием ионизирующих излучений. А ведь именно свободные радикалы, по мнению специалистов, обусловливают развитие патологических процессов после радиационного поражения. Многочисленные опыты показали, что янтарная кислота и ее производные защищают биологические системы как от

малых, так и от больших доз радиации. Особенно важно, что янтарная кислота защищает организм от влияния радиации даже в том случае, когда ее препараты вводятся в организм в виде пищевой добавки в течение длительного времени. Учитывая абсолютную безвредность янтарной кислоты для человека, о чем уже упоминалось выше, специалисты смело рекомендуют ее в сочетании с глюкозой для поддержания защитных сил организма людей, проживающих в зонах с повышенной радиацией.

При тяжелых черепно-мозговых травмах или после клинической смерти, когда длительная остановка кровообращения приводит к кислородному голоданию тканей мозга, в нем, да и в других органах возникают тяжелые повреждения. Поэтому после восстановления кровообращения требуется максимально быстро интенсифицировать клеточное дыхание, чтобы уже доставленный кровью, но еще не востребованный клетками кислород и усиленные им свободно-радикальные процессы не оказали на оживляющие клетки пагубного действия. Оказалось, что одним из лучших средств, стимулирующих клеточное дыхание после клинической смерти, также является янтарная кислота — она предотвращает «окислительный стресс» и дистрофические изменения в тканях мозга.

В официальной медицине препараты янтарной кислоты используются для лечения нарушений мозгового кровообращения, для усиления секреции желудочного сока, в качестве противоядия при отравлениях мышьяком, свинцом, ртутью и в ряде других случаев. Рассмотрим некоторые случаи заболевания различных органов и систем, в которых янтарная кислота оказывает свое позитивное действие в комплексном лечении.

Заболевания органов дыхания

Одним из наиболее тяжелых заболеваний дыхательной системы считается **туберкулез легких** — заболевание, которое развивается при сниженной противляемости организма, недостатке белка и витаминов в пище, неблагоприятных условиях жизни. Для лечения туберкулеза назначается ряд сильнодействующих препаратов, многие из которых обладают нежелательными побочными эффектами. Снизить осложнения от побочного действия лекарств, улучшить субъективное состояние больных и нормализовать все функции организма помогает янтарная кислота и ее производные.

В особо тяжелых случаях иногда требуется хирургическое вмешательство, но ослабленный организм не в силах выдержать его. Янтарная кислота позволяет быстро улучшить состояние больных перед операцией, а также существенно снизить вероятность послеоперационных осложнений.

При комплексном лечении с применением препаратов янтарной кислоты время, необходимое для устранения проявлений туберкулезной интоксикации, сокращается примерно на 20 дней, в среднем на 2 недели уменьшается срок, в течение которого проходят признаки острых респираторных нарушений и рассасываются уплотнения легочной ткани — инфильтраты.

Как уже говорилось, еще нашими предками была замечена способность янтаря (в виде бус, амулетов, пластин) улучшать состояние организма. Кроме того, было замечено, что с янтарным дымом исчезают астматические проявления и кашель, поэтому больные астмой часто отмечали улучшение состояния, находясь

в храме. Современная наука разработала препараты с янтарной кислотой, которые показали высокую эффективность при **инфекционно-аллергической астме и острых бронхитах**. Медики рекомендуют принимать 2 таблетки (по 0,5 г) янтарной кислоты 3 раза в день в первые же сутки, что вдвое снижает частоту приступов удушья, нормализует дыхание.

Эффективность препаратов янтарной кислоты при лечении бронхолегочных заболеваний особенно ярко проявляется у детей, в том числе и новорожденных. Эти препараты, и в самостоятельной, и в комплексной терапии, быстро облегчают дыхание, заметно сокращают период, в течение которого проходят кашель, хрипы и другие признаки острых респираторных заболеваний. В целом при комплексном лечении пневмонии дети выздоравливают на 4–5 дней раньше, а при лечении бронхита — на 3 дня раньше. Кроме того, у детей, вылеченных с применением янтарной кислоты, практически не бывает повторного обострения.

Простудные заболевания, грипп

Препараты янтарной кислоты эффективны для предупреждения и лечения гриппа и простудных заболеваний. Пищевые добавки с натуральной янтарной кислотой ощутимо снижают вероятность заражения гриппом даже во время эпидемий. Однако даже если заболевание началось на фоне приема янтарной кислоты, то протекает оно обычно в легкой форме и быстро проходит. При этом в организме формируется стойкий иммунитет.

Если при лечении простудных заболеваний в комплексе с жаропонижающими и противовоспалитель-

ными средствами, а также антибиотиками принимать дополнительно препараты янтарной кислоты, то болезнь проходит значительно быстрее и, как правило, без осложнений.

Препараты янтарной кислоты снижают вероятность проявления герпеса — болезненных высыпаний на губах и других частях тела, обусловленных активизацией вируса, которым заражено почти 90% людей. Оказавшись в неблагоприятных условиях (при переохлаждении, окислительном стрессе, облучении ультрафиолетовыми лучами, действии ионизирующими излучениями и т. д.), ослабленный организм не может противостоять вирусам, они переходят в активную форму, что проявляется характерными для данного вируса болезненными проявлениями. В здоровом организме вирус своего присутствия никак не проявляет.

Сердечно-сосудистые заболевания

Всю жизнь работающее без остановок сердце постоянно нуждается в притоке энергии. При каждом сокращении сердечная мышца затрачивает усилие, достаточное, чтобы поднять полукилограммовую гирю почти на метровую высоту.

Питательные вещества и кислород поступают в сердечную мышцу (миокард) с кровью через разветвленную сеть крупных и мелких (коронарных) сосудов. Здоровое сердце легко изменяет режим своей работы, в зависимости от потребностей организма. При физических нагрузках или эмоциональном возбуждении частота сокращений сердечной мышцы может возрасти более чем в 2 раза, а количество перекачиваемой сердцем крови может увеличиться в

10 раз — с 4–5 л до 40–50 л в минуту. Со снижением нагрузки соответственно снижается и интенсивность работы сердца.

Повреждения сосудов сердца, как и некоторые врожденные или приобретенные его пороки приводят к ишемической болезни — состоянию, когда нарушается нормальное питание сердечной мышцы и она теряет способность работать в полную силу и быстро приспосабливаться к изменению нагрузки. В связи с этим при лечении заболеваний сердца внимание уделяют, прежде всего, улучшению питания миокарда, в качестве источника энергии для сердечной мышцы используя, например, глюкозу. Однако организм не может усвоить слишком большое количество глюкозы и потому ситуация получается двоякая — одно лечим, другому вредим.

Янтарная кислота помогает нормализовать работу нервной системы и обмен веществ. Вместе с увеличением мочеотделения происходит уменьшение отеков, то есть налаживаются процессы регуляции в организме. Организм начинает лучше адаптироваться к изменению нагрузок и работоспособность его в целом возрастает.

Янтарная кислота, принимаемая в комплексе с другими лекарствами для лечения гипертонической болезни, кардиосклероза, миокардита, ишемии, пороков сердца, значительно ускоряет процесс выздоровления. Янтарная кислота, принимаемая перед операцией на сердце, помогает снизить чувство тревоги, а после операции — облегчает выход из состояния наркоза, предотвращает послеоперационные осложнения. Янтарная кислота позволяет также значительно уменьшить дозу лекарств, которыми традиционно лечат болезни сердца.

Важно, что янтарная кислота всегда действует «по-умному» — устраняет неполадки, когда они есть, а на работу здорового сердца влияния не оказывает.

Диабет

Недостаток инсулина в организме или уменьшение его активности приводят, как известно, к такому, к сожалению очень распространенному, заболеванию, как сахарный диабет. Недостаток этого белкового гормона может возникнуть из-за снижения его выработки особыми клетками поджелудочной железы, или его ускоренным распадом, или другими причинами. Инсулин понижает содержание сахара в крови, задерживая распад гликогена в печени и увеличивая использование глюкозы мышечными и другими клетками. При недостатке инсулина печень и мышцы теряют возможность превращать сахар в гликоген, из-за чего концентрация сахара в крови возрастает и организм выводит его с мочой.

Специалисты, сравнивая лекарственные растения, рекомендованные для лечения диабета народной медициной, заметили, что все они содержат заметное количество янтарной кислоты, а в таких рекомендованных больным диабетом продуктах для диетического питания, как яблочный уксус, белое сухое вино, мед, кисломолочные продукты, незрелые фрукты и некоторых других, содержание янтарной кислоты превосходит 1г/кг.

По данным последних исследований, янтарная кислота стимулирует в организме выработку собственного инсулина, а ее регуляторная активность повышает сопротивляемость организма и обеспечивает

постепенную нормализацию обмена веществ в нем.

В отличие от тех препаратов, действие которых направлено на подавление выработки глюкозы в организме для снижения ее содержания в крови, янтарная кислота стимулирует проникновение глюкозы в клетки, где она используется без подавления процесса пополнения крови новыми порциями глюкозы.

Злокачественные новообразования

Существует множество разновидностей раковых заболеваний. Общим можно считать, пожалуй, одно — иммунная система, распознав врага, начинает отторгать чужеродные клетки. Но она не всегда бывает в состоянии справиться со всеми раковыми клетками. Если же раковая клетка «проскаивает» через иммунный барьер, то защитные силы организма начинают падать и рак переходит в активное наступление. Клетки массово перерождаются и становятся злокачественными. Согласно одной из гипотез возникновения рака, причиной перерождения нормальной клетки в раковую является недостаток кислорода. При хронической нехватке кислорода какая-то часть клеток гибнет, а другие приспосабливаются к таким условиям, но сами меняются — недостаток энергии начинают восполнять не за счет поступления кислорода, а за счет развития своей внутренней активности. Длительное нарушение дыхания, приводящее к развитию рака, гораздо более опасно, чем резкий недостаток кислорода или большие концентрации ядов. Перерождение нормальных клеток в раковые происходит в два этапа. Сначала после необратимого нарушения дыхания наступает довольно

длительный период скрытого течения болезни. Пораженные клетки пытаются отстоять свое право на существование. С момента образования первой раковой клетки до формирования раковой опухоли, которую можно выявить клинически, проходит не менее двух лет.

Известно, что в пораженных клетках энергетические реакции протекают гораздо активнее. В связи с этим специалисты предполагают возможность лечения рака путем воздействия на энергетические реакции в клетках. Отсюда очевидно, что применение янтарной кислоты весьма перспективно для восстановления нормального энергетического обмена в клетках.

Как показала практика, комплексное лечение, включающее в себя фруктово-овощную, бессолевую диеты, витаминизированные напитки, содержащие янтарную кислоту, дало весьма обнадеживающие результаты. Сообщается, что в несколько раз сократилась смертность больных, значительно улучшилось их состояние, повысилась трудоспособность.

Высока эффективность препаратов янтарной кислоты и в борьбе с токсикозами, сопровождающими онкологические заболевания и их лечение. Токсикозы могут сопровождать химиотерапию и радиотерапию, а также возникают при отравлении организма продуктами распада опухоли. Во всех случаях янтарная кислота в сочетании с глюкозой, а также средствами, способствующими выведению шлаков, с одной стороны, заметно снижает последствия интоксикации организма, с другой — повышает его способность бороться с отравляющим действием некоторых веществ и свободных радикалов. Правда, специалисты предупреждают о том, что действие

некоторых противоопухолевых препаратов, представляющих собой яды для клеток злокачественных тканей, в отдельных случаях может быть снижено при приеме янтарной кислоты, обладающей антитоксическим действием. Так как янтарная кислота обладает и радиозащитным эффектом, о чем говорилось выше, нецелесообразно применять ее и одновременно с лучевой терапией. А вот после завершения курса химио- или радиотерапии янтарная кислота, напротив, будет очень полезна — поможет снять их отрицательное влияние на здоровые клетки организма.

Вот обобщенные данные об использовании янтарной кислоты в комплексном лечении злокачественных заболеваний, приводимые в специальной литературе: «Экспериментальное лечение раковых больных янтарной кислотой совместно с народными средствами проводилось на добровольцах. Результаты исследования, собранные и обработанные за несколько лет, дали весьма обнадеживающие результаты. В группе больных раком яичников, получавших лечение янтарной кислотой, смертность составила 10%, в контрольной группе — 90%; раком толстой и прямой кишки — 10 % и 80% соответственно; раком шейки матки — 10 % и 80%; раком молочной железы — 10 % и 60%. Цифры впечатляют. Пока что это только предварительные данные, но уже можно предположить, что подход к лечению онкологических заболеваний с точки зрения энергетического обмена оправдан, применение янтарной кислоты дает ощутимые результаты. Как действует янтарь и почему действует оздоровляюще — по сей день вопрос открытый. Тот факт, что янтарь тормозит рост опухолей, причем разнообразных, уже точно установлен

опытным путем и не противоречит современным научным взглядам на природу рака. По-видимому, действует то, что янтарь обладает профилактическим действием, не давая канцерогенам всевозможного происхождения вызывать генетические сбои, приводящие к безудержному размножению клеток. Кроме того, янтарная кислота, нормализуя энергетический обмен в клетках, задерживает само их деление».

ЯНТАРНАЯ ПУДРА В ЛЕЧЕНИИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Янтарная косметическая пудра изготавливается промышленным способом (ТУ 9158-001-44192851-2003). Она применяется для удаления с поверхностного слоя кожи жировых выделений и отмерших клеток.

Янтарная пудра обладает мощным природным бактериостатическим эффектом, способствует восстановлению эластичности, упругости и цвета кожи. Создает эффект омоложения кожи за счет исчезновения пигментных пятен, сосудистых звездочек и мелких морщин. Кроме того, существуют способы применения янтарной пудры для лечения некоторых заболеваний. Далее приводятся некоторые рецепты.

Рецепты лечебно-профилактического применения янтарной пудры

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки рекомендуется применять настойку янтарной пудры.

Янтарная пудра

25 г

Водка

0,5 л

Янтарную пудру залить водкой, перемешать, настаивать в течение 10 суток. Осадок отфильтровывать. Принимать настойку янтарной пудры по 1 ст. ложке натощак 1 раз в день.

* * *

При геморрое рекомендуется использовать янтарные свечи.

<i>Янтарная пудра</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мед</i>	<i>1 часть</i>
<i>Топленое масло</i>	<i>0,5 части</i>

Все компоненты тщательно смешать на теплой водяной бане, затем остудить. Поместить в холод на сутки, затем сформировать из массы янтарные свечи. Использовать регулярно, проконсультировавшись с лечащим врачом.

* * *

При образовании *пролежней* у лежачих больных поврежденные места кожи рекомендуется присыпать янтарной пудрой. После исчезновения пролежней небольшое количество пудры рекомендуется распылить по поверхности простыни больного — для профилактики.

* * *

Для лечения *гнойных ран, ожогов, трофических язв*, после промывания их 1–3% раствором перекиси водорода, рекомендуется присыпать ранки и повреждения янтарной пудрой под повязку. Перевязки менять 1 раз в сутки.

* * *

При кровоточивости десен рекомендуется добавлять небольшое количество янтарной пудры в зубную пасту.

* * *

При угревой сыпи янтарную пудру рекомендуется наносить на влажную кожу 1 раз в день на 2–3 минуты. Затем смывать теплой водой. При достижении лечебного эффекта процедуру повторяют для профилактики 1 раз в неделю.

* * *

При трещинах на ступнях ног рекомендуется промыть повреждения и засыпать небольшим количеством янтарной пудры.

* * *

Для устранения зуда от укусов кровососущих насекомых место укуса рекомендуется протирать янтарной пудрой.

* * *

Для ускорения роста и укрепления волос янтарную пудру рекомендуется втирать круговыми движениями в кожу головы. Через 5–10 минут пудру нужно смыть. Периодичность проведения процедуры — 1–2 раза в неделю. Наиболее эффективно янтарная пудра препятствует выпадению волос при окрашивании.

ЯНТАРНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО МАССАЖА

Янтарное масло — это смесь нескольких эфирных масел, включающая, в зависимости от сезона,

стиракс, сандал, ладанную камедь или шафран. Спрос на это масло высок, поэтому его производят круглый год. Западная промышленность использует янтарное масло как основу для мужских одеколонов и лосьонов после бритья, так как его аромат напоминает запах кожи. В Индии же оно используется в различных религиозных церемониях.

Рецептура изготовления янтарного масла варьируется в соответствии с семейными традициями и доступностью тех или иных ингредиентов. Собственно янтарный ингредиент смеси получают из янтаря методом перегонки с паром.

Янтарное масло, как считают на Востоке, способствует раскрытию чакр, в особенности сердечной. Оно оказывает успокаивающее и уравновешивающее действие и защищает от негативных влияний. При любом контактном способе применения янтарного масла, происходит активация иммунной и центральной нервной систем.

Показания к применению янтарного масла

Подготовка спортсменов. Перед тренировочными занятиями или спортивными состязаниями янтарное масло рекомендуется использовать в качестве разогревающего средства, подготавливающего мышцы и суставы к интенсивным нагрузкам.

Травмы, ушибы, растяжения. При всех этих состояниях янтарное масло интенсифицирует кровообращение, ускоряет обменные процессы в клетках тела, способствует регенерации поврежденных тканей.

Артриты, полиартриты, остеиты, миозиты, бурситы. В комплексе с медикаментозными средствами янтарное масло используется при этих заболеваниях

в качестве обезболивающего средства и средства, восстанавливающего обменные процессы в клетках поврежденных тканей.

Радикулиты, невриты, остеохондрозы, последствия ранений и травм периферических отделов нервной системы. Массаж янтарным маслом шейного, грудного, поясничного и крестцового отделов позвоночника активирует регенерационные процессы в организме, обезболивает и обеспечивает мягкий разогревающий эффект в тканях тела.

Бронхит, пневмония, простудные заболевания. При этих заболеваниях янтарное масло обеспечивает бактерицидный эффект, способствует глубокому прогреву тканей и органов грудной клетки.

Варикозное расширение вен. Янтарное масло обеспечивает обезболивание, восстанавливает кровообращение в поврежденных сосудах и способствует их очищению.

Способ применения янтарного масла

Необходимое количество масла распределить по поверхности кожи и производить массаж в течение 3–5 минут. Процедуру проводят 10 дней — ежедневно, затем проводят еще 20 сеансов — через день. При необходимости, после недельного перерыва, курс можно повторить в течение 1–3 месяцев.

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЯНТАРНЫХ УКРАШЕНИЙ (БУСЫ, БРАСЛЕТЫ)

Выше уже упоминалось о том, что в лечебно-профилактических целях с глубокой древности

применялись янтарные украшения — их просто носили, этого было достаточно. В целительской практике моей супруги, Людмилы Степановны Неумывакиной, которая в основном занимается коррекцией биополевой структуры организма (снятие порчи, сглаза, проклятий и других нарушений), был интересный случай. Приходит на прием мужчина 76 лет, худощавый, выглядит молодцевато. Людмила Степановна с помощью рамки измеряет биополе (оно, как оказалось, достигает 2,5 м, что свидетельствует о практически здоровом состоянии организма) и не обнаруживает никаких нарушений в ауре. Спрашивает: как пациенту удается в таком возрасте сохранять столь отменное здоровье? А тот, улыбаясь, отвечает: «Вы, конечно, не помните меня. Я приходил к вам 11 лет назад, и тогда вы с помощью своей биорамки обнаружили у меня нарушения в работе щитовидной железы II стадии, аденому предстательной железы, да и кровяное давление шалило. Кроме того, меня мучила депрессия, семья разваливалась, и ко всему прочему вы нашли еще и людское проклятие и сглаз. После проведенных вами процедур я приобрел браслет с магнитотроном Патрасенко, и биополе сразу увеличилось до 2 м. Все прошедшее время я постоянно ношу янтарный браслет, депрессия исчезла, в семье порядок, сплю как убитый, не срываюсь, не кричу по поводу и без повода, то есть стал нормальным человеком. Считаю, что, выполняя ваши рекомендации и нося янтарный браслет, я помолодел лет на пятнадцать». Вот так. Сочетание янтаря с магнитотроном Патрасенко (это ферробаририт, подмагниченный по структуре и градиенту, соответствующим магнитному полю Земли, которое сейчас значительно ослабло) помогает клетке восстановить свой био-

потенциал и работать в заданном Природой режиме, возобновляя взаимосвязь со всеми оболочками, в том числе и с Космической энергией. В настоящее время уже разработаны приборы, которые могут не только определить характер и степень выраженности заболевания, но и способны «залатать дыры», то есть восстановить биополевую структуру. Спрашивается, зачем в таком случае использовать химические лекарства, которые сами по себе и есть разрушители энергооболочек и закислители внутренней среды организма, а ацидоз только усиливает патологические процессы в организме. Налицо одно из перспективных направлений в медицине, которое, вероятно, еще долго не будет востребованным. Снижение энергопотенциала организма — это фактически заболевание крови, возникающее, когда форменные элементы крови, слипаясь друг с другом, образуют ассоциаты, крупные молекулы, которые уже не могут проникать через мембранны клеток, в результате чего усиливается патологический процесс. Янтарь же способствует улучшению реологии крови, то есть ее разжижению. Этому способствует и увеличение потребления воды (до 1,5–2 л в день натощак) как энергообразующего вещества, восстанавливющего обменные процессы и многое другое. Биоплевая защита, которая обеспечивается также с помощью янтарных браслетов или бус, способствует в том числе и тому, как уберечься от негативных влияний (порчи, сглаза, проклятий и т. п.), а также избавиться от имеющихся. Таким образом, при определенных условиях (чистых помыслах, рациональном питании, активном образе жизни) янтарь способствует более быстрому восстановлению биоплевой структуры за счет подпитки недостающей организму энергии, что является основой здоровья человека.



Глава 5

ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

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

свое здоровье и не должны в этом вопросе ни рас- считывать, ни полагаться на кого-либо. Ваша жизнь находится в ваших руках, вернее, в вашем сознании, и потому начинайте действовать уже сегодня, прямо сейчас — в этой главе вы найдете важнейшие рекомендации по перестройке своей жизни на здоровый лад.

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

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

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

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

современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

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

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

Но, возвращаясь к рассматриваемой проблеме, зададимся вопросом, каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготовлялось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий

выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *прим. автора.*) Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторые страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых “бактериотерапия” молочно-кислыми разводкамиоказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить сколь возможно более умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...» — подытоживает ученый.

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нeliшним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя

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

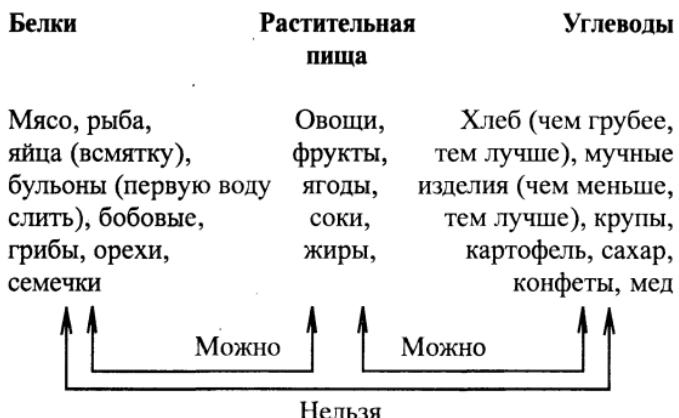
Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые неназванные здесь, но известные всем, правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания.

Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому, принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чём мы уже говорили не раз. Здоровье намдается от Природы — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание.

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

Сочетаемость групп продуктов

Схема раздельного питания



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

Примерное соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно растительных, 15–20%, растительной пищи 50–60%, а углеводной — 30–35%, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 2–3 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3–5 штук). Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем

виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что pH среды организма колеблется в очень узких пределах — $7,4 \pm 0,15$. Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровергимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50–100 г нужно съесть не меньше 150–200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.

Продукты с кислыми свойствами:

Мясо — 3,98–4,93; рыба — 3,76–5,78; яйца — 6,45.

Крупяные изделия — 5,52; сыр — 5,92; белый хлеб — 5,63; пшеничный хлеб — 4,89.

Водопроводная вода — 6,55–6,8; молоко — 4,89.

Черный кофе — 5,59; чай — 4,26; пиво — 4,3–5,5.

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

Продукты со щелочными свойствами:

Кукурузное масло — 8,4; оливковое масло — 7,5; соевое масло — 7,9; капуста — 7,5; картофель — 7,5; мед — 7,5; хурма — 7,5; проросшая пшеница — 7,4; морковь — 7,2; цветная капуста — 7,1; свекла — 7,0; банан — 7,2; дыня — 7,4; арбуз — 7,0.

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. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устраниению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют pH крови, а следовательно, оздоровляют организм. Природа распорядилась разумно — 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

Вы, должно быть, заметили по моим книгам, публикациям, что впервые в России еще лет 10 назад я начал обращать внимание на роль и значение для организма перекиси водорода. В последнее время уже более десяти авторов переписывают мои книги или

пытаятся, к сожалению, безграмотно рассуждать о перекиси водорода со своей «кочки» зрения. А лет 5 тому назад я стал говорить о важности воды для организма, и опять радио, телевидение спустя какое-то время подхватили эту тему и стали уделять этому вопросу внимание. Однако я все время чувствовал некую незавершенность, когда говорил о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, когда указывал, что процесс закисления становится бичом для здоровья. Не зря говорят, кто ищет — тот всегда находит. Так случилось и со мною, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Лаппо Евгением Алексеевичем, возглавляющим центр «Долголет» в г. Витебске. Он лишний раз обратил внимание на то, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель, обозначаемый как pH, равен 7,4. При снижении этого показателя даже до 7 или, упаси бог, 6 единиц, человек заболевает, а при pH 5,6–5,4 не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Батмангхелидж говорит о том, что предел колебаний pH среды организма человека составляет всего $7,4 \pm 0,6$. В данном случае я склонен больше доверять Е. А. Лаппо, так как он пользуется более совершенным оборудованием фирмы «MERCK» (Германия), кроме того, нужно учитывать также, что лакмусовая бумага, с помощью которой определяют pH среды организма, в России дает погрешность до 2 единиц. Впрочем, на этот показатель у нас практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот

важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь», и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже простое голодание до 48 часов нормализует pH внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.

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

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

Наблюдения Е. А. Лаппо показали, что с возрастом организм теряет в среднем на каждые 10 лет 0,1 единицу водородного показателя, а у больных еще больше. Таким образом, к 50 годам pH составляет уже только 6,9, а у больных снижается даже до 6 единиц.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8–10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное Природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо дает так называемые хлебные единицы, и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Как же нормализовать pH жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным pH и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие pH, нужно пить живую воду, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 5,8–6 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем уже простое кипячение по-

вышает pH воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраниется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, играет как раз на зашлакованность организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Следует обратить ваше внимание на то, что так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная вода обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно, хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. «Живую» воду (отрицательные ионы, pH 10–11) пьют за 20–30 минут до еды по 100–150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик пьют 1–2 раза в неделю по 50–75 мл натощак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2–3 часа теплой водой.

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

Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые

симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

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

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

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

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

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

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

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

Мой более чем 25-летний опыт народного целительства, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма. И в его

основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря. Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней.

Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраниет запоры.

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

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5–1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30–50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочтете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. *В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, как пользовалась водой с солью при расseyнном склерозе, которым страдала более 17 лет.*

«Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?

Вот, например, обыкновенная чистая вода.

Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5–7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2–2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочевой пузырь отреагировал беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды перед сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевой пузырь: в определенные часы, в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделю пила воду без соли. Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натощак стала выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а выпив воду, клала на язык несколько кручинок и,

рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания — 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду как придется, не более 3–5 стаканов в день. В общем, попивала себе водичку и втайне на что-то надеялась.

В «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) прочла статью профессора И. П. Неумывакина «Соль да вода — лекарство на года», и надежда моя окрепла. А в № 9 за 2006 год главный редактор журнала дал «зеленый свет» водной теме, и я решила написать о моих испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5–2 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более четырех лет я страдала от ужасных приступов головокружения, во время которых почти глухла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже.

Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на «легкую» тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

Опять же в нашем родном вестнике (№ 9 за 2006 год) в статье «От пресной — к ультрапресной» целитель Г. А. Гарбузов рассказывает, что вода свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов и восстановить нормальную работу. Наверное, так и произошло с клетками моего головного мозга.

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила мидокалм. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья И. П. Неумывакина в «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) «Соль

да вода — лекарство на года». Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

После воздуха, воды, соли и еды физические упражнения — самый важный фактор выживания.

Если мои факты улучшения здоровья пригодятся для статистики лечения водой и солью, буду рада».

Замечу, что таких выздоравливающих больных (а также с болезнью Паркинсона) в России становится все больше, только они помимо воды и соли принимают еще перекись водорода.

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что придало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспособливайте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, наживы, где все нравственные принципы, свойственные русскому народу, преданы забвению, и поэтому о своем здоровье вы беспокойтесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха (только такую урину и можно употреблять в лечебных целях). Если организм не очень сильно обезвожен, то урина желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до 7 часов по местному времени, осторожно перелейте воду, удалив осадок, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многоного другого избавитесь.

Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5–10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан воды добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Не забывайте также про общий положительный настрой — радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью и будьте уверены, что именно вы, а вовсе не государство со всеми его данными вам или отнятыми у вас деньгами, не врачи с их самым высоким уровнем или непрофессионализмом, именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть. Поэтому что ответ на этот гамлетовский вопрос начинается не во вне, а внутри вас.

И в заключение напомню еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и как следствие этого — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

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

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50–60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20–25%, белковой — 15–20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5–10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы. Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте животную пищу, сладкое.

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

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

Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук, редис, хрень содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения, — тщательно перетирают ее руками, пока не выделится

сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог Н. Самохина, например, рассказывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидккая масса с обилием лукового сока.

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

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

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

превратиться в структурированную, а остальная превращает пищу в массу для гниения.

Натощак воду нужно пить вот почему. Пройдя транзитом по малой кривизне желудка и двенадцатиперстной кишке, она в щелочной среде пищеварительных соков печени и поджелудочной железы становится той структурированной, энергонасыщенной водой, из которой и состоит основа пищеварительных соков, тканевой жидкости, а также жидкости сосудистого русла. Причем при этом тратится энергии меньше, чем приобретается, что особенно важно для работы митохондрий в каждой клетке. Именно такая вода необходима всем органам, клеткам которых требуется не меньше 1,5–2 л не только для жизни, но и для выведения отработанных веществ. Итак, как я уже говорил, пить надо не меньше 1,5–2 л воды, а при работе и летом еще больше, ибо больше влаги теряется. А если организм теряет больше влаги, чем получает, — рано или поздно ждите беды. Только воду нужно пить, чуть подсоленную, дополнительно добавив туда еще 5–10 капель 3%-ной перекиси водорода, которая воду стерилизует. В последние несколько лет я неустанно повторяю, что если вы захотели есть, то вместо еды надо выпить воды, именно воды или чая с травами, так вы не только восстановите свой вес, но и нормализуете кислотно-щелочной баланс, а вместе с ним поправите и здоровье. К воде следует относиться как к основе пищи, которой на фоне обезвоживания, что особенно характерно для пожилых людей, требуется в 3–5 раз больше, чем нужно организму в норме. Это сказывается еще и на бюджете, столь ограниченном, что его достаточно только чтобы выжить, а ведь вам хочется еще и быть здоровыми.

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

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

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

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

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мутивительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием, которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5–2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

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

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

• Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

- Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20–30 минут отдохнуть, но не спать.

- Принимать пищу желательно не менее 3–4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагружать желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18–19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

- Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую воду, тем самым улучшая свой рН, повышая его до 7,0.

- Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

- Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

- Страйтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 22–38°C.

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

- Голодание на 1–2 дня уже нормализует рН с кислой среды 6,5–7 на 0,5–1 единицу рН в щелочную сторону.

- Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания,

выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством растительного компонента пищу, ограничивать долю сластей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

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

повторите 20–30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

Если связать воедино все, что мною опубликовано ранее о питании, воде, перекиси водорода, рациональном дыхании, движении, то залог здоровья или его отсутствия можно представить в следующем виде.

- Если вы будете придерживаться смешанного питания, рекомендуемого официальной медициной: первое, второе блюдо плюс использовать во время и сразу после приема пищи любую жидкость (а с возрастом еще и ограничивать употребление жидкостей) — то после 30, а особенно 40 лет, получите множество болезней, которые с годами приобретут уже хронический характер и превратят вашу жизнь в бесконечные походы к врачам (которые сами живут меньше своих пациентов в среднем на 15 лет, по словам А. Алексеева) и в аптеки. И вы будете тратить на это свои сбережения, а желаемого здоровья не приобретете и покинете этот мир в 55–60 лет... *Спрашивается, а стоит ли так жить?!*

- Если вы хотите прибавить лет 10 своей жизни при наличии только каких-либо функциональных расстройств — то придерживайтесь раздельного питания, при этом должно быть 3/4 натуральных продуктов и 1/4 — животного происхождения, обязательный прием биологически активной воды, не меньше 1,5–2 л за 10–15 минут до и через 1–1,5 часа после приема пищи.

- Если вы хотите прожить столько, сколько отпущено Природой (а это не меньше 80 лет), сохраняя активное долголетие, то придерживайтесь природ-

нного питания: пища из натуральных продуктов, полностью исключите после 40–50 лет (а при наличии заболеваний — и в более раннем возрасте) пищу животного происхождения, обязательно употребляйте как можно больше биологически активной, чуть подсоленной воды натощак.

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

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

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

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

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

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

связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

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

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающих в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи

организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать.

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

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся

в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20–30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это сложнейший технологический процесс, требующий большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп человеку, далекому от медицины и развалившему все то, что еще можно было спасти. Сейчас муссируется вопрос о восстановлении отдельного министерства здравоохранения.

Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие: Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнивать этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну — эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть Человек и его интересы, никакой политический строй долго существовать не может.

Мне представляется, что необходимо менять не структуры, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере эффекта от соблюдения правил раздельного и природного питания и употребления жидкостей, конечно, в сочетании с активным образом жизни, вы понимаете, что с существующей официальной медицинской идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуется пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник

дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации. И пока государство продолжает только декларативно заботиться о здоровье людей, вы сами, используя рекомендации, данные в этой книге, и многофункциональную по своим свойствам оздоровительную систему, предлагаемую мною, можете многое сделать не только по сохранению здоровья, но и лечению многих заболеваний.

ЛИТЕРАТУРА

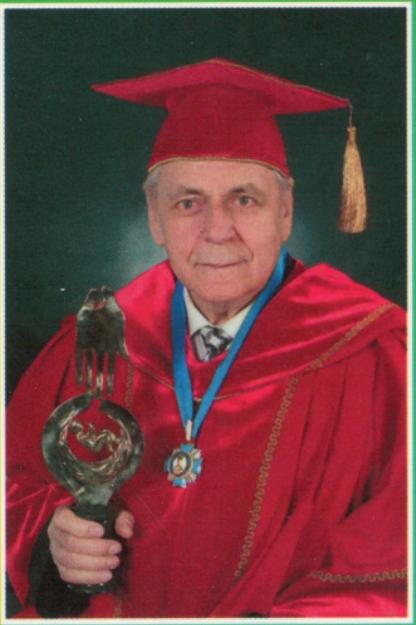
- Бируни. О янтаре. — М.-Л., 1950.
- Брокгауз и Эфрон. Энциклопедический словарь. — СПб., 1890—1907.
- Вертушков Г. Н., Авдонин В. Н. Физические и химические свойства минералов и определитель минералов по внешним признакам. — М., 1970.
- Воропинов В. Солнечный камень// Наука и жизнь. — 1975, № 1. — с.72—78.
- Геологический словарь. — М., 1960.
- Гуревич Г. Н. Полезные ископаемые Калининградской области. — Калининград, 1976.
- Жуков Н. И., Славин В. И. Основы геологии. — М., 1983.
- Зарахович Я. А. Янтарь. — Калининград, 1971.
- Здорик Т., Фельдман Л. Энциклопедия природы России. Минералы и горные породы. — М., 1998.
- Кедринский А. Рассказы реставратора // Автобус. — 2002, № 3—4.
- Кленов А. С. Занимательная минералогическая энциклопедия. — М., 2000.
- Кун Н. А. Легенды и мифы Древней Греции. — Свердловск, 1960.

- Ломоносов М. Полное собрание сочинений. Т. 5. — М., 1954.
- Махлов А. «Янтарный сказ» — идем русским путем// Детская литература. — 2002, № 3. — С.21—26.
- Москалев Ю. И. Минеральный обмен. — М., 1985.
- Неминущий А. А. «Янтарь в устах его дымился...»// Звезда. — 2007, № 4. — С. 194—201.
- Платонова Н. Одиссея янтарной комнаты// Юный художник. — 2003, № 8. — С. 5—8.
- Пулман Филипп. Янтарный телескоп. — М., 2004.
- Розен Б. Я. Загадка окаменелой смолы// Наука и жизнь. — 1951, № 8. — С.23.
- Савкевич С. С. Янтарь. — Л., 1970.
- Соболевский В. И. Замечательные минералы. — М., 1983.
- Сребродольский Б. И. Янтарь. — М.: Наука, 1984.
- Татиевский А. Тайны драгоценных камней. — Тель-Авив-Ашод, 1995.
- Трофимов В. С. Янтарь. — М., 1974.
- Фелькерзам А. Е. Янтарь и его применение в искусстве// Старые годы. — СПб., 1912.
- Ферсман А. Е. Рассказы о самоцветах. — М., 1957.
- Фракей Э. Янтарь. — М., 1990.
- Чирвинский П. Н. Взгляды Ломоносова на происхождение битумов и янтаря. — Природа. — 1950, № 5. — С. 88—89.
- Янтарь. — Калининград, 1976.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. БЕЛ-ГОРЮЧ КАМЕНЬ АЛАТЫРЬ	8
Резервуар вселенской энергии	8
Слезы Гелиад или слезы древних сосен?	14
Лучезарный, солнечный, сияющий	17
Летопись эволюции в янтаре	20
Глава 2. ВЕЛИКИЙ ЯНТАРНЫЙ ПУТЬ	28
«Во имя Бога янтарь свободен!»	28
Янтарщики древнего Новгорода	33
Месторождения и разновидности янтаря	35
Глава 3. ЛЕКАРСТВО ИЗ МЕЛОВОГО ПЕРИОДА	40
Физические и химические свойства янтаря	40
Защищающий от болезней	43
Глава 4. ЯНТАРЬ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ	50
Янтарная кислота — универсальный биостимулятор ..	50
Янтарная кислота и здоровье	60
Лечебное действие янтарной кислоты	65
Заболевания органов дыхания	67
Простудные заболевания, грипп	68
Сердечно-сосудистые заболевания	69
Диабет	71
Злокачественные новообразования	72
Янтарная пудра в лечении некоторых заболеваний	75
Рецепты лечебно-профилактического применения янтарной пудры	75
Янтарное масло для лечебно-профилактического массажа	77
Показания к применению янтарного масла	78

Способ применения янтарного масла.....	79
Лечебно-профилактическое использование янтарных украшений (бусы, браслеты)	79
Глава 5. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ.....	82
Сочетаемость групп продуктов	89
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	116
ЛИТЕРАТУРА	124



Неумывакин Иван Павлович, один из основоположников космической и комплементарной медицины, ведущий народный целитель, доктор медицинских наук, профессор. Академик 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, международной премией «Профессия — жизнь» Всемирной организацией здравоохранения при поддержке Министерства здравоохранения и социального развития РФ, орденом «За Честь, Доблесть, Милосердие, Созидание» Европейской академии естественных наук, орденом Святого Благоверного Князя Даниила Московского III степени Русской Православной Церкви, удостоен Почетных званий «Мэтр науки и практики» и «Персона России».

В народных преданиях и заговорах он был известен как священный «бел-горюч камень», что стоит «на море, на окияне, на высоком на острове Буйне», под которым «сокрыта сила могучая, и силы нет конца». И что же? Современная наука открыла в нем такие составляющие и такие свойства, что образ, вошедший в старинные предания перестает казаться сказочным и невероятным, и сила могучая, оказывается, в полной мере присуща этому загадочному «бел-горюч камню алатырь», сегодня известному как янтарь, — сила поддерживать здоровье и исцелять недуги. Об этом и рассказывается в книге.