

С. И щ е н к о

Энциклопедия

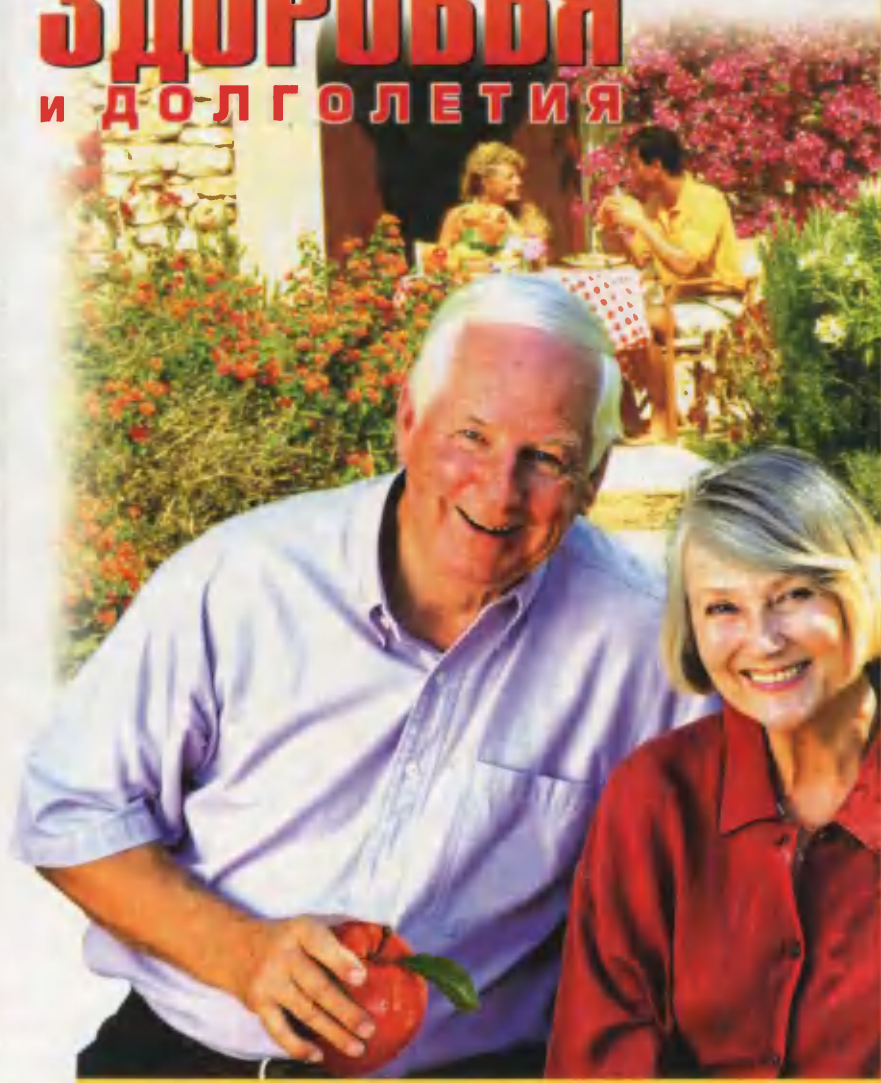
Здоровья

и долголетия

ДОМАШНЯЯ

БИБЛИОТЕКА

Энциклопедия
Здоровья
и долголетия



ДОМАШНЯЯ БИБЛИОТЕКА

С. И щ е н к о

Энциклопедия здоровья и долголетия

Харьков
«Фолио»
2003

ББК 51.204
И 98
УДК 613.7 + 615.89

Серия «Домашняя библиотека»
основана в 1997 году

Художник-оформитель
А. С. Юхтман

Ищенко С. И.

И 98 Энциклопедия здоровья и долголетия / Худож.-
оформитель А. С. Юхтман. — Харьков: Фолио,
2003. — 479 с. — (Домашняя б-ка).

ISBN 966-03-1927-4.

Можно ли с возрастом не стареть? Как сохранить бодрость духа и работоспособность, остроту восприятия и ясность мышления? Оказывается, это возможно. Нужны лишь ваши активные действия. В этом вам помогут рекомендации, помещенные в нашей книге. С помощью уже испытанных средств оздоровления: физических и дыхательных упражнений, релаксации, очищения организма, лечебного голодания, различных видов самомассажа, советов народной медицины вы сможете сохранить здоровье и прожить долгую счастливую жизнь. Секрет активного долголетия — в ваших руках.

ББК 51.204

ISBN 966-03-1927-4

© С. И. Ищенко, 2003
© А. С. Юхтман, художественное
оформление, 2003
© Издательство «Фолио», марка
серии, 2003

ОТ АВТОРА



Кто из вас не хочет всегда быть молодым? Люди среднего и пожилого возраста грустят о безвозвратно ушедшей молодости, а молодежь мечтает о том, чтобы эта прекрасная пора никогда не кончалась.

Не удивительно, что многие говорят: «Зачем нужно жить до 180 лет?» — полагая, что продление жизни означает продление периода старения и старости со всеми негативными последствиями. Но ведь основная идея долголетия как раз и заключается в продлении молодости и жизнеспособности, восстановлении энергии и укреплении здоровья.

Я твердо верю, что у каждого человека есть возможность прожить счастливую, полноценную жизнь. Я не могу вернуть вам молодость или утраченное здоровье. В этом вы можете помочь себе только сами, если захотите. Помните, что нет предела продолжительности жизни, — его вы должны установить для себя сами. Не откладывайте на завтра — начните путь к долголетию прямо сейчас. И вы его достигнете обязательно, я уверен в этом.

В этой книге на основе экспериментальных научных данных и собственного практического опыта я попытался показать вам способы достижения данной цели.

И однажды наступит прекрасный день, который станет началом второй молодости. Вы ощутите эмоциональный подъем, необычайный прилив сил и энергии. У вас появится желание жить долго, долго... не старея.

Успеха вам!

С уважением С. Ищенко

ВЕЛИКАЯ ТАЙНА ПРИРОДЫ

Старение... Великая тайна живой природы, бросающая вызов современной науке. Мыслящие люди во все времена задумывались над этой загадкой жизни.

Невозможно подсчитать количество теорий, гипотез, концепций и, наконец, просто точек зрения на механизмы старения. Одни называют цифру 100, другие — 300, третьи — 500. В действительности их гораздо больше.

Наука о старении — геронтология — возникла сравнительно недавно. Ее истоки лежат в работах нашего замечательного ученого И. Мечникова. Но только в 50-е годы с рождением молекулярной биологии геронтологи получили возможность изучать старение клеток и организмов через превращение и взаимодействие отдельных молекул нуклеиновых кислот, белков, углеводов и других химических компонентов клетки. За сравнительно короткий срок стали понятны многие закономерности старения.

В последние годы биоинженерия приступила вплотную к разгадке тайны старения клетки и организма. Ученые разных стран — США, Великобритании, России, Японии, Франции, Украины — «ломали копья», пытаясь определить, что же все-таки отвечает за старение клеток — ядро или цитоплазма, пока американец Л. Хейфлик на основании опытов своих и других исследований предположил, что «хронометр» старения находится в ядре, в частности в геноме, а ход его находится под контролем цитоплазмы. Ученые определили, что старение приводит клетки к гибели, которая может быть связана с внешними факторами или генетически запрограммированной.

Наряду с клеточной инженерией в геронтологии широко используют другие методы биологического конструирования, в частности, пересадки тканей и органов от молодых животных к старым, и наоборот.

А применение генной инженерии, в частности, дает возможность ускорить изучение молекулярных дефектов, лежащих в основе некоторых заболеваний с наследственным ранним старением. Проблем, которые стоят перед генными инженерами, более чем достаточно: все ли гены сохраняются с возрастом, меняется ли их расположение в хромосоме при старении и так далее. Кроме теоретических вопросов, перед молодой наукой выдвигаются и практические задачи. Применительно к геноинженерной геронтологии речь идет о непосредственной коррекции возрастных изменений с целью создания организмов с практически неограниченной продолжительностью жизни.

Использование методов биологической инженерии расширяется как у нас в стране, так и за рубежом. В Лондоне создана международная фирма «Сенетек», задачей которой является открытие новых методов и препаратов для борьбы со старостью. Ее капитал — 17 млн фунтов стерлингов. В работе фирмы принимают участие многие ученые с мировым именем. А главой ее является Г. Корнберг, внесший сам большой вклад в развитие молекулярной биологии.

Биоинженерия становится мощным инструментом познания и переделки наследственной основы клеток и организмов, а значит, решения проблемы старения и продления человеческой жизни до неизвестных пределов.

ПРОЕКТ «ФАУСТ» ИЛИ ПУТЬ К ВЕЧНОСТИ

«Жизнь не была бы так прекрасна, если бы не было смерти», — говорил Николай Гоголь. Но как ни велика эволюционная ценность смерти, она наносит огромный вред, буквально опустошает человечество, замедляя его научно-технический и социальный прогресс.

Вспомним, сколько людей умерло за время существования человеческого рода. Подсчитано, что, с тех пор как возник на Земле человек разумный, на нашей планете рождалось и жило 80 миллиардов наших собратьев, причем

75 миллиардов умерли или погибли, а 6 — живут ныне. Четверть всего человечества появилась на свет позже 1650 года. Понадобится целых 600—700 лет, чтобы родилось и умерло еще 80 миллиардов человек. Эти подсчеты приведены в бюллетене «Население и жизнь» Французского института демографических исследований.

Прав был Н. Ф. Федоров, призывающий людей объединиться на общее дело борьбы со смертью. Однако 10 тысяч биологов из США, Японии и Западной Европы это сделали и участвуют в проекте «Фауст», имеющем целью с помощью достижений науки иммортологии (бессмертия) продлить жизнь человека, по меньшей мере до 200—250 лет и более.

Одним из аспектов экспериментальной иммортологии является работа по трансформации нормальных клеток в бессмертные раковые клетки. Другим важным методом применения генной инженерии в геронтологии стало изучение введения нуклеиновых кислот отдельных генов в клетки и организмы животных и человека с целью их омоложения и долголетия. Много новых знаний о механизмах старения принесло применение методов генной инженерии к плесневым грибкам.

Карл Эссер и группа сотрудников кафедры ботаники Бохумского университета, начав исследования в 70-х годах, к 1985-му смогли получить нестареющие мутанты этих низших грибов, тем самым положив начало экспериментальной иммортологии.

Им удалось в стареющих клетках гриба обнаружить плазмиды старения. И вот этими самыми плазмидами немецкие исследователи стали заражать молодые клетки. Те, естественно, мгновенно старели и погибали.

Интересно другое. К своему открытию Эссер пришел случайно, как и А. Флеминг, открывший в 1928 году пенициллин. Однажды, когда один из его аспирантов уехал на каникулы, Эссер решил проверить, как дела в лаборатории, и обнаружил в некоторых чашечках пышно разросшиеся грибные нити, которые росли более месяца. Не успел ученый возмутиться таким вопиющим беспорядком, как в глаза ему бросилась важная особенность: грибы принадлежали к тому виду, который всего через 25 дней прекращает размножаться и умирает. А не подвергались ли они мутации в сторону «долгожительства»? Эссер и его сотруд-

ники наблюдали бессмертные нити грибов более 10 лет, и у тех не появилось никаких признаков старения. Они стали бессмертными.

В то время как в естественных условиях нити грибницы, произрастающей на навозе домашних животных, за свою короткую жизнь достигают лишь 20 сантиметров в длину, размеры мутанта-долгожителя составили через девять лет 23 метра. Скрещивая их, немецким ученым удалось показать, что продолжительность жизни можно увеличить, блокируя действия плазмид старения, в результате чего нитчатый гриб становится бессмертным — никогда не стареет и не умирает.

За открытие модели старения на молекулярном уровне К. Эссер награжден премией Международной геронтологической ассоциации.

Кстати, плазмидоподобные структуры ДНК обнаружены и в стареющих клетках человека, однако их роль в старении пока не установлена и бессмертных мутантов у человека никто еще не получил.

Тем не менее с помощью методов генной инженерии уже сейчас созданы препараты многих лекарственных веществ, начиная с инсулина и кончая интерфероном, которые крайне полезны и необходимы в геронтологии, гериатрии и иммортологии. Конечной целью такого преобразования человека является последовательное отдаление предела видовой жизни человека вплоть до достижения его физического бессмертия. Сегодня существует много других факторов, доказывающих, что бессмертие человека реально.

БЕССМЕРТИЕ ВОЗМОЖНО?

Сенсационное генетическое открытие, способное дать биологическое бессмертие каждому человеку, сделали ученые из Техасского университета в Далласе.

В ходе многочисленных опытов группе исследователей во главе с профессором Вудриджем Райтом удалось выделить хромосомный фермент, способный до бесконечности омолаживать клетки человеческого организма.

Открытие было сделано в ходе углубленного изучения причин прекращения процесса деления клеток, что при-

водит к биологической смерти. Как оказалось, на концах хромосом находится специальный защитный фермент — теломераза. Именно он является ключевым элементом механизма деления клетки. По мере его расходования клетка теряет способность к самовоспроизводству.

В ходе экспериментов ученые смогли создать технологию поддержания в организме необходимого количества теломеразы. Тем самым поддерживается и процесс постоянного омоложения клеток. «Это может привести к бесконечному продлению человеческой жизни», — заявил участник эксперимента Джерри Шей.

Сколько же может прожить человек?

Ученые-биологи полагают, что продолжительность жизни любого организма может составить от 7 до 14 периодов времени, за которое этот организм достигает зрелости. В 20—25 лет наступает зрелость человека. Значит, его жизнь могла бы продолжаться до 280 лет.

По мнению некоторых геронтологов, продолжительность жизни человека может исчисляться гораздо большей цифрой. Так, доктор Кристоферсон из Лондона считает, что «человек может прожить 300, 400 или даже 1000 лет, если его организм обеспечивается всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами». Известный английский естествоиспытатель Роджер Бэкон, изучавший проблемы долголетия, придерживался того же мнения: нормальная продолжительность жизни человека — 1000 лет.

Протоплазма, считают ученые, не содержит того, что могло бы стареть. А организм человека состоит из протоплазмы. В 1911 году Л. Вудруф и Р. Эрдман начали исследовать протоплазму, получившую название *Paramecium Aurelia* (бессмертная протоплазма). К 1928 году было зарегистрировано 8000 поколений этой протоплазмы, а она не менялась, не появлялись признаки ее разрушения или старения.

Многих долгожителей встречаем мы на страницах Ветхого Завета. Дольше всех жил «благочестивый допотопный патриарх» Мафусаил. Он умер в год всемирного потопа в возрасте 969 лет. Его сын Ламех прожил 777 лет. Внук Мафусаила Ной скончался, когда ему исполнилось 950 лет. Старший сын Ноя Сим родился, когда его отцу было 500 лет, а сам прожил 600 лет.

Прибывший в Египет по просьбе своего сына Иосифа патриарх, родоначальник народа израильского Иаков был милостиво принят фараоном.

— Сколько лет жизни твоей? — спросил у него фараон.

— Дней странствования моего сто тридцать лет, — ответил Иаков, — малы и несчастны дни жизни моей и не достигли до дней жизни отцов моих во днях странствования их.

Иаков прожил 147 лет.

Исаак, сын Авраама и Сарры, родился, когда первому было 100 лет, а второй — 90. Скончался Исаак в возрасте 180 лет. Его отец прожил 175 лет, а мать — 127.

В некоторых публикациях упоминается Эпименид, известный поэт с Крита, сумевший продлить свои дни до 300 лет. В португальских хрониках можно найти упоминания о некоем индейце, которому на момент встречи с придворным историком было 370 лет. Описана и встреча у отрогов Гималаев со стариком-отшельником, который выглядел весьма бодрым и энергичным. По его словам, шел как раз... пятитысячный год его отшельничества. Настолько продлить жизнь якобы помог ему чудодейственный состав, тайной которого владел старик.

В разное время в печати приводилось немало примеров удивительного долголетия. Так, шотландский рыбак Генри Дженкинс дожил до 169 лет. Из английских судебных архивов известно, что в 1665 году он проходил свидетелем по делу 140-летней давности. Турчанка Фатма-ханум прожила 164 года. Венгр Янош Ровен дожил до 172 лет, а его жена — до 164-х. Житель туманного Альбиона Томас Парр пережил 10 английских королей, вступил во второй брак в возрасте 120 лет, имел сына, дожившего до 123 лет, и сам скончался в возрасте 152 лет.

Азербайджанец Махмуд Эйвазов прожил 157 лет, а его земляк Ширали Муслимов первое в своей жизни воздушное путешествие совершил в 163 года. До 180 лет дожили Аршгири Хазитов и Тепсе Абзиева из Абхазии. Англичанин Томас Карие, если верить записям в церковных книгах, прожил 207 лет.

Долгожители интересны всем. Наверное, потому что все мы пока не долгожители. Нам важен опыт людей, шагнувших за пределы среднестатистического возраста. Что их

объединяет, каков их внутренний мир? Знакомясь с суждениями мудрых долгожителей, мы лучше узнаем себя, приблизимся к пониманию смысла жизни и своего места в ней.

Давайте же взглянем на мир глазами долгожителей...

«Ты должен прожить свои годы здоровым, служа любви и милосердию. Ты должен умножить свои знания о законах Природы, твердо их придерживаться и радоваться плодам своих трудов. Ты должен возвысить себя и брата своего своим собственным повиновением всем законам Природы», — утверждает американский исследователь, тем более авторитетный, что жил долго: Поль Брэгг (1880 — 1976).

Важнейшее условие долголетия — здоровая нервная система. «Стресс — это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете», — замечает известный канадский физиолог Г. Селье. Можно с уверенностью сказать: жизнь человека — это состояние его центральной нервной системы, ее целостность и устойчивость. Большинство долгожителей по темпераменту — люди активные, контактные, с быстрой сменой эмоций, а по типу личности экстраверты, то есть их преимущественные интересы сосредоточены на том, что происходит вокруг, а не у них внутри. Старцы всегда внутренне динамичны, легко адаптируются в новых ситуациях.

Хорошее здоровье долгожителей, очевидно, объясняется ведущими чертами их характера: умеренностью, благодушием, оптимизмом, интересом к другим людям и к будущему, уравновешенностью. Они утверждают, что злые люди долго не живут, и всем советуют быть доброжелательными.

«Приучайтесь чувствовать себя счастливыми. Радостное, счастливое настроение продлит вашу жизнь», — советует П. Брэгг.

У долгожителей всегда доминирует положительная оценка своего здоровья. «Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недомоганиях, смерти», — советовал народный целитель, создатель собственной системы самооздоровления 90-летний Порфирий Иванов.

Долгожители рекомендуют нам не расставаться с юмором, чаще улыбаться. Так что смейтесь на здоровье, над

оптимистами годы не властны! Веселые люди живут дольше, чем мрачные, невозмутимые — дольше, чем люди на строения. «В общем, я человек веселый и часто улыбаюсь. Я люблю людей и стараюсь не жаловаться», — говорил великий художник Марк Шагал (1887—1985). А вот слова известного публициста-международника, родившегося в 1904 году, Эрнста Генри: «Если в нашем организме есть искра жизненного оптимизма — беречь ее как зеницу ока. Ни за что не давать себе окисляться... Всегда глядеть на мир с неистощимым любопытством. Ни в коем случае не позволять себе скучать».

Светлым чувством юмора, благоговейным отношением к жизни, духовной стойкостью отмечены раздумья Германа Гессе (1877—1962) о старости:

«Недавно я стоял у себя в саду у костра, подбрасывая в него листья и сухие ветки. Мимо колючей изгороди проходила какая-то старая женщина, лет, наверное, восьмидесяти, она остановилась и стала наблюдать за мной. Я поздоровался, тогда она засмеялась и сказала: «Правильно сделали, что развели костер. В нашем возрасте надо постепенно принаравливаться к аду». Так был задан тон разговору, в котором мы жаловались друг другу на всяческие боли и беды, но каждый раз шутливо. А в конце беседы мы признались, что, при всем при том, мы еще не так уж страшно и стары и вряд ли можем считать себя настоящими стариками, пока в нашей деревне жив еще самый старший, которому сто лет.

Когда совсем молодые люди, с превосходством их силы и наивности, смеются у нас за спиной, находя смешными нашу тяжелую походку и наши жилистые шеи, мы вспоминаем, как, обладая такой же силой и такой же наивностью, смеялись когда-то и мы, и мы вовсе не кажемся себе побежденными и побитыми, а радуемся тому, что переросли эту ступень жизни и стали немного умней и терпимей»

От высокого духовного заряда прямо зависят физические возможности организма, его жизнеспособность. Прекрасное в жизни — это возможность ее творить, вмешиваться в ее течение, вкладывать в нее от себя нечто настоящее, положительное, хотя бы оно было очень маленькое и его никто не увидел и не увидит... Здоровье — как любовь; когда ты, как струну, натягиваешь всего себя

на жизнь, оно вдруг приходит и говорит тебе: «А вот и я», — писала Мариэтта Шагинян (1888—1982). А вот взгляд Марка Шагала: «Я завистлив. Это так. Я завидую Моцарту, Рембрандту, Гойе — из-за некоторых его картин. Я завидую Тициану в старости. Наперекор всем трудностям нашего мира во мне сохранилась часть той одухотворенной любви, в которой я был воспитан, и вера в человека, познавшего Любовь. В нашей жизни, как в палитре художника, есть только цвет, способный дать смысл жизни и Искусству. Цвет Любви». «Ключи от гармонии и счастья нужно искать в самих себе. Мы держим их в собственных руках», — продолжил он свою мысль.

Долгожители — люди исключительно работающие. М. Шагинян признавалась: «Я всю свою жизнь занималась и занимаюсь любимым делом. Сознание его значимости наполняет жизнь особым смыслом, создает душевную гармонию... Ничто так не омолаживает душу, как достигнутая цель, красиво выполненная работа».

«Долголетие — из одного только желания жить и работать», — утверждает известный полевод, почетный академик Терентий Мальцев (род. в 1895 г.).

Долгая жизнь — это всегда высокая цель. 7 сентября 1910 года Лев Толстой писал Мохандасу Ганди: «Чем дольше я живу, и в особенности теперь, когда живо чувствую близость смерти, мне хочется сказать другим то, что я так особенно живо чувствую и что, по моему мнению, имеет огромную важность, а именно о том, что называется сопротивлением, но что в сущности есть не что иное, как учение любви, не извращенное ложными толкованиями. То, что любовь, то есть стремление к единению душ человеческих и вытекающая из этого стремления деятельность, есть высший и единственный закон жизни человеческой, это в глубине души чувствует и знает каждый человек...» Формулируя высокую жизненную цель человека, русский писатель Борис Зайцев (1881—1972) писал, обращаясь к молодым литераторам: «Юноши, девушки России, носите в себе Человека, не угашайте его! Ах, как важно, чтобы Человек, живой, свободный, то, что называется личностью, не умирал. Пусть думает он и говорит своими думами и чувствами, собственным языком, не заучивая прописей, добиваясь освободиться от них. Это не гордыня

сверхчеловека. Это только свобода, отсутствие рабства. Достоинство Человека есть вольное следование пути Божию — пути любви, человечности, сострадания».

Ни один лентяй, ни один эгоист не дожил до глубокой старости. Преждевременная старость — это лень. Долгожители всегда подвижны, всегда в деле. Если мозг загружать работой, то он стареет намного медленнее. А с ним медленно стареет и весь организм. «Главное, что меня держит, — это работа. Она тренирует мозг, тело, не дает ему дряхлеть», — заявлял полярный исследователь Иван Папанин (1894—1986). А Лев Толстой признавался: «Я всю жизнь работаю в свое удовольствие... Ежели ты приучишь себя работать даже и тогда, когда ты не расположен, то насколько легче будет идти работа, когда ты расположен к ней».

А вот еще выразительная выдержка из записей М. Шагала:

«Нужно работать, неустанно работать. Нельзя достигнуть идеала без работы. Для того чтобы создать произведение искусства, необходимо отдавать себя работе на все 100 процентов, даже больше. Если вы выкладываетесь на 90 процентов, значит, вы не талантливы. В любой профессии работать нужно на пределе, отдавая ей целиком. Не ради денег — ради качества. Качество придаст смысл жизни».

Долгожители убеждены, что принципиальный залог здоровья — это спокойствие и душевная гармония.

«Я никогда ни с кем не ссорилась и не ругалась, — пишет М. Шагинян, — мой принцип состоит в том, чтобы не обращать внимания, не отвечать, как бы настоятельно кто-то другой ни хотел поспорить с тобой. Дайте возможность человеку хорошенько обдумать ситуацию, а сами тем временем прикиньте, справедливо ли он обвиняет в чем-то или нет. Если я не принимаю вызов, то тем самым заставляю человека удивляться: почему же он не отвечает мне, почему не защищается? Постепенно он сам остывает. При следующей встрече поговорим с ним о конфликте спокойно... Эта привычка у меня с ранней молодости. Мои родители поступали так же. Возможно, это было одной из причин долгой жизни моей матери».

Примерно то же рекомендует П. Брэгг: «Не вступайте в слишком эмоциональные дискуссии. Они растрачивают

вашу драгоценную нервную энергию. Избегайте неприятных людей и ситуаций».

«Не придумывайте себе забот», — советует Бенджамин Спок, выдающийся американский врач-педиатр. Он прав. Заботы убивают. Так что не позволяйте никому и ничему слишком «давить» на вас и не волнуйтесь по пустякам. Сильные эмоциональные стрессы открывают дорогу болезням.

Полезные выводы можно сделать из наблюдений за абхазскими долгожителями. Они считают, например, что оказаться одному — это хуже, чем даже умереть. Понять можно. Одиному труднее перенести тяжесть переживаний, чем окруженному родственниками, друзьями, соседями, которые всегда поддержат, помогут. Такие общественные связи обеспечивают надежную психологическую опору. В систему спасительных обстоятельств логично включается и институт брака. С возрастом у абхазцев появляется все больше родственников.

Интересно то, что, общаясь с абхазами, редко услышишь от них жалобы на какие-либо личные оскорбления — вроде их не бывает. Бывают, конечно, но они просто не обращают на них внимания. На вопрос анкеты «Что бы стал делать опрашиваемый, если бы встретил стремящегося к спору и ведущего себя при этом оскорбительно?» семьдесят процентов ответили, что они отошли бы от него.

Требования, которые предъявляет к себе абхазец, очень реалистичны, а ближайшее окружение и семья не оказывают на своих членов давления, понуждая добиться результатов, превышающих пределы их личностных возможностей. В Абхазии редко встретишь озабоченность у кого-либо по этому поводу, а значит, у них отсутствует парализующий страх провала и неопределенности будущего.

И наконец, в жизни важен ритм. Жизнь окажется тем длиннее, чем она размереннее, чем реже подвергаются ломке привычные стереотипы. «Завтра мне будет 77 лет, — писал Михаил Пришвин (1873—1954), между тем, как с малолетства вообще был слабеньким и оттого остерегался всегда сорить жизнью. — Вот благодаря этому я вошел в дело жизненного порядка. И теперь понимаю, что не самое здоровье дает долголетие, а правильное расходование его (режим). Но, конечно, сам режим должен быть слугой жизни, входить в поведение, как входит метр в ритм. Упо-

рядочение поведения таит в себе готовность прыжка, подобное тому, как делает это ласточка, бросаясь впервые из гнезда своего для полета».

Как для отдельного индивидуума, так и для любой общественной группы стереотипы предсказуемого поведения оказываются средством уменьшения эмоциональной нагрузки. Личностные отношения тех же абхазцев разумно формализованы, к импульсивным действиям они относятся с недоверием. Дети и взрослые имеют устоявшуюся систему моральных ценностей, по которой выверяются любые действия в трудных ситуациях. Образ жизни, при котором система господствующих ценностей никогда не подвергается сомнению, способствует уменьшению числа недоразумений и других стрессогенных ситуаций.

С возрастом, как известно, кажется, что время ускоряет свой бег. В самом деле, и физиологически, и психологически в детстве и юности в каждый год с нами больше происходит всякого, чем в старости. Юный и старый, существующие в одном пространстве, оказываются как бы в разных Вселенных, и время их течет различно. Вот почему, считают старики, не надо торопить время, а жить как бы настоящим моментом, тогда время замедляется...

И вообще субъективная оценка возраста — те же весы, на одной чаше которых — прожитые, на другой — предстоящие годы. Если человек полон замыслов, планов и надежд, то он, независимо от возраста, в психологическом смысле оказывается гораздо моложе своих лет. Мы начинаем стареть, когда добровольно сворачиваем дела, ограничиваем функции: меньше, чем прежде, стараемся работать, двигаться, меньше смеемся, любим, восхищаемся, удивляемся.

Чтобы уберечь свой дух и тело от старости — поступай прямо противоположно тому, к чему тебя старость тянет: хочется полежать — ходи, хочется отстаивать старые убеждения — сохраняй свободу признавать новое, хочется не думать об одежде — заботься о ней, хочется ворчать и брюзжать, одолевают тяжелые думы — не поддавайся им, а научись переходить к новым темам, тренируй память, окружай себя молодежью и поддерживай ее, — вот суждения академика Дмитрия Лихачева (1906—).

Японцы считают, что у всякой души есть как бы две стороны: мягкая и жесткая, подобно тому, как одна и та

же рука может разить врага и ласкать ребенка. Нельзя оценить душевную мягкость, не зная, что такое жестокость, и наоборот. К жизни надо всякий раз обращаться именно той стороной, какой надлежит.

Завершая «маленький парад долгожителей», приведем слова Гессе, исполненные мудрости и подлинного душевного величия:

«Старость — это ступень нашей жизни, имеющая, как все другие ее ступени, собственное лицо, собственную атмосферу и температуру, собственные радости и горести. У нас, седовласых стариков, есть, как и у всех наших младших братьев, своя задача, придающая смысл нашему существованию... Быть старым — такая же прекрасная и святая задача, как быть молодым, учиться умирать и умирать — такая же почтенная функция, как любая другая, — при условии, что она выполняется с благоговением перед смыслом и священностью всяческой жизни. Старик, которому старость, седины и близость смерти только ненавистны и страшны, такой же недостойный представитель своей ступени жизни, как молодой и сильный, который ненавидит свое занятие и свой каждодневный труд и старается от них увильнуть».

КАК ДОЛГО ЖИВУТ ЯПОНЦЫ

Как оказалось, японцы начинают плодотворно трудиться и приносить пользу обществу еще в весьма младенческом возрасте. Правда, поначалу вышеупомянутая польза проявляется лишь в огромной усидчивости, проявляемой буквально во всем, где только усидчивость может быть проявлена: в учебе, труде по дому, в помощи родителям и т. д. Подрастающий японец с детства ощущает себя частью огромной ультрасовременной системы, которой он должен и будет приносить пользу на пределе своих весьма недюжинных способностей. Кто-то возразит мне, что пока японец маленький, он никому ничего не должен, однако это возражение можно адресовать мне, но не этим замечательным трудягам. Если вы подойдете к японцу с таким вопросом, он просто не поймет, как такое вообще можно спрашивать. Он не поймет вас вовсе не из-за языкового барьера

(предполагается заведомое нахождение способа общения между собеседниками). Нет. Он просто не понимает, как можно не приносить пользу себе и людям. Менталитет у них такой. Ну не могут они не работать. Согласитесь, странно звучит для нашего отечественного уха после мыслей о том, как бы пораньше с работы этого..., в смысле... того. Нет, не того, о чем вы сейчас подумали. Я, собственно, о том, как побыстрее уйти домой.

Я не думаю, что хоть у одного нормального японца в его идеально организованном мозге появлялась крамольная мысль пораньше уйти с работы. Вы что?! Уволят!!! А у него дома жена и дети, которых наверняка устраивает исключительно систематический прием пищи, и никакой другой. Да он и сам при наличии свободного времени и рюмочку сакэ, надо полагать, весьма не прочь принять.

Кстати, о горячительных напитках. Там люди пьют понемногу. А когда выпьют в каком-нибудь маленьком баре (ходить в гости в Японии не принято — дорого и хлопотно), коих во всех городах великое множество, поют себе тихонечко под свое же хитроумное изобретение — караоке (пустой оркестр). Никаких драк, пьяных криков. Даже подвыпивши, японец, в силу «присдержанности», ведет себя очень пристойно.

Между прочим, в японском языке нет ярко выраженных ругательств. А нет инструмента — нет и результата. Лучше спеть. Себе дешевле.

С физической формой тоже придется попотеть. Пришедший на работу японец с ужасом понимает, что сегодня день сдачи тестов по физической подготовке. В разных фирмах работоспособность человека определяется по-разному. Например, на фирме по производству стеклянной тары служащий в возрасте от 40 до 44 лет, чтобы сдать экзамен, за месяц должен набрать 40 так называемых очков. Например, однодневный турпоход в горы «стоит» 8 очков, час игры в баскетбол — 3 очка, километровый пробег — 1 очко. Не выполняющий эти нормы не продвигается по служебной лестнице, а в некоторых случаях может быть даже уволен.

Для поддержания здорового морального облика среднестатистического японца на некоторых предприятиях даже открывают музеи и картинные галереи. Попробуйте пред-

ставить такую картину: на Харьковском ликеро-водочном заводе открылся музей...

Но даже эти ухищрения не всегда спасают от стрессовых ситуаций. Человек, работающий в компании с огромным количеством роботов в гигантском ангаре, в котором находится, например, сборочный конвейер, от сводящего с ума однообразия может решиться на самые нелогичные и удивительные поступки. Один служащий, придя домой после рабочего дня, обнаружил разбитый аквариум. От огорчения он поджег свой дом. Другой японец, преуспевающий бизнесмен, вдруг уехал на необитаемый остров. Просто взял и уехал. Не думаю, что от особо веселой жизни.

По статистике, 81% работающих японцев находится в состоянии постоянного стресса. В отдыхе им помогают, как правило, неработающие жены. Жен на этот самоотверженный шаг подвигает тот факт, что в японском языке даже нет слова «заначка». Муж всю до копейки зарплату отдает жене на хозяйственные нужды. Жена сама готовит, стирает, убирает, воспитывает детей. Иногда даже одежду мужу покупает жена...

Вообще, жизнь японцев можно охарактеризовать одним емким словом — РАБОТА. Оттуда и порядок, и очень высокий уровень жизни, и долголетие.

Вот только нам это все еще очень долго не грозит...

ПОЧЕМУ ЯПОНЦЫ ЖИВУТ ДОЛГО

Известно, что средняя продолжительность жизни человека постепенно увеличивается: мы живем дольше, чем наши прадедушки и прабабушки. Но жить дольше — не значит жить лучше. Ибо главное — сохранить здоровье и бодрость на долгие годы. Сложно? Совсем не так сложно, как кажется. Достаточно лишь немного изменить ваши устоявшиеся взгляды на повседневную жизнь, уделить себе чуть больше внимания, и тогда вы подарите любимому человеку (а ведь он — это и есть вы) не просто десять лет жизни, а годы счастья. Вот советы, разработанные специалистами Токийского института здоровья. Не допускайте психологических перегрузок, исключайте мысли о старо-

сти, не вспоминайте плохое о прошлом, избегайте рассказов о болячках (это не интересно), расслабляйтесь, разгрузайтесь, омывайтесь, очищайтесь...

1. *Ешьте овощи.* Каждый день вы обязательно должны съесть хотя бы немного сырых овощей и фруктов. Кроме того, необходимы вареные овощи и злаки. Полезнее всего овощи ярко-зеленой или ярко-оранжевой окраски (шпинат, морковь, тыква). Таким образом ваш организм будет получать необходимые витамины, минеральные вещества и растительные волокна.

2. *Умейте отличать жиры...* от жиров. Вопреки распространенному мнению, жиры необходимы организму, особенно в пожилом возрасте. Весь вопрос в том, какие именно жиры. В подсолнечном и оливковом масле содержатся ценные кислоты, необходимые для увеличения продолжительности жизни. Выпивайте ежедневно по чайной ложечке любого из этих масел. А вот употребление сливочного масла, сыра и мяса нужно сократить.

3. *Учитесь двигаться и дышать.* Воздух необходим организму гораздо больше воды и пищи. И не только для того, чтобы наполнить легкие. Воздух — ценное «горючее» для каждой из миллиардов клеток. Поэтому необходимо уделять больше внимания технике дыхания. Проводите больше времени за городом и освоите хотя бы минимум несложных физических упражнений и приемов дыхания, в том числе эндогенного дыхания.

4. *Ограничьте потребление табака и алкоголя.* Возможно, разговоры о вреде курения и алкоголя уже набрали оскомину. И все же... Они являются причиной многих заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы, не говоря уже о всевозможных раковых опухолях.

5. *Будьте счастливы.* Все переживаемые нами эмоции остаются не только «в голове». Они управляют большинством физиологических реакций организма. Поэтому когда мы мстим или нервничаем, иммунная система (система естественной защиты организма) перестает вырабатывать клетки Т и Б, которые защищают нас от инфекционных заболеваний и даже (!) рака. И наоборот, испытывая чувство полного удовольствия и наслаждения жизнью, мы укрепляем иммунную систему и, следовательно, свое здоровье.

6. *Заставляйте мозг работать.* Если заставлять мозг интенсивно работать, он вовсе не переутомляется. Наоборот, в любом возрасте, а особенно в пожилом, необходимо постоянно «будить» зоны мозга, ответственные за память.

7. *Расслабляйтесь.* Современная жизнь постоянно преподносит ситуации, заставляющие нас чувствовать себя раздраженными или подавленными. Избежать их невозможно, поэтому вы должны научиться избавляться от напряжения. Не надо его копить. Находите время для пауз, во время которых вы можете успокоиться и расслабиться.

8. *Лучше спать больше.* Говорят, что «утро вечера мудренее». Хороший сон не только проясняет мысли, но и позволяет организму дать необходимый отдых мускулам, замедлить сердечный ритм, понизить артериальное давление и наладить систему гормональных выделений. При замедленном темпе существования клетки лучше восстанавливаются, а мышцы снова обретают тонус. Известно, что даже раны быстрее затягиваются во сне.

9. *Не кутайтесь.* Как и любая другая, система организма нуждается в постоянных тренировках. Если вы постоянно кутаетесь, носите теплую одежду, постепенно организм привыкает к этому: для чего защищаться, если вы постоянно его оберегаете? Достаточно будет малейшего ветерка или небольшой инфекции, чтобы ваш организм сдался — вы заболели. Поэтому *старайтесь не перегреваться и почаще проветривать квартиру: температура в комнате, где вы спите, не должна превышать 16—17°C.*

10. *Доставляйте себе удовольствие.* Беседа с подругой или другом, что-то вкусное, хороший фильм или цветы... Вы сами можете дополнить список маленьких радостей, доставляющих вам удовольствие. Они помогают головному мозгу вырабатывать серотонин, называемый также «гормоном счастья».

11. *Ешьте меньше.* Исследования показывают: все люди, благополучно перешагнувшие столетний рубеж, были умеренны в пище. Известный японский биолог Цусима Рой советует составлять дневной рацион из расчета 1500—2000 ккалорий в день. А в качестве неперменного дополнения он рекомендует витамины (особенно А, Е и С).

12. *Смейтесь!* Во время смеха работает гораздо больше мускулов, чем вы думаете: это не только мышцы лица, но и брюшного пресса, и диафрагмы, желудка. Кроме того, смеясь, мы дышим особенно глубоко, что обновляет запасы кислорода в клетках, помогает расправить бронхи и легкие и освободить дыхательные пути.

13. *Дарите друг другу ласку.* Древняя медицина всегда стремилась найти способ достижения бессмертия. Она рассматривала сексуальные отношения как равноценный способ лечения, призванный восстанавливать внутреннюю энергию организма, основанную на слиянии мужского и женского начала. Акт любви как нельзя более подходит для обмена дополняющими друг друга элементами энергии.

НАШЕ ТЕЛО — САМО СЕБЕ ЛЕКАРЬ!

Очень жаль, что никто не учил нас (не учит и сейчас), как нужно жить, чтобы быть здоровым. А ведь это просто и, что самое важное, дешево! А сколько нужно усилий и времени, чтобы восстановить развалившийся организм! Благо, он у нас само совершенство.

Мы же с первых дней рождения его гробим (антибиотиками и всем чем попало), а он упорно старается выжить.

Нам всем нужно ежедневно благодарить Создателя за наше потрясающее совершенство, лечить какой-то отдельный орган бессмысленно. Наш организм — целостная саморегулирующая биоэнергетическая система, ему нужно только грамотно помочь. Наше тело — само себе лекарство. Это ли не фантастика!

В организме все взаимосвязано: хорошее самочувствие обеспечивает психическую уравновешенность, и наоборот — здоровая психика является залогом хорошего физического состояния и настроения.

А вот еще одна программа здорового долголетия. Ее сформулировал Манфред Кенлехтер. Немецкий ученый назвал семь факторов сохранения здоровья. Главное, по его мнению, правильно дышать, пить, двигаться, питаться, расслабляться, беречься, думать. Приводим краткое изложение рекомендаций Манфреда Кенлехтера.

1. ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

Освойте несложные упражнения дыхательной терапии, гимнастику и несложные упражнения йогов. Улучшить самочувствие можно даже таким «естественным массажем-разрядкой», как крики, здоровый смех, плач, и разнообразными факторами снятия грусти. Но важно не только, как дышать, но и что вдыхать. Поэтому больше бывайте и активно проводите время на свежем воздухе.

2. ПРАВИЛЬНО ПИТЬ

Пейте ежедневно до двух с половиной литров жидкости. Только в этом случае организм будет освобождаться от шлаков. Молоко старайтесь пить ежевжим. Избегайте лимонада и подобных ему напитков.

3. ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Нерациональное питание — причина примерно 30% смертных случаев. Поменьше загружайте желудок вечером. Между приемами пищи достаточно съесть какой-нибудь пустяк (яблоко, морковь, черствый хлеб), чтобы меньше хотелось съесть в обед или ужин.

Питание — предельно минимальное: меньше жиров, сладкого и мучного, жареного и копченого.

Перед едой полезно выпить стакан воды, чтобы быстрее насытиться.

Продукты должны быть свежими и разнообразными. Есть надо всегда в одно и то же время и на одном месте.

4. ПРАВИЛЬНО ДВИГАТЬСЯ

В наше время 50% населения страдает от недостатка движения. Каждому крайне необходимы физические тренировки: 15-минутные пробежки после быстрой ходьбы, плавание, велосипед, лыжи, танцы, упражнения йогов и т. п. Любые систематические тренировки помогут омолодить сердце, запастись дополнительной энергией: укрепить защитные силы организма, обрести радость жизни. Утром обязательная зарядка, особенно «велосипед» в кровати. Одеваясь, не присаживайтесь. Хоть часть пути на работу старайтесь пройти пешком. Не сидите долго перед телевизором, при этом время от времени «побегайте» в кресле и расслабьте затылочные мышцы.

5. ПРАВИЛЬНО РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Любые стрессы ведут за собой заболевания. Чтобы нейтрализовать действие стрессов, надо уметь «разряжаться». Ежедневная программа разрядки должна включать аутогенную тренировку («У меня все хорошо!»), перерывы в работе для гимнастических упражнений, развлечения, хобби, прогулки и т.п. Неприемлемы для борьбы со стрессом кофеин, никотин, алкоголь.

6. ПРАВИЛЬНО БЕРЕЧЬСЯ

Старайтесь укреплять иммунную систему: минимальное, но разнообразное питание (при этом следите за весом), меньше жиров. Больше двигайтесь, не пейте спиртного, не курите. А главное — правильный образ жизни и соблюдение режима. Живите проще, естественнее, дисциплинированное.

7. ПРАВИЛЬНО ДУМАТЬ

Настроения, мысли сказываются на здоровье. «Думающий о несчастьях чаще становится несчастным, думающий о болезнях чаще заболевает». Правильно думать — значит уверенно и сознательно направлять мысли в положительную сторону, в сторону спокойствия, радости и доброй надежды. Кто этим овладеет, тот поставит свое здоровье на прочную основу. Ведь тело, ум и психика взаимосвязаны, и неблагополучие одного из них влечет за собой разлад в другом.

Поэтому самовнушение играет такую важную роль в борьбе с болезнями и в сохранении здоровья.

Основным жизненным правилом должно быть сохранение высокого темпа жизни. Ежедневно следует наполнять свою жизнь заботами и надеждами, а не страхами, и тогда жизнь обретет и смысл и радость.

Широко известны в мире имя и дела американского врача-диетолога Поля Брэгга. Создатель оригинальной системы оздоровления организма, он на собственном примере доказал ее эффективность. Поль Брэгг умер в возрасте 95 лет не от болезни, а в результате несчастного случая. Он увлекался серфингом (катанием на специальной доске в волнах морского прибоя) и был настигнут огромной волной. До последних дней жизни он сохранял актив-

ность, исключительную выносливость, высокую трудоспособность. Поль Брэгг не устал доказывать, что прежде всего от самого человека, от каждого из нас зависит собственное здоровье. Ему принадлежат слова:

«Ни одному человеку не удалось избежать смерти, однако каждый из нас, соблюдая определенные гигиенические и диетические правила, может продлить свою жизнь».

Поль Брэгг следующим образом сформулировал свои «Десять заповедей здоровья»:

1. Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.

2. Ты должен отказаться от всей неестественной, неживой пищи и возбуждающих напитков.

3. Ты должен питать свое тело только естественными переработанными, живыми продуктами.

4. Ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью.

5. Ты должен восстановить свое тело, установив правильный баланс деятельности и отдыха.

6. Ты должен очистить свои клетки, ткани и кровь чистым свежим воздухом и солнечным светом.

7. Ты должен отказаться от любой пищи, когда твой разум или тело неважно себя чувствуют.

8. Ты должен сохранять свои мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными и возвышенными.

9. Ты должен постоянно пополнять свои знания законов Природы, сделав это девизом своей жизни, и радоваться своему труду.

10. Ты должен подчиняться законам Природы, здоровье — твое право, пользуйся этим правом.

Веками существовало убеждение, что увеличивать продолжительность жизни людей можно только одним путем — используя возможности медицины и социального прогресса, обеспечивая с их помощью доживание все большего числа людей до естественных видовых границ наступления старости и смерти. Но, как установлено специалистами, даже решительная победа над сердечно-сосудистыми и онкологическими заболеваниями может увеличить среднюю продолжительность жизни всего на 10—15 лет.

Гораздо более серьезные резервы таят в себе защитные силы человеческого организма. Эти внутренние резервы

жизнеобеспечения столь огромны, что еще великий Мечников говорил: «Смерть раньше 150 лет — насильственная смерть». Образ жизни современного человека чаще всего ведет к ослаблению и блокированию защитных сил и приспособительных систем, чем к их развитию. Наши органы и ткани, рассчитанные на бесперебойное и полноценное функционирование в течение 100—150 лет, подвергаются постоянным ударам, суть которых заключается в хаотической перегрузке одних систем и недогрузке других. Но, несмотря на этот хаос и дисгармонию, способную быстро вывести из строя новую, даже самую надежную, машину, наш организм более или менее нормально функционирует многие десятки лет, причем многократно и успешно сам восстанавливает себя после всевозможных потрясений и болезней. Трудно представить, как изменилась бы наша жизнь, если бы при столь уникальной надежности нашего организма мы избавили его от дисгармонии в функционировании всех систем и органов.

В настоящее время известно огромное число средств, позволяющих и без помощи врача сохранить здоровье и бодрость вплоть до самой глубокой старости. Речь идет о факторах естественных: физических упражнениях, закаливании, умеренности в еде. Широкий диапазон средств позволяет выбирать те, которые кажутся наиболее доступными и приятными. Чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему, одни предпочитают бег, другие — плавание, лыжи или прогулки на велосипеде. Пожилой и плохо тренированный человек может на какое-то время ограничиться быстрой ходьбой, а более молодой и подвижный выбирает волейбол, теннис или даже футбол. Трудно представить человека, который получал бы наслаждение от визитов к врачу, уколов, лекарств. А естественные средства, обладая огромной оздоровительной эффективностью, приносят подлинную радость, причем потребность в этих средствах и удовольствие, получаемое от них, тем больше, чем длительнее время их применения.

Нашим предкам не приходилось жить в столь сложных неблагоприятных и постоянно меняющихся условиях. Нечистый воздух и шум городов, загрязненные реки, повышенный темп и нарушенный естественный ритм жизни,

выражающийся в регулярном для многих смещении дня и ночи, вторжение химии, малая подвижность в быту и на производстве — все эти факторы решительно подрывают приспособительные возможности нашего организма.

К сожалению, очень многие воспитывались на примерах полного пренебрежения к своему здоровью. Между тем пренебрежение собой — крайняя мера, вызванная чрезвычайными обстоятельствами. Превращать же это в обыденность, в привычку — значит, демонстрировать вялый характер, нежелание или неумение предпринимать волевые усилия, более того — проявлять эгоизм, перекладывать хлопоты о своем здоровье со своих плеч на плечи близких. Настоящий мужчина сам заботится о себе, а не принуждает к этому других. Мужество состоит в стремлении, преодолевая лень и апатию, собственными усилиями создавать свое здоровье, чтобы быть полезными, полноценными членами общества. Вместе с тем нельзя забывать, что здоровье человека тем надежнее, чем раньше проявляется забота о нем.

Не боясь впасть в мистику, можно утверждать, что каждый человек, выбирая тот или иной образ жизни, тот или иной режим питания, двигательной активности, психической настроенности, в известной мере сам определяет срок своей жизни. Мы уже знаем, как приплюсовывают годы здоровья и активности такие замечательные средства, как бег и лыжи, рациональное питание, закаливание, умение управлять своими эмоциями. Чем более полно овладеваем мы этими средствами, чем удачнее сочетание их в едином комплексе, тем выше наш шанс прожить дольше и счастливее в добром здравии и душевном равновесии.

Но, поскольку весь комплекс оздоровительных средств находится в определенном противоречии с психологией современного человека, он не завоевал еще достаточной популярности. Еще в большем противоречии с этой психологией самые сильные средства, способствующие не только оздоровлению, но даже и омоложению: дозированное голодание, зимнее плавание, марафонский бег. Эти средства представляются большинству людей противоестественными. Но такое положение изменится. Человек не может сломать свою природу, но, чтобы выжить, он неиз-

бежно изменит свою психологию, свои взгляды на суть потребностей. Не мы, так наши потомки сочтут нормальными и совершенно естественными и периодическое голодание, и купание в ледяной воде, и сверхдальние пробеги. Мы вернемся к здоровому образу жизни далеких предков. Вернемся, конечно, на новом витке бесконечной спирали жизни. Эти времена придут. И очень хочется приблизить будущее!

ТРЕВОЖНАЯ ЦИФРЬ

Каждый год в мире умирает 49 миллионов человек. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), примерно 75 процентов из этого числа — преждевременные смерти, связанные с плохим состоянием окружающей среды или неправильным образом жизни.

Болезни, сопровождающиеся расстройством желудка, каждый год приводят к смерти более трех миллионов детей. Главная причина — зараженная пища и вода, а также несоблюдение санитарных норм. По той же причине ежегодно около двух с половиной миллиардов (примерно половина населения Земли) страдают от различных болезней.

Высокий уровень загрязнения воздуха в городах способствует широкому распространению респираторных заболеваний, которые каждый год приводят к смерти 3,5 миллиона детей в возрасте до 5 лет.

Генеральный директор ВОЗ Хироси Накадзима предупреждает:

«Если мы не предпримем никаких действий сегодня, то кризис, в котором находятся Земля и ее обитатели, чрезвычайно обострится, а экологическая обстановка выйдет из-под контроля».

Прогноз средней продолжительности жизни родившихся в 1999 г.:

Страны, где живут дольше всего

1. Япония 74,5 года
2. Австралия 73,2 года
3. Франция 73,1 года
4. Швеция 73 года
5. Испания 72,8 года

Страны, где живут меньше всего

1. Сьерра-Леоне 25,9 года
2. Нигер 29,1 года
3. Малави 29,4 года
4. Замбия 30,2 года
5. Ботсвана 32,3 года

О НАУКЕ ЖИТЬ

Попытаемся же вместе разобраться в том, что представляет собой окружающий нас мир.

Вам внушают, что старые моральные ценности канули в прошлое. Это ложь. Если вы присмотритесь к своему современнику, то под словесной шелухой обнаружите человека, каким он был во все времена.

Моральные ценности — не бессмысленное изобретение дряхлых моралистов. Они потому и называются ценностями, что без них невозможны ни дальнейшее развитие общества, ни счастливая жизнь. Для начала я напому вам несколько древних как мир истин...

Во-первых, нельзя жить для себя. Думая только о себе, человек всегда найдет тысячу причин чувствовать себя несчастным. Никогда он не делал всего того, что хотел и должен был делать; никогда он не получал всего того, чего, по его мнению, заслуживал; редко он был любим так, как мечтал быть любимым. Без конца пережевывая свое прошлое, он будет испытывать одни сожаления да угрызения совести. Попытайтесь лучше создать настоящее, которым вы впоследствии сможете гордиться. Всякий, кто живет ради других: ради своей страны, ради женщины, ради творчества, ради голодающих или гонимых — словно по волшебству забывает свою тоску и мелкие житейские неурядицы.

«Жизнь во имя других составляет богатство нашего внутреннего мира».

Второе правило — надо действовать. Вместо того чтобы жаловаться на абсурдность мира, постараемся преобразить тот уголок, куда забросила нас судьба. Мы не в силах изменить Вселенную, да и не стремимся к этому. Наши цели ближе и проще: заниматься своим делом — правильно

выбрать его, глубоко изучить и достичь в нем мастерства. У каждого свое поле деятельности: я пишу книги, столяр сколачивает книжный шкаф, инженер делает расчеты. Если человек в совершенстве овладел каким-нибудь ремеслом, работа приносит ему счастье.

Третье правило — надо верить в силу воли. Неверно, что будущее целиком и полностью предопределено. Тот, у кого достанет смелости захотеть, может изменить свое будущее. Безусловно, никто из нас не всемогущ; человеческая свобода имеет свои пределы. Она живет на границе возможностей и желания.

Четвертое правило — не в моей власти помешать войне, но мои устные и письменные призывы, помноженные на призывы миллионов других людей, ослабят угрозу войны. Поскольку «возможности наши зависят от того, на что мы дерзнем», нужно, не задумываясь об их ограниченности, быть всегда в форме. Давая себе поблажку, человек ленится и трусит: усилием воли он заставляет себя трудиться на совесть и совершает героические поступки. Заниматься ли вам политикой? Равнодушие к политике — тоже одна из форм политической деятельности. Тот, кто не интересуется политикой, как бы говорит: «Мне наплевать на родной город, на родную страну, на весь мир». Такой человек мелко плавает и на первое место всегда ставит соображения личной выгоды и интересы минуты. От политики зависит и его собственная судьба, но ради того, чтобы его оставили в покое, он готов пожертвовать своим благополучием. Необязательно принимать активное участие в политической борьбе. Единственное, чего я от вас хочу, — это чтобы вы обладали необходимым кругозором, имели свое собственное мнение, короче говоря, чтобы вы могли играть роль гражданина.

Пятое правило — не менее важно и правильно — надо хранить верность. Верность слову, обязательствам, другим, себе самому. Надо быть из тех людей, которые никогда не подводят. Верность — добродетель не из легких. Человека ждет тысяча искушений. Вы скажете:

«Как? Если я женился на кокетливой, лживой и глупой женщине, я не могу ее оставить? Если я избрал профессию и вижу, что она мне не подходит, я не могу ее сменить?» Нет. Верность не должна быть слепой. Однако не забывайте, что часто в основе неверности лежит не столько неудач-

ный выбор, сколько обыкновенное малодушие, тем не менее, всегда или почти всегда можно перевоспитать женщину, плодотворно работать в избранной области. Наверно, эти жизненные правила покажутся вам и слишком строгими, и слишком общими. Я прекрасно это понимаю, но других предложить не могу.

Я не требую от вас, чтобы вы прожили жизнь суровым стоиком. Развивайте в себе чувство юмора. Будьте способны улыбнуться своим — и моим — словам и поступкам. Если вы не можете побороть свои слабости, смиритесь с ними, но не забывайте, в чем ваша сила. Всякое общество, где граждане думают только о почестях и удовольствиях, всякое общество, которое допускает насилие и несправедливость, всякое общество, где люди не испытывают ни малейшего доверия друг к другу, всякое общество, члены которого ни к чему не стремятся, — обречено.

Если вам будет сопутствовать успех, то, сколь бы заслуженным он ни был, у вас появятся враги. Это закон природы. Почему? Потому что найдутся люди, которых вы будете раздражать самым фактом своего существования. Потому что невозможно нравиться всем. Ваш успех возмостит против вас людей, которые мечтали о той же должности, добивались аплодисментов той же публики. Одно ироническое или суровое слово — и человек станет вашим врагом на всю жизнь. Люди очень чувствительны, когда речь идет о них, малейшая критика их ранит, особенно если попадает по больному месту. Из пустяковой сплетни может родиться смертельная ненависть.

Седьмое правило. Как вести себя с врагами и недругами? Не отвечайте ненавистью на ненависть. Ненависть — тягостное чувство, нагоняющее тоску, а подчас приводящее в ярость. Если вы решите отомстить, это вызовет ярость вашего врага, и так без конца; вражда отравит вам жизнь. Перед вами два пути. Если вас оболгали, сделайте хоть одну попытку рассеять недоразумение. Вас могут помирить общие друзья. Всегда можно договориться забыть о том, что произошло: кто прошлое помянет... В этом случае не стоит прибегать к прямому объяснению, чтобы не поссориться снова. Пожмите друг другу руки (рукопожатие — древний символ мира) и забудьте о том, что было. Прощать надо молча — иначе это не прощение.

Если же, наоборот, жизнь столкнет вас с человеком по-настоящему злым, то есть с беднягой, не способным посмотреть правде в лицо, ожесточенным, черствым — **порвите с ним. Из вашего общения не выйдет ничего путного. Пусть даже ваш противник не лишен достоинств и пользуется уважением окружающих — раз вы оба так устроены, что не переносите друг друга, забудьте о мире. Лучше прямой разрыв, чем кисло-сладкий компромисс. Пусть вами движет не злопамятность, а желание соблюсти моральную гигиену. Скажите: «Я предпочитаю с ним не видеться, чтобы не выходить из себя». Будем общаться с теми, кто нас любит и мы его любим...**

Люди должны руководствоваться знаниями и мудростью, а не старыми сказками и мифами. Будьте молоды в любом возрасте. Не годы дают возраст, а состояние мышления, психологический настрой, сохранение молодого духа, очищайте засоренные артерии и весь организм. **Будьте хозяином своего организма. Ваше тело — самовосстанавливающийся и самозаживающий механизм. Дайте ему эту возможность, и его восстановительные силы сделают вас совершенно новым и молодым по всем параметрам.**

Умение жить долго и счастливо — это искусство.

Учитесь себя настраивать духовно и физически. Физическое здоровье воздействует на духовную жизнь, а духовный контроль дает необходимую дисциплину для поддержания физического здоровья. Для здорового тела нужны здоровый дух и крепкая нервная сила. Сильный ум генерирует положительные мысли и впечатления, помогая держать под контролем тело.

«В здоровом теле здоровый дух!» Лучше не скажешь!

Укрепляйте мускулы и мозг! Тогда вы достигнете идеального равновесия между физическим и духовным здоровьем.

Здоровье — это состояние полного равновесия: духовного, физического, психологического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это и есть главные факторы биологически активного долголетия, которому должны способствовать:

- здоровый образ жизни,
- правильное активное кровообращение,
- эндогенное — брюшное — диафрагмальное дыхание,

— вера в себя и в неограниченные энергетические возможности организма,

— рациональное, сбалансированное питание.

Если условно принять здоровье человека за 100%, то оно зависит:

— на 10% от медицины;

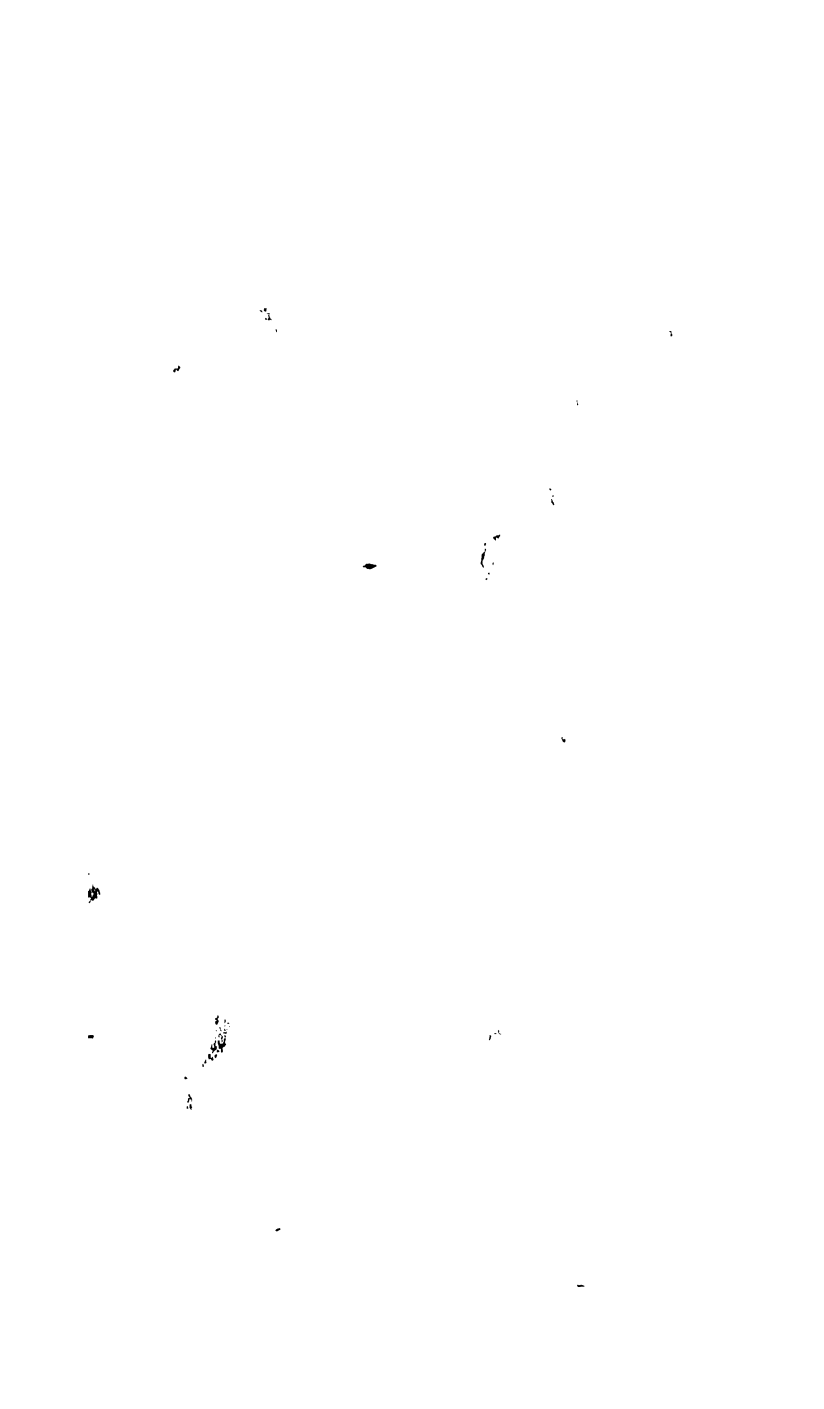
— на 40% от условий труда жизни, отдыха;

— на 50% от самого человека.

Первые два фактора тоже управляемы человеком, его сознанием и психологическим настроем, следовательно, наше здоровье в наших руках, мы за него в ответе.

Так что все в ваших руках! Дерзайте!

*Мы рождены,
чтоб сказку
сделать былью*



САМЫЙ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ МЕХАНИЗМ В МИРЕ

Представьте себе, что какой-то волшебник неожиданно подарил вам необыкновенную машину: она может все делать самостоятельно — и двигаться, и ремонтироваться, и выполнять различные умственные и физические задачи. И продолжительность ее работы — 120 лет и даже больше. Будете ли вы беречь ее как зеницу ока? Конечно же, будете! вы создадите ей такие условия, чтобы она работала как можно дольше и с максимальной эффективностью. И каждый день будете удивляться совершенству этой чудо-машины!

Теперь остановитесь и задумайтесь. Создатель подарил вам самую замечательную машину — ваше собственное тело. Эта чудо-машина имеет неостанавливающийся мотор (сердце), систему сгорания (пищеварительные органы), систему фильтрации (почки), мыслительный аппарат (мозг и нервная система), регулятор температуры (железы потовыделения) и т.д. Кроме того, данное великолепное изобретение обладает способностью к воспроизводству, самовосстановлению, саморегуляции — полному очищению от ненужных, смертельно вредных и ядовитых веществ.

Так как же надо заботиться о своем теле, пока вы здоровы? (Под заботой я подразумеваю не стремление побаловать себя, а определенную предусмотрительность, позволяющую выполнять современные требования жизни.)

Многим людям очень повезло — они родились здоровыми. Но слишком часто они воспринимают этот бесценный дар как нечто само собой разумеющееся. Природа не всегда прощает беспечность. Можно испортить хороший

автомобиль небрежным к нему отношением. То же самое вы делаете и со своим организмом.

Но, пока человек не знает, как функционирует его организм, он не в состоянии вовремя о нем позаботиться.

НАШ СКЕЛЕТ СОСТОИТ ИЗ 200 КОСТЕЙ

Все косточки нашего тела весят всего 17 килограммов. Но в скелете ребенка не менее 300 костей! Некоторые «спавиваются» в процессе его роста. В результате сохраняется минимум 198, а максимум — 214. Такое отличие связано с тем, что некоторым природа добавляет шейные или поясничные позвонки, а у других остается «неспаянный» крестец. Кстати, в научных кругах первый шейный позвонок называют «атлантом» — по имени мифического греческого героя, в чью задачу входило поддержание на своих плечах небесного купола.

НОВЫЕ НОГТИ КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА

Наши ногти растут со скоростью 0,15 миллиметра в день и примерно 4,5 миллиметра в месяц. Таким образом, на их замену уходит около трех месяцев. Человеческое существо в целом «потребляет» 65 ногтей в год, а за всю жизнь — около 5000! Ногти длинных пальцев растут быстрее, чем коротких. Скорость роста ногтей увеличивается ночью, днем она больше, чем в послеобеденное время, и еще выше в жаркое время года.

Ногти рук растут в полтора раза быстрее, чем на ногах.

200 МИЛЛИОНОВ РЕЦЕПТОРОВ ОБОНЯНИЯ

Мы всегда чувствуем плохой, хороший или слишком сильный запах. Между носом и мозгом «проложены» пути, по которым проходит запах. Первым делом запах «захватывает» обонятельная слизистая оболочка. Ее площадь всего 3 квадратных сантиметра — как у почтовой марки. На ней находится 200 миллионов рецепторов. Это клетки с кодами запахов, снабженные нервными окончаниями в форме ворсинок. Они воспринимают испарения и передают их особый отдел мозга, анализирующий их. Но все это происходит, естественно, за рекордное время.

Обоняние у человека развито значительно слабее, чем у животных. Например, собака может различить 100 тысяч запахов, а ее хозяин — всего три тысячи. Но животное должно сначала обнюхать своего сородича, чтобы определить, самец это или самка. Человеку в этом смысле легче!

ПРОЗРИТЕЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД, ПРОНИКАЮЩИЙ ВДАЛЬ ДО 27 КИЛОМЕТРОВ

Наш глаз весит от семи до восьми граммов, его диаметр — 2,5 см. Он четко различает предметы на расстоянии максимум 60 метров. Кроме того, он может ночью разглядеть источник света, удаленный от него на 27 километров.

Чтобы видеть четкие очертания предмета, молодой человек должен находиться на расстоянии 15 сантиметров от него. Ближе они расплываются. Это минимальное расстояние изменяется с возрастом: в 10 лет оно составляет 7 сантиметров, 5 — в 20 лет и 40 сантиметров — в 50. Такое увеличение связано со старческой дальнозоркостью. При хороших условиях видения и освещения глаза могут различать до 10 миллионов оттенков цвета.

100 ТЫСЯЧ УДАРОВ СЕРДЦА В ДЕНЬ

Сердце — это мускул, весящий 300 граммов. С 15 до 50 лет оно бьется со скоростью 70 ударов в минуту. В год — значительно быстрее: 125 пульсаций. В период между 60 и 80 годами оно ускоряет свое движение, достигая примерно 79 ударов. В среднем это составляет 4,5 тысячи пульсаций в час и 108 тысяч в день.

Сердце велосипедиста может быть вдвое больше, чем сердце человека, не занимающегося спортом: 1250 кубических сантиметров вместо 750. В обычном режиме этот орган перекачивает 360 литров крови в час. А за всю жизнь — 224 миллиона литров. Столько же, сколько река Сена за 10 минут!

НАШИ ВОЛОСЫ ЖИВУТ ОТ ТРЕХ ДО ДЕСЯТИ ЛЕТ

Волосы растут со средней скоростью 0,35 миллиметра в день, то есть немногим более 12 сантиметров в год. Они

живут три года у мужчины и десять лет у женщины, а потом автоматически заменяются. Таким образом, за время существования у человека появляется от одного до трех миллионов волос.

32 МИЛЛИОНА МИКРОБОВ В РУКОПОЖАТИИ

Даже после неоднократного «омовения» ладони кожа на ней все равно остается грязной. Бактерий там столько, что нет средства, способного изгнать их оттуда окончательно. Так, на очень чистых руках остается 100 микроорганизмов на квадратном сантиметре. Пожимая кому-то руку, человек способствует контакту 6 миллионов своих бактерий с таким же количеством на другой. При поцелуе в губы происходит обоюдное «знакомство» 42 миллионов микробов.

СКОЛЬКО НА ТЕЛЕ ВОЛОС

«Шерсть» защищает нас от холода. Поэтому у нас ее очень много: от 200 тысяч до миллиона волосков на всем теле, которые растут со скоростью 0,2 миллиметра в день. У нас их 700 на каждой брови и 80 ресниц — на каждом веке. Последние представляют собой настоящие «шторы», выпадающие и отрастающие вновь каждые 100 дней. Таким образом, за всю свою жизнь мужчина меняет 83 тысячи ресниц, а живущая дольше женщина — целых 93 тысячи.

Не имеющие проблем со зрением люди моргают каждые пять секунд. Если не принимать во внимание время сна, мы мигаем 11,5 тысячи раз за день, мужчины — 298 миллионов раз за всю жизнь, женщины — 331 миллион.

ЕМКОСТЬ ЖЕЛУДКА — 8 ЛИТРОВ

Обычно в него вмещается 1,3 литра, но емкость меняется в зависимости от поглощаемых припасов. В желудке некоторых завзятых любителей пива — немцев — умещается 8 литров пива! За день желудок вырабатывает полтора литра желудочного сока.

ЧЕТЫРЕ ТЫСЯЧИ ОСЯЗАТЕЛЬНЫХ ВОРСИНОК

Наш язык весит всего 50 граммов, а его длина — 9 сантиметров. Но в нем не менее 17 мускулов. В процессе еды он производит 80 движений в минуту. При вкушении любого продукта четыре тысячи осязательных ворсинок, с 50 рецепторами каждая, передают в мозг полученную информацию. При чихании мы брызгаем слюной со скоростью 170 километров в час. При кашле она может достигнуть даже 900 километров в час.

МЫ ВЫДЕЛЯЕМ С ПОТОМ ПОЧТИ ЛИТР ВОДЫ В ДЕНЬ

Через поры выполняющего обычную работу взрослого человека обычно испаряется 0,7 литра пота в день. Это препятствует повышению температуры тела и способствует эвакуации отработанных веществ. Для сравнения — жители тропиков «испускают» четыре литра в день.

За всю свою жизнь мужчина выделяет 18 тысяч литров пота, а женщин 20 тысяч. Им можно наполнить около 60 ванн.

ЗА ПЕРВЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНОК ВЫРАСТАЕТ НА 30 САНТИМЕТРОВ

У нашего тела есть две стадии усиленного роста. Первая приходится на первый год жизни и составляет целых 30 сантиметров. В период полового созревания происходит второй скачок: за два года рост может увеличиться на 20 сантиметров. При скорости 7,5 сантиметра в год (в среднем для человека со дня его рождения и до достижения зрелого возраста) индивид, росший всю жизнь, мог бы стать гигантом высотой 6—6,5 метра. (Может быть, когда-то так и было?)

Объем головы тоже увеличивается. При рождении ее окружность составляет 35 сантиметров, а после окончания процесса роста — 55.

И еще, при пробуждении мы выше — от половины до полутора сантиметров, — чем при отходе ко сну!

МЫ ВЫПЛАКИВАЕМ ОДИН САНТИЛИТР ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

Ежедневно наши слезные железы производят сантилитр жидкости. Эта жидкость смачивает глаза и позволяет скользить векам. Без слез быстро наступило бы обезвоживание такого нежного органа, как глаз, и мы потеряли бы зрение. Дамы плачут в четыре раза больше, чем их кавалеры.

МЫ СПИМ 120 ДНЕЙ В ГОДУ

Человеку необходимо спать в среднем 8 часов в сутки. Так что в месяц он спит 240 часов, а в год 2880, что и соответствует 120 дням. Это почти треть года!

За всю жизнь мужчина проводит в таком состоянии 8640 дней, а женщина 9600. Это составляет 24 года для сильного пола и 27 — для слабого.

С ГОДАМИ МОЗГ УМЕНЬШАЕТСЯ

С возрастом вес мозга уменьшается. В 20 лет он весит в среднем 1,4 килограмма, в 70 — 1,3, а в 80 — 1,2. Следует иметь в виду, что нет никакой связи между размером мозга и умом. «Компьютер», принадлежавший Тургеневу, был особо крупных размеров — 2,012 килограмма, а у Анатоля Франса всего 1,017 килограмма. У Мэрилин Монро его вес составлял целых 1,422 килограмма. В головном мозге содержится три четверти всех нервных клеток организма. Он увеличивается до 15 лет и функционирует лучше всего начиная с этого возраста и до 25 лет. С 45 лет он начинает деградировать — если его не нагружают тренировками.

МЫ ВДЫХАЕМ ВОЗДУХ 500 РАЗ В ЧАС

Оказывается, цикл вдоха-выдоха у ребенка составляет 35 раз в минуту, 20 — у подростка и 15 — у взрослого человека. В среднем наш дыхательный ритм выглядит так: тысячу раз в час, то есть 24 тысячи раз в день, или 9 миллионов раз в год.

А ВМЕСТО СЕРДЦА ПЛАМЕННЫЙ МОТОР...

Сегодня очень много говорят о том, что желание жить со скоростью «миля в минуту» вызывает сердечные приступы. И такие слова, как «напряжение», «стресс», используются в качестве оправдания увеличения смертельных исходов при сердечных приступах.

Однако причиной сердечных приступов является закупорка кровеносных сосудов. Болезнь подкрадывается незаметно: на стенках сосудов накапливаются отложения и «ржавчина», а вы начинаете ощущать это, когда становится уже поздно.

Часто задают вопрос: как узнать, в хорошем или в плохом состоянии находятся сосуды?

В некоторых частях тела, например в ногах, уменьшение снабжения кровью мышц может вызвать локализованное чувство боли. Но в самом сердце нет нервных окончаний, которые сигнализировали бы об этом.

Вот почему многие слабохарактерные люди, потребляющие все подряд, совсем не заботясь о своем здоровье, будут говорить, что они в прекрасной форме. Но когда случается сердечный приступ, считают ли они причиной того свои слабости? О, нет! Всею виной бывает напряженная работа или стресс.

Давайте подробнее рассмотрим, что такое напряженная работа, стресс, нервные нагрузки...

С незапамятных времен человечество находится под гнетом различных обстоятельств. Ясно одно: жизнь — это сплошной стресс. Жить — значит 24 часа в сутки испытывать давление со всех сторон. Человек, каким мы его знаем, никогда не живет спокойно.

СТРЕССЫ У НАШИХ ПРЕДКОВ

Наши предки жили в таком напряжении, которого мы сейчас не выдержали бы. Первобытный человек в любой момент мог стать добычей диких животных. На него охотились также его собратья. Племена и даже семьи находились в постоянной вражде друг с другом. Ветер, дождь, снег — все это создавало напряжение... Человек должен был уцелеть, когда на него обрушивались могущественные

силы природы — шквалы, землетрясения, наводнения, ураганы, эпидемии, голод. Так что ни в стрессе, ни в напряжении ничего нового для человечества нет.

Я уверен, что человек, если у него сильное тело и живой ум, может противостоять самым тяжелым испытаниям, которым жизнь подвергает его. Это и есть естественный отбор.

Болезни сердца — не обязательный спутник стрессов и напряжений, которые сопровождают нас. Наши предки находились в более тяжелых условиях. Секрет их выносливости заключается в добротной натуральной пище и высокой физической активности.

СЕКРЕТ ВЫЖИВАНИЯ

Как было в древности, так должно быть и сегодня. Создав сильное, крепкое тело, вы сможете противостоять всяческим жизненным трудностям. Здоровье, сила, выносливость, запас жизненных сил и энергии — вот ваше оружие против стрессов и невзгод. Давайте смотреть фактам в лицо. Ведь мы обитаем в жестоком, преступном, грубом, бесчужденном мире. И горе слабым! Самосохранение — первый закон жизни. Вы должны быть бодрыми и здоровыми, чтобы вести битву за нормальную, приносящую радость жизнь. Богаты вы или бедны, боритесь за свое здоровье, употребляя натуральную пищу и проявляя физическую активность. Не пренебрегайте здоровьем ради богатства.

Сколько существует на свете невежественных людей, которые в течение 15—20 лет сидят и «делают деньги», а когда их настигает сердечный приступ или какое-либо другое заболевание, они говорят: «Я работал так напряженно! Все мои болезни от стрессов...»

Ерунда! Если бы эти люди уделяли достаточно внимания своему организму, то могли бы и зарабатывать деньги, и радоваться великолепному здоровью.

Много раз мы слышали, как богатые люди говорят: «Я бы все отдал за здоровье». Но если бы они проявили хоть немного благоразумия, то радовались бы и тому, и другому. Им необходимы элементарные сведения о строении тела и здравый смысл. Человек должен знать основные функции организма и то, как удержать себя от различных злоупотреблений.

Большинство людей тратят годы, чтобы сделать карьеру, но не хотят потратить и пяти минут, чтобы узнать, что можно сделать для совершенствования своего тела. Здоровье — основа долгой и благополучной жизни.

КАК ВОССТАНОВИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Человеческий организм имеет одну способность, которой не обладает машина, — способность восстанавливаться.

Б. Крайль

Одно из самых замечательных свойств человеческого организма — способность восстанавливаться. Если вы, например, порежетесь, то вскоре новая ткань заменит поврежденные клетки и рана заживет. Если у вас перелом кости, то она срастется и станет еще крепче, чем прежде. Любая полученная травма сравнительно быстро заживает, если вы хоть немного об этом позаботитесь.

Менее заметен вред, который вы наносите организму, годами ведя неправильный образ жизни. Однако организм может достаточно хорошо восстановиться после долгого пренебрежительного к нему отношения, если вы не пожалеете времени и усилий.

Но не ожидайте мгновенного чуда. Вам потребовалось много времени, чтобы разрушить свой организм, поэтому нужно время и на его восстановление.

ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ, ЧЕМ ПОТОМ ЛЕЧИТЬ ЕЕ

Живя по принципам питания естественными продуктами и физической активности, мы идем по дороге здоровья и долгой жизни. Большинство людей ничего не делают, чтобы предупредить болезни. В процессе ознакомления с Программой естественной жизни я покажу вам систему предупредительных мер для сохранения здоровья. У вас может быть нестареющее, здоровое сердце в любом возрасте!

Начните сегодня не только восстановление нормальной сердечной деятельности, но и совершенствование своего тела!

Мы получаем большую часть энергии из пищи, в которой накапливается солнечная энергия. Поэтому натуральная пища — самый важный аспект сохранения здоровья.

Следующим фактором, требующим внимания, является циркуляция крови по огромной кровеносной системе тела. Хорошее кровообращение достигается регулярной физической активностью.

Результаты зависят от усилий, вложенных в эту работу. В награду — здоровое сердце и тело, которые выдержат любые стрессы. С улыбкой вы будете встречать даже самое плохое из того, что жизнь преподносит вам.

СЕРДЕЧНЫЙ ПРИСТУП — УБИЙЦА № 1

Заболевания сердца и кровеносной системы уносят в США ежегодно более одного миллиона жизней, больше, чем все остальные заболевания вместе взятые! Кроме того, они — основные разрушители здоровья. В США свыше 22 миллионов человек всех возрастов страдают заболеваниями сердца и кровеносной системы. Те, кто пережил один сердечный приступ, находятся в постоянном страхе ожидания другого. Можно ручаться, что большинство американских мужчин умрут от сердечных заболеваний, если не начнут жить по системе предупредительных мер.

Результаты клинических исследований, представленные Американской ассоциацией сердечных заболеваний, показывают, что каждый человек может иметь здоровое сердце благодаря правильному питанию и физической активности. К несчастью, эти данные не получили значительного освещения в печати. Только сенсационные новости дают большие заголовки.

ЗДОРОВЬЕ — ВАШЕ БОГАТСТВО

Здоровье, подобно свободе и миру, существует до тех пор, пока прилагаются усилия для его сохранения, а это зависит исключительно от вас. Или вы наслаждаетесь здоровьем и энергией до конца жизни, или же существуете с расстроенным здоровьем, что особенно характерно для стран с так называемым высоким уровнем жизни. В этих странах главными убийцами являются коронарные заболевания. Высокий уровень жизни вовсе не означает здорового образа жизни.

Я считаю, что распространения сердечных заболеваний не будет, если люди станут правильно питаться и трени-

роваться — они должны понять, что они сами могут защищать себя от любых заболеваний.

Многие не знают, что значит быть физически здоровым, ощущать необыкновенный прилив сил и никогда не чувствовать усталости. Они упускают возможность добиться величайшего богатства — здоровья!

ОДНО СЕРДЦЕ, ОДНА ЖИЗНЬ

Меньше всего мы знаем о своем здоровье. Самое необходимое для хорошей жизни — это быть здоровым.

Герберт Спенсер

При рождении человеку дается здоровое сердце, хотя всегда есть, конечно, исключения. Некоторые рождаются со слабым сердцем и ведут трудную борьбу, чтобы остаться в живых. Я победил и теперь у меня «сердце без возраста». Чудесное сердце, которым Природа наградила нас, может биться неограниченно долго. Моисею было 120 лет, когда он умер, Ною — 950, Иареду — 962, Мафусаилу — 969.

В Соединенных Штатах сегодня около семи тысяч человек в возрасте свыше 100 лет. Проводя исследования по продолжительности жизни, я встречал мужчин и женщин, чей возраст был 120—130 и более лет. Это доказывает, что можно прожить долго, и пока сердце бьется — вы живы. И нет ценнее сокровища, чем жизнь!

Я не отмеряю время календарными годами и больше не отмечаю дни рождения. Я живу биологическими или физическими годами. Не имеет значения, какой в действительности ваш возраст. На самом деле, может быть, лучше забыть хронологию и учитывать только анатомический или психологический возраст.

Долголетие — это сохранение сосудов. «Человек настолько стар, насколько постарели его сосуды». Как-то сэр Вильям Ослер, известный канадский преподаватель медицины и писатель, заметил: «Человек 28—29 лет может иметь такие же видоизмененные артерии, как 60-летний, а 40-летний — как 80-летний старец».

Ослер первый использовал слово «дегенерация» применительно к сосудам. При рождении мы получаем сердце с чистыми артериями, а наши порочные привычки приво-

дят к их дегенерации. Если каждый станет заботиться о своем сердце, то жизнь будет долгой, здоровой и счастливой. Когда вы здоровы, вы — счастливы.

СЕРДЦЕ И КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

Сердце — настоящий двойной насос, каждая сторона которого состоит из двух камер — предсердия и желудочка.

Чтобы понять причины болезней сердца, необходимо знать кое-что о нем самом и о кровеносной системе.

Сердечно-сосудистая система распределяет кровь по всему организму (рис. 1), доставляя с ее помощью питающие вещества и кислород к миллиардам клеток и отводя от них токсичные продукты жизнедеятельности (шлаки).

Кровь циркулирует в сосудах, общая протяженность которых 100 тысяч миль, и обслуживает каждую клетку в теле — от самого сердца до макушки и кончиков пальцев рук и ног. В среднем у человека около пяти литров крови, заполняющей эту громадную систему. Во время отдыха кровь циркулирует со скоростью один круг в минуту. При активной деятельности или тренировке скорость циркуляции доходит до восьми-девяти кругов в минуту. Такая скорость необходима, чтобы снабдить все клетки тела энергией и убрать перегоревшие отходы. Даже во время отдыха сердце перекачивает огромное количество крови — не менее 13 тонн за сутки.

СЕРДЦЕ — ЭТО МЫШЦА

Когда вы заболеваете, ваш новый автомобиль, ваш новый дом, ваш счет в банке — все это отходит на второй план до тех пор, пока вы не вернете обратно силу и энергию.

Петер И. Стейккрон

Если ваша пища безжизненна и в ней отсутствуют важные элементы, или если ее ценность ослаблена неправильным приготовлением, то вы можете умереть от голода с полным желудком.

Сердце представляет собой мышечный орган (рис. 2), который должен быть мощным и достаточно эффектив-

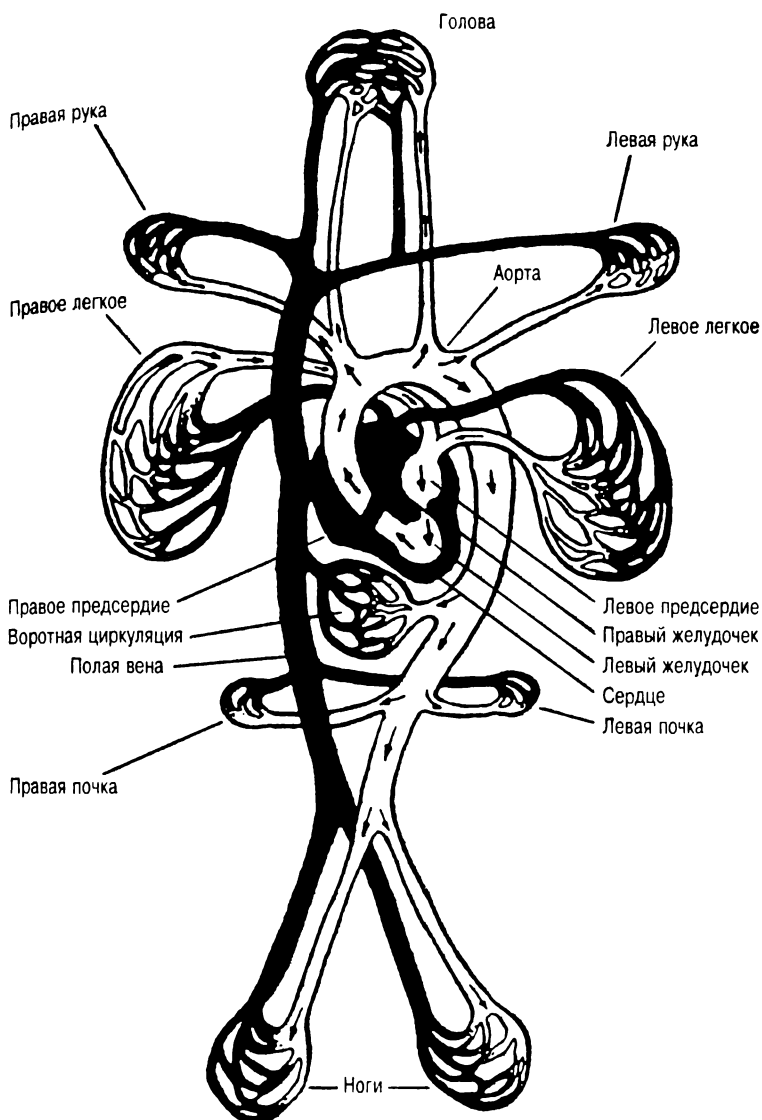


Рис. 1. Сердце и кровеносная система

Диаграмма показывает цикл от правого предсердия через легкие к левому предсердию, затем через систему кровообращения обратно к правому предсердию. Заметим, что вся кровь от системы пищеварения идет через воротную вену, т. е. через печень.

ным, чтобы совершать громадную работу, хотя по размеру оно не более кулака.

Сердце — это мышечный насос, и его жизненная задача заключается в постоянном, никогда не прекращающемся перемещении крови по всему организму. Наиважнейшей функцией крови является доставка кислорода и питательных веществ в ткани.

Кровь, бедная кислородом, синеватая по цвету, возвращается к сердцу, откуда откачивается обратно в легкие.

Таким образом, сердце одновременно получает кровь, обогащенную кислородом, из легких и кровь, бедную кислородом, из тканей. Чтобы отделить эти потоки, сердечная камера разделена мускулистой перегородкой на две части — левую и правую, каждая из которых, в свою очередь, делится на предсердие и желудочек. Предсердие имеет тонкую стенку и служит в основном резервуаром, а желудочек является насосом.

СЛОЖНАЯ СЕТЬ АРТЕРИЙ И ВЕН

Задача циркулирующей крови заключается в снабжении питательными веществами и кислородом всех клеток организма и в регулярной очистке их от ядовитых отходов. Для осуществления этой функции по всему телу проходит множество сосудов, образующих кровеносную систему.

Кровеносные сосуды, которые несут кровь от сердца, называются артериями, а те, которые возвращают кровь к сердцу, — венами. Кровеносные сосуды подобны ручейкам и речкам, впадающим в одну мощную реку.

Самый большой кровеносный сосуд — это главная артерия, или аорта, которая является основной питающей магистралью, идущей непосредственно от сердца, и от которой через огромное число ответвлений питаются в конце концов все участки тела. Самые маленькие артерии и вены называются капиллярами; они настолько малы, что большинство из них видно только под микроскопом. Именно через капилляры происходит выделение питающих веществ и кислорода и их переход в вены, по которым кровь, бедная кислородом, идет в сердце для очистки его от токсичных веществ. По дороге большая часть так называемых шлаков передается почкам для выделения из тела с мочой. Другой токсин, двуокись углерода, удаляется через легкие.

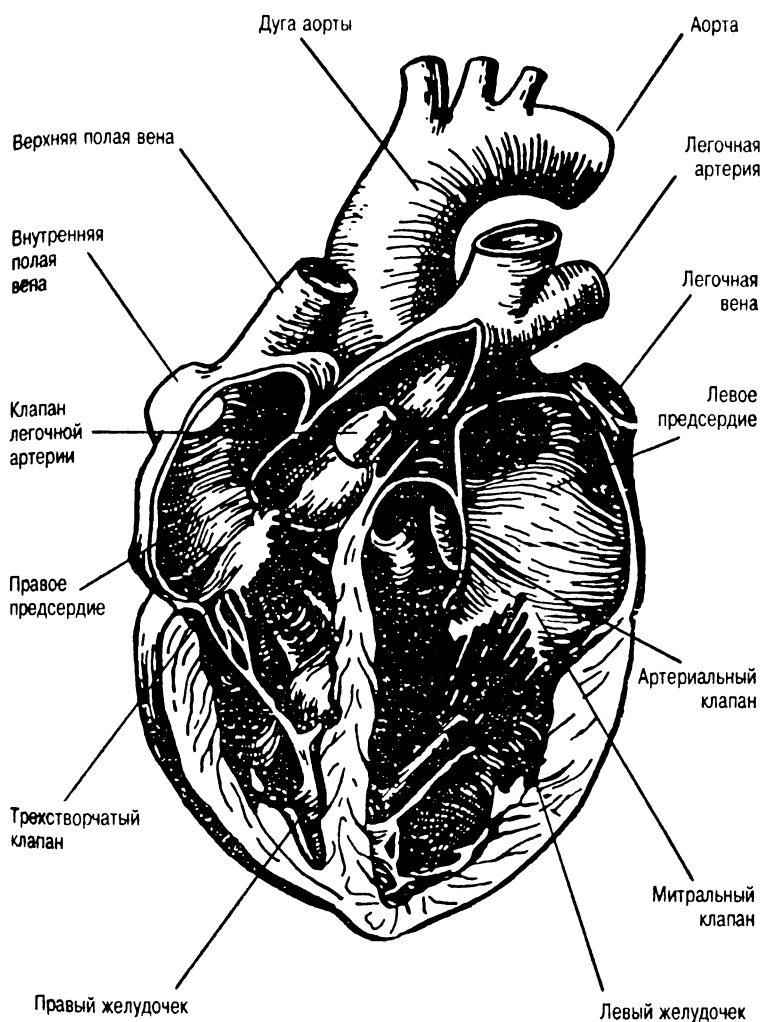


Рис. 2. Сердце

Сначала кислород поступает из воздуха в легкие. Обогащенная кислородом кровь (красная по цвету) идет к сердцу, которое питает кислородом все ткани тела.

ОЧИЩЕНИЕ КРОВИ

Когда кровь, заполненная продуктами жизнедеятельности, возвращается в сердце через вены, она сразу же прокачивается через легочную артерию в легкие. Здесь кровь выделяет двуокись углерода и поглощает животворящий кислород, который человек вдыхает в легкие (пожалуйста, не загрязняйте его табачным дымом!). Затем кровь возвращается к сердцу и опять поступает через аорту ко всем участкам тела.

Циркуляция крови по телу не проста (см. рис. 1). Существуют два отдельных круга кровообращения. Один, большой, идет к тканям, конечностям, внутренним органам и обратно к сердцу. Другой, малый, включает только легкие.

Давление в артериях, естественно, намного больше, чем в венах, поскольку именно артерии принимают на себя напор крови, идущей из сердца.

КРОВЬ — РЕКА ЖИЗНИ

Кровь состоит из миллиардов крошечных клеток. Они питаются той же пищей, что и мы. В Библии сказано: «Жизнь плоти — в крови» (Ветхий Завет). Если у вас чистая, хорошо циркулирующая кровь и чистые сосуды, то почему бы не сохранить жизнь «молодой» долгие годы?

Красные кровяные тельца полностью заменяются каждые 28 дней, и этот процесс идет от колыбели до самой смерти. Они создаются за счет той пищи, которую мы едим, и за счет тех напитков, которые мы пьем. Совершенно ясно, что если правильно питаться и держать кровеносную систему (артерии, вены, капилляры) в порядке, то удастся увеличить продолжительность жизни.

СЕКРЕТ СИЛЬНОГО СЕРДЦА — ХОРОШЕЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Когда какая-либо часть кровеносной системы ослабляется, миллиарды клеток тела лишаются кислорода и питания. С прекращением питания такие клетки будут автоматически разрушены. Это может случиться в самом сердце, в мозге, в легких, в почках, коже и других органах.

Помните, вы теряете те клетки организма, которые бездействуют.

ПЯТЬ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УСКОРЕНИЯ И НОРМАЛИЗАЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ № 1. ВЕТРЯНАЯ МЕЛЬНИЦА

(А) Станьте прямо. Носки и пятки вместе, грудная клетка развернута, живот втянут, голова поднята, руки опущены свободно. Начните вращательные движения руками вперед, вверх, назад и постепенно увеличивайте скорость вращения до максимально возможной. В первые дни делайте по 10 кругов, постепенно увеличивая за несколько дней норму до 50.

(Б) Та же позиция, что и в упражнении № 1 (А), но руками вращайте в противоположную сторону.

УПРАЖНЕНИЕ № 2. ЦИРКУЛЯЦИЯ — СТРОИТЕЛЬ

(Это упражнение используют люди, живущие в суровом климате, когда хотят увеличить кровообращение в руках и верхней части тела).

Позиция та же, что и в упражнении № 1. Руки подняты на уровне плеч и разведены в стороны. Правая рука ударяет по левому плечу, а левая рука в то же время — по правому плечу. Руки перекрещиваются поочередно — сначала правая над левой, потом левая над правой. Упражнение делается очень энергично, руки после удара по плечам отводятся назад в исходное положение, грудная клетка выдвигается вперед. В первые дни делайте упражнение по 10 раз, постепенно увеличивая в последующие дни до 50 раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 3. ВИБРАЦИЯ НОГ

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднимите правую ногу на высоту приблизительно 20 сантиметров. Сделайте короткий толчок (10—15 сантиметров) вперед как можно резче. Нога должна колебаться от пятки к носку. Теперь поменяйте ноги. Стоя на правой ноге, поднимите левую и толкните ее резко вперед. Начните упражнение с 10 толчков каждой ногой и увеличивайте количество упражнений до 50 и более каждой ногой. Делайте упражнение очень энергично, так как это будет спо-

способствовать большей циркуляции крови в бедрах, голених и ступнях.

УПРАЖНЕНИЕ № 4. УЛУЧШЕНИЕ КРОВООБРАЩЕНИЯ В РУКАХ И ПАЛЬЦАХ

Стойте прямо, как в упражнении № 1. Поднимите руки перед собой, грудь вперед и сильно потрясите расслабленными кистями. Повторяю, руки должны быть обязательно расслаблены. Сделайте 15 энергичных встряхиваний обеими руками одновременно и затем сильно сожмите руки в кулаки 15 раз, разжимая и раздвигая пальцы как можно дальше.

УПРАЖНЕНИЕ № 5. КРОВООБРАЩЕНИЕ В ГОЛОВЕ

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вперед как можно ниже, руки висят свободно и расслабленно, почти касаясь пола. В этом положении качайте головой из стороны в сторону и вперед-назад. В первые дни делайте это упражнение всего несколько раз, пока голова не привыкнет к такому упражнению.

ТРУДНОСТИ СОЗДАЮТ УМ, А ТРУД — ТЕЛО

Такие упражнения идеальны, так как они увеличивают кровообращение и открывают заблокированные артерии. Кровь очищается в легких и несет кислород во все части тела.

Эти упражнения не могут принести вред нормальному здоровому сердцу, независимо от того, насколько энергично вы их делаете. Ослабленные люди должны начинать делать упражнения медленно и осторожно, постепенно увеличивая темп и количество. Упражнения для улучшения кровообращения благотворны не только для здорового сердца, но и для больного, так же, как и для любой мышцы тела. Они улучшают состояние сердца и всех мышц.

Не слушайте людей, которые пытаются отпугнуть вас от занятий! Сердце — это мышца, и ее надо тренировать. Делая упражнения, вы создаете здоровое сердце и сильное тело!

Каждое упражнение надо делать ежедневно. На это потребуется немного времени, всего 15—20 минут. Но вы потратите это время с большой пользой для сердца.

Если вы ведете сидячий образ жизни или много стоите, то должны заниматься два-три раза в день. Если вы долго водите машину, останавливайтесь и делайте эти упражнения каждый час. Чем больше вы их сделаете, тем лучше у вас будет циркуляция крови, а следовательно, и сердце сильнее!

ВЫ МОЖЕТЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ БИОЛОГИЧЕСКИЕ «ЧАСЫ ЖИЗНИ»

Источник здоровья — хорошая кровь, получаемая благодаря естественной пище, чистой воде и свежему воздуху. Эти вещества должны быть активно распределены по всему телу кровеносной системой.

Работая с Матерью-Природой, можно перестроить кровеносную систему, а с помощью новой кровеносной системы создать здоровое сердце. Для этого вы должны иметь эластичные, гибкие и чистые сосуды. Программа здорового сердца — план создания вашего нового Я, полного жизни, бодрости и здоровья!

Не имеет значения, сколько лет вы прожили. Важно, насколько чисты ваши артерии и кровь. Распоряжаясь своими «часами жизни», почему бы вам не осуществить библейское пророчество: «Жизнь человека должна составлять 120 лет» (Книга Бытия).

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!

Утром, умывая лицо, мы ведь не смываем с него грязь (откуда бы ей взяться!), а освежаемся. Чувствуете разницу? Освежаемся, холодная вода бодрит, посылает импульсы от кожи к нервным центрам. Но этого мало. Лишь после того как в ходе первых утренних часов мы, выполняя ту или иную работу, включаем различные суставы и группы мышц, наша деятельность становится полноценной. Но к этому моменту лучшие утренние часы уже прошли, оставшись использованными далеко не так продуктивно, как хотелось бы. Не проще ли потратить десять минут на зарядку, чтобы потом за час быстро и весело сделать работу, рассчитанную на два часа?

Дефицит мышечной деятельности проявляется в том, что от мышц наших рук и ног поступает недостаточное число сигналов в головной мозг, разлагивается привычная четкость работы нервных центров. Отсюда нервно-вегетативные симптомы: отсутствие свежести, бодрости, раздражительность, сонливость, вялость, повышенная усталость. Даже просыпается такой человек мрачным, ночной сон его не освежает. Лишь через несколько часов он набирает двигательный минимум, у него улучшается настроение, повышается жизненный тонус. Так что если вы поймаете себя на том, что утром просыпаетесь раздражительным и с плохим настроением, немедленно увеличьте свою физическую нагрузку, причем особое внимание уделяйте занятиям в утренние часы.

Физическое развитие, один из ведущих факторов укрепления здоровья, при этом нагрузки должны соответствовать

физической натренированности, закалке и т. д. Но есть общий закон, согласно которому улучшение физических качеств происходит только при выполнении тех упражнений, которые хоть и посильны, но даются с некоторым трудом. Скажем, если при беге человек совсем не испытывает никаких трудностей, то пользы от такого бега мало. Следует либо увеличить дистанцию, либо немного прибавить скорость. Только тогда начнут наступать положительные изменения в сердечно-сосудистой системе.

Не забудьте, что помимо зарядки, если вы хотите быть в хорошей форме, вам следует 3—4 раза в неделю проводить основательную тренировку.

Итак, утренняя гигиеническая гимнастика — традиционное оздоровительное средство, призванное решать целый комплекс задач: от быстрой активизации всех систем организма после ночного сна до развития отдельных физических качеств и коррекции некоторых дефектов. Каждый человек, регулярно делающий утреннюю зарядку, обычно подбирает для себя несколько упражнений из огромного арсенала, разработанного специалистами, и выполняет их в течение длительного срока, пока не почувствует, что этот комплекс следует усложнить или, наоборот, несколько облегчить в зависимости от своего физического состояния. Зарядку следует делать в хорошо проветренном помещении, в легкой одежде, через несколько минут после сна. После зарядки принимают душ. Дыхание при зарядке чаще всего свободное, произвольное.

Для одних людей приобщение к миру физической культуры ограничивается простейшим комплексом утренней зарядки. Другие дополняют зарядку более сложными упражнениями с имеющимися в их распоряжении снарядами, плавают, бегают, ходят на лыжах, играют в волейбол, баскетбол или теннис. Это, разумеется, неизмеримо более полноценный вариант физической активности. Весь вопрос в дозировках, в постепенности нарастания нагрузок на всех этапах. Покой же вреден всегда. Даже больному человеку в большинстве случаев щадящий режим противопоказан. Ему нужна максимально возможная двигательная активность, которая увеличивает поступление кислорода к клеткам и тканям. Кислород, усиленный обмен веществ — вот козыри в борьбе с болезнями.

РАЗВИВАЙТЕ СВОИ МЫШЦЫ

Физические упражнения — самый важный фактор, позволяющий человеку избежать атеросклероза и увеличить приток обогащенной кислородом крови через сердце и тело.

Помните, что со дня рождения и до самой смерти очень важную роль играют 600 мышц вашего тела. Основную часть их вы не видите. Вдоль 9-метрового желудочно-кишечного тракта находятся мускулы, которые проталкивают пищу. Для того чтобы заставить нормально работать легкие, нужна мощная мускулатура.

Но самая значительная мышца в вашем теле — сердце. Именно сердце качает кровь, питая остальные 600 мышц. И чем большее количество из этих 600 мускулов работает, тем лучше состояние вашего сердца и кровеносной системы, тем крепче здоровье.

Не колеблясь, я скажу, что быстрая прогулка — самая хорошая форма физической нагрузки. Если вы хотите, чтобы ваши внутренние органы были здоровы, чаще ходите пешком.

ХОДЬБА — КОРОЛЕВА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Из всех форм физической активности есть одна, которая приводит в движение большую часть тела. Чтобы убедиться в этом, во время ходьбы крепко возьмите себя за талию, и вы почувствуете, как внутренние органы отвечают на каждый шаг, как работают почти все основные мышцы. Никакими другими упражнениями вы не достигнете такой гармонии координирующей мускулатуры, такого совершенства циркуляции крови. Быстрая ходьба — королева упражнений.

Вы должны проходить несколько километров ежедневно. Сделайте такую прогулку постоянным пунктом вашей Программы здорового сердца — круглый год в любом месте и в любую погоду. Ходьба не требует специального оборудования и ею можно заниматься в любое удобное для вас время. Независимо от того, делаете ли вы какие-либо другие упражнения или нет, ходьба обязательна! И в результате вы получите отлично работающие мышцы, уско-

ренную циркуляцию крови с ее неизменными спутниками — гармонией и счастьем.

Если вам не удастся погулять на свежем воздухе, то походите внутри помещения — в коридоре, на балконе, там, где больше свежего воздуха. Это все же лучше, чем обойтись без ходьбы.

Во время ходьбы необходимы хорошее настроение и легкое сердце. Если вас не интересует окружающая природа, думайте о духовном. Когда вы идете, то физическую нагрузку заменяете духовной, избавляясь от всех своих тревог и забот. Так же, как кровь, проходя по сосудам, очищает и питает тело, ходьба наполняет вас здоровьем, очищая мозг, и питает его положительными эмоциями. Когда я на прогулке иду широким шагом, то говорю себе на каждый шаг:

«Здоровье... Сила... Молодость... Энергия».

Движение и тренированность мышц — это источник молодости и здоровья. Доктор Эдвард Бёрц считает, что преждевременное старение может быть вызвано одряхлением мышц.

Вялость мышц — первый сигнал о начале старения. Чтобы поддерживать их тонус, необходима регулярная и равномерная нагрузка. Бездеятельность так же вредна для мышц, как и перенапряжение.

Чем меньше мы нагружаем мышцы, тем быстрее они дряхлеют и стареют. В результате каждое движение требует все больших усилий.

Методика тренировки мышц является важным аспектом программы долголетия.

При ходьбе вы стараетесь выполнять только те движения, которые необходимы для передвижения. Вы не используете, как следовало бы, все мышцы ног, от бедра до кончиков пальцев. В результате некоторые мышцы ослабевают, затем обрастают жиром, становятся дряблыми. Они теперь готовы «занять линию обороны» и выполнять как можно меньше работы.

Однако опасна не только бездеятельность мышц, но также их использование не по назначению. Ежедневно приходится наблюдать, как люди поднимаются с сидений в автобусах, помогая себе при этом руками, а ведь эту работу должны выполнять мышцы брюшного пресса и бедер!

Чем меньше мы используем мышцы, тем меньше они хотят, чтобы их использовали, а однажды может наступить момент, когда вставание со стула превратится в тяжелый физический труд.

«Помощь руки» — привычка коварная, она появляется незаметно. Прежде чем вы осознаете это, мышцы рук принимают сигнал от других мышц и придут им на помощь, чтобы опустить тело в ванну, встать с коленей, лечь в постель и т. п. Следовательно, если вы хотите, чтобы ваше тело было гибким, стройным и молодым, следите за состоянием мышц.

В начале этой главы шла речь о правильной организации работы мышц, когда по команде в них возникает сила, образно говоря, воскрешающая тело. Этот метод основан на системе мышечного контроля, разработанной древними греками в V веке до н. э. Уже в те времена люди основывали, как важно укреплять мышечную систему.

В Древней Греции существовали палестры (частные гимнастические школы) для мальчиков 12—16 лет. Там учили не развивать мускулы (в современном понимании этого выражения), а именно правильно их использовать. Целью обучения были хорошая координация движений и контроль за работой мышц. В результате греки достигали физического совершенства.

Правильное использование мышц, согласованность их действий означают полное отсутствие перенапряжения и переутомления, что свидетельствует о высоком уровне развития выносливости. Секрет заключается в упругости, эластичности мышц.

Пока человек растет и развивается, самой могучей силой, проявляющейся на всех стадиях роста, является жажда жизни. После прохождения рубежа зрелости эта сила ослабевает, если человек не научится сохранять ее. А затем, если можно так сказать, земля начинает предъявлять свои права. Человек горбится, сжимается, все ниже пригибается к земле. Так растение высыхает и уходит обратно в землю, когда жизненные силы оставляют его и оно не может противостоять земному притяжению.

Когда мышцы упруги, масса тела равномерно распределяется вдоль постоянно перемещающихся связок, не концентрируясь в какой-то одной точке.

Критической зоной является область талии (середина тела). Здесь расположены самые мощные мышцы (прежде всего мышцы диафрагмы, живота и спины), образующие вокруг талии эластичный мышечный крест. Но, к сожалению, у многих людей эти мышцы теряют эластичность, да и о наличии у них талии можно только догадываться. Слабость этих мышц приводит к тому, что верхняя часть тела оказывает сильное давление на нижнюю и перенапрягает мышцы бедер. В результате бедра развиваются непропорционально и выглядят отнюдь не слишком привлекательно.

Предлагаем вашему вниманию упражнения, способствующие упругости мышц, в том числе и мышц лица.

Итак, *первое упражнение*. Встаньте перед большим зеркалом (в рост человека), ноги вместе, руки по швам, масса тела перемещена на подушечки пальцев.

Теперь проверьте правильность своей осанки. Старое правило гласит: если вы можете провести воображаемую прямую линию через мочку уха, суставы бедер и колени вниз к подушечкам пальцев, значит, у вас правильная осанка. При необходимости подкорректируйте ее.

Не освоив это исходное положение, не приступайте к выполнению упражнений: вы не сможете включить в работу нужные мышцы, и упражнение не принесет никакой пользы.

Приняв исходное положение, попробуйте вытянуться максимально вверх, словно хотите отделить верхнюю часть туловища от талии; мышцы напряжены. Постарайтесь как можно сильнее втянуть живот. При растягивании вверх поднимается межреберное пространство и плечи. Следите за тем, чтобы не поднимались только плечи, которые должны быть слегка отведены назад. В то же время бедра и ноги как будто устремляются вниз, чтобы растягивание мышечного корсета талии было максимальным. Одновременное растягивание вверх-вниз — в этом заключается эффективность данного упражнения.

Теперь напрягите мышцы шеи, стараясь вытянуть ее как можно больше вверх (плечи отведены назад).

Растягивайте руки как можно больше вниз; при этом каждый палец тянется вниз. Направление растягивания мышц рук противоположно направлению растягивания мышц шеи и плеч; следите, чтобы плечи не опускались вниз.

Вытяните подбородок вперед и вверх так, чтобы почувствовать напряжение мышц под подбородком. Теперь, начиная с подбородка, напрягайте все мышцы лица. Это довольно трудно объяснить и еще труднее выполнить. Ваша улыбка будет означать, что вы поняли нас правильно. При улыбке мускулы щек автоматически поднимаются. Это движение мышц можно выполнять и без улыбки — она не обязательна, важно только, чтобы губы были сомкнуты.

Итак, напрягайте мышцы лица: щеки как будто надуты, верхняя губа закруглена и приподнята к носу. Щеки поднимаются до тех пор, пока почти наполовину не закроют глаза. Теперь откройте широко глаза, а брови поднимите вверх.

Напрягите мышцы коленных чашечек: колени подаются назад. Теперь приподнимитесь на подушечках пальцев и потянитесь вверх. Все тело — от макушки головы до кончиков пальцев ног — напряжено и находится в состоянии упругости.

Это состояние следует тренировать до тех пор, пока вы не начнете легко входить в него. Особую трудность представляет напряжение мышц тела. Если в исходном положении этот элемент выполнить трудно, попробуйте потренироваться в положении сидя, а затем приступайте к выполнению всего упражнения. Важно соблюдать правильную последовательность растягивания и напряжения мышц: диафрагма, плечи, шея, подбородок, мышцы лица.

Для тренировки растягивания мышц верхней половины туловища можно выполнять *второе упражнение*. Сядьте ровно на стул. Позвоночник упирается в его спинку и энергично вытягивается максимально вверх. Попробуйте, как и в основном упражнении, «отделиться от талии», максимально напрягая мышцы диафрагмы и живота.

Плечи, которые при выполнении предыдущего движения поднялись, а также шею отведите слегка назад. Подбородок вытяните чуть-чуть вперед и вверх. Теперь «поднимайте» мышцы лица и подбородка к глазам — до тех пор, пока глаза не превратятся в щелочки. Затем, преодолевая сопротивление, откройте глаза как можно шире.

Это эффективный метод естественной ликвидации второго подбородка, разглаживания морщин на шее и лице. Под воздействием этого упражнения кожа становится глад-

кой и упругой, постепенно исчезают морщинки под глазами, овал лица приобретает более четкие контуры.

Диафрагма является контрольным центром создания упругости, поэтому укрепление ее мышц является необходимым условием для укрепления мышечной системы в целом. Регулярное применение упражнений для растягивания диафрагмы сделает вашу талию гибкой, а фигуру красивой.

Принцип растягивания может применяться к любой мышечной группе, однако для достижения хороших результатов необходима упругость мышц всего тела.

Третье упражнение — растягивание мышц рук и ног. Лучше всего выполнять его сидя в ванне, когда мышцы расслаблены и растягиваются с меньшим усилием.

Итак, спина прижата к задней стенке ванны. Максимально растягивайте позвоночник — постепенно, без резких движений. Не упускайте случая выполнить это упражнение: позвоночник, образно говоря, ваша линия жизни.

Теперь проверьте, хорошо ли движется диафрагма вверх и вниз. Во время выполнения упражнения диафрагма должна быть поднята, плечи слегка отведены назад. Поднимайте левую ногу под углом 75° по отношению к телу; колено напряжено. Растягивайте мышцы голени, стопы; при этом лодыжка неподвижна. Стопу сгибайте в подъеме от себя как можно больше вниз. Через 1—2 секунды опустите ногу и расслабьтесь; сделайте то же правой ногой. Затем опять поднимите левую ногу под тем же углом и начинайте растягивать ее, но стопу в подъеме сгибайте на себя. Через 1—2 секунды расслабьтесь и повторите то же правой ногой.

Сидя в том же исходном положении, вытяните перед собой левую руку на уровне груди (ребро ладони перпендикулярно дну ванны). Плечи плотно прижаты к стенке ванны и являются точкой опоры для более полного растягивания всей руки от предплечья до кончиков сомкнутых пальцев. Вы должны почувствовать растягивание каждого пальца. Оставляя плечи неподвижными, постепенно разворачивайте вытянутую руку ладонью к лицу — до тех пор, пока не возникнут неприятные ощущения; затем расслабьтесь. Повторите то же правой рукой. Теперь опять вытяните левую руку в исходное положение, но разворачивай-

те ладонь против часовой стрелки — до появления болевых ощущений. Расслабьтесь и повторите то же правой рукой.

Это упражнение будит ленивые мышцы, является хорошей разминкой для суставов, развивает гибкость рук. В конце упражнения опустите руки, сомкните пальцы и крепко прижмите их к ладони, фиксируя сверху большим пальцем.

Выходя из ванны, не позволяйте рукам полностью поднимать тело из воды — это функции мышц диафрагмы, живота и бедер. Однако будьте осторожны и не перенапрягайте их. По мере того как мышцы укрепятся, вы сами почувствуете, что можете встать почти без помощи рук.

Не расстраивайтесь, если вначале мышцы откажутся повиноваться. Ведь вы так долго позволяли им лениться, а сейчас заставляете работать! Они будут посылать в мозг сигналы отчаяния: «Это просто невозможно! Это движение нельзя выполнить! Мы слишком слабы!» Не верьте им! Если вы будете регулярно тренироваться, то вскоре выполните те движения, которые считали невыполнимыми. Ваше тело наполнится необычайной, ранее неведомой силой.

По мере укрепления мышц вы почувствуете, насколько приятно состояние растягивания и упругости. Тело, которое было подобно мешку картошки (вследствие нетренированности мышечной системы), станет полностью подчиняться вашей воле. Движения будут приносить радость, а не страх и боль, как раньше. Вам захочется двигаться просто ради удовольствия. Радость движений принесет улучшение настроения и самочувствия, что, в свою очередь, увеличит потребность постоянно «эксплуатировать» свое тело.

ВАШ ПОЗВОНОЧНИК — ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Позвоночник — основа скелета, он придает телу нужную форму; к позвоночнику прикрепляются пласты больших и малых мускулов и связки спины и живота, предназначенные для удержания тела человека в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов — на своих местах. У животных органы подвешены под закругленными спинными хребтами. У человека они расположены

вдоль прямого позвоночного столба и поддерживаются им, противодействуя силе тяжести.

В середине этой колонны, идущей от мозга и защищенной костями позвонков, — спинной мозг, который является центром обширной системы, опутанной сетью чувствительных нервов, расходящихся во все части тела.

Причиной многих болезней является ненормальное состояние позвоночника, например неправильная осанка. Нагрузки и резкие толчки могут стать виновником сдвига позвонков и защемления нерва, отходящего от спинного мозга, что приводит к нарушению работы того органа, который управляется этим нервом.

Искривление позвоночника самым пагубным образом воздействует на кости скелета; мускулы и связки удлиняются или укорачиваются, внутренние органы смещаются, провоцируя различные заболевания.

Позвоночник — основа скелетной, мускульной и нервной систем. Даже малейшие нарушения в позвоночнике могут отрицательно сказаться на состоянии других частей тела. Изучение структуры позвоночника дало возможность разработать такие упражнения, которые обеспечивают все сжатия и растяжения, необходимые для полного восстановления его функций. Результаты тщательно регистрировались и исследовались. Было установлено, что эти несложные упражнения приводят к образованию упругих хрящевидных структур между каждой парой костей.

Энергия человеческого организма огромна, а тело — самоисцеляющаяся система. Только сам организм способен восстановиться при условии, что вы поможете ему правильным питанием и физической активностью. Упражнения для позвоночника должны стать таким же атрибутом вашей жизни, как умывание. И не говорите мне, пожалуйста, что вам некогда заниматься своим здоровьем. Неправда! Если захотите, то всегда найдется время.

Несколько недель занятий по предлагаемой в этой книге методике сделают ваш позвоночник гибким и подвижным. Походка станет упругой, вы почувствуете жизненную энергию во всем теле и будете удивлены тому чувству легкости и подвижности, которое появляется всякий раз после разминки позвоночника. Вы убедитесь, что не устаете уже так быстро, как раньше, и что с каждым днем сила, энергия и здоровье прибавляются. Вы молодеете! Успехов вам!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Итак, давайте начнем! Здесь представлены пять основных упражнений для позвоночника, отличающихся друг от друга по эффекту действия, хотя внешне они сходны между собой. После каждого упражнения можно отдохнуть, но выполнять весь комплекс следует обязательно.

Не переутомляйтесь! В течение первой недели делайте упражнения медленно. Если почувствуете боль или утомление, прекратите на время занятия. С каждым днем вы все сильнее будете ощущать, как высвобождается нервная энергия и укрепляются мышцы.

Боль в мышцах не должна вас останавливать. Через несколько дней, в течение которых нужно продолжать тренировки, боль пройдет. Скоро вы почувствуете большое удовлетворение, а результаты будут просто поразительны.

УПРАЖНЕНИЕ № 1

Это упражнение оказывает воздействие на ту часть нервной системы, которая обслуживает голову и глазные мышцы, а также на целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Выполняя только это одно упражнение, мы влияем на источники таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину дугой.

Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть расположен выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены.

Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги надо держать прямо, это придает особую напряженность позвоночнику. Поднимите голову и резко откиньте ее назад.

Делайте это упражнение медленно. Опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение, поскольку расслабится позвоночник.

УПРАЖНЕНИЕ № 2

Это упражнение предназначено главным образом для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Оно приносит облегчение в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств. Печень и почки, преждевременно постаревшие, в результате выполнения этого упражнения снова начнут хорошо функционировать.

Исходное положение то же, что и для упражнения № 1.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движение делайте медленно и постоянно думайте о растяжении позвоночника.

Сначала упражнение покажется вам очень утомительным. Но постепенно делать его будет все легче не потому, что наращивают силу мышцы, а потому, что значительно укрепляется нервная система. Помните, это упражнение не так просто в отличие от обычного раскачивания тела.

УПРАЖНЕНИЕ № 3

В данном упражнении позвоночный столб расслаблен сверху донизу. Стимулируется каждый нервный центр. Улучшается состояние тазовой области. Накапливают силу прикрепленные к позвоночнику мышцы, наиболее важные для его поддержки в вытянутом состоянии, стимулируя рост межпозвонковых хрящей.

Исходное положение: сядьте на пол, упритесь руками, держа их прямо, чуть отведя назад и расставив, ноги согнуты.

Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 4

Упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, рас-

тягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.

Лягте на пол на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком коленей. Держите в таком положении туловище пять секунд.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Это упражнение — одно из самых важных для растягивания позвоночника. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы.

Исходное положение то же, что и для упражнения № 1.

Опуститесь на пол, лицом вниз, поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, наклонив голову и опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

КАК ДОЛГО И КАК ЧАСТО ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Выполнение упражнений строго индивидуально. Вначале надо делать каждое упражнение не более двух-трех раз. Через день можно увеличить до пяти раз и больше.

Уже вскоре вы почувствуете, что мускулы наполняются силой, а позвоночник и связки становятся более гибкими. Нормально развитые люди через несколько дней будут с легкостью выполнять каждое упражнение до 10 раз.

Как часто должны вы делать эти упражнения? Вначале надо регулярно выполнять всю программу ежедневно. После того как в организме появились улучшения, можно сократить выполнение до двух раз в неделю, чтобы сохранить позвоночник гибким и расслабленным.

Некоторые люди говорили, что уже через неделю они почувствовали благоприятные изменения. Однако учтите, что изменения в позвоночнике происходили в течение многих лет и нельзя ничего исправить за один день. Только постоянная тренировка позвоночника будет стимулировать рост хряща и сделает позвоночник растянутым и эластичным.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

В уникальную программу оздоровления позвоночника можно включить еще ряд полезных упражнений, которые рекомендуются ортопедами для укрепления позвоночника и поддерживающих его мускулов.

УПРАЖНЕНИЕ № 1. РАСТЯЖЕНИЕ ШЕИ И УКРЕПЛЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Встаньте в положение правильной осанки, раздвиньте ноги на ширину ступни, расслабьте мускулы. Сомкните руки за головой, наклоните голову вперед, а затем попытайтесь вернуть ее в исходное положение, оказывая сопротивление руками. Делайте это в течение шести секунд, считая:

«Одна тысяча один, одна тысяча два... одна тысяча шесть».

Повторите упражнение, держа голову прямо, а затем откинув ее назад как можно дальше. Вытягивайте шею в каждом направлении как можно сильнее.

УПРАЖНЕНИЕ № 2. УКРЕПЛЕНИЕ И РАСТЯЖЕНИЕ СПИНЫ

Это упражнение очень эффективно, когда вы чувствуете усталость в спине. Встаньте прямо, ноги на ширине ступни, поднимитесь на носки и вытяните вверх руки, затем расслабьтесь. Нагнитесь, положите ладони на ноги позади колен, втяните живот и попытайтесь напрячь спину, сопротивляясь руками этому напряжению. Держите это положение в течение шести секунд, считая:

«Одна тысяча один... одна тысяча шесть», затем расслабьтесь, напрягитесь, вновь расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЕ № 3. ВЫТЯГИВАНИЕ НОГ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СПИНЫ

Обопритесь руками о край стола, локти слегка согнуты, туловище расположено параллельно поверхности стола, спина и ноги прямые. Поднимите ногу как можно выше и держите шесть секунд. Медленно опустите ногу в исходное положение. Повторите то же другой ногой. Делайте упражнение, меняя ноги до первых признаков усталости.

УПРАЖНЕНИЕ № 4. ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

Встаньте прямо, не напрягаясь. Опустите подбородок на грудь и поворачивайте голову так, чтобы ухо коснулось плеча, затылок — спины, затем другое ухо — второго плеча, подбородок — груди. Выполняйте это упражнение медленно, растягивая шейные мускулы и позвонки. Вращайте головой 20 раз в одну сторону и столько же раз в другую.

Упражнение необходимо для снятия напряжения с шейной мускулатуры и для растяжения шейных позвонков.

УПРАЖНЕНИЕ № 5. УКРЕПЛЕНИЕ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены и совершенно расслаблены. Поворачивайтесь всем телом то в одну, то в другую сторону, стараясь заглянуть через плечо как можно дальше, руки вялые и следуют за телом совершенно свободно.

УПРАЖНЕНИЕ № 6. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Встаньте прямо, ноги вместе. Поднимите прямые руки над головой. Нагнитесь вперед и попытайтесь пальцами рук коснуться пальцев ног, ноги не сгибайте. Вернитесь в исходное положение и затем с поднятыми руками отклонитесь назад как можно дальше, руки и голова также откинута назад. Вернитесь в исходное положение.

Повторите упражнение 10 раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 7. ВРАЩЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки в стороны на высоту плеч. Поворачивайте туловище вправо как можно дальше, сфокусируйте взгляд на каком-нибудь предмете. Поверните туловище влево как можно дальше, стараясь увидеть за спиной тот же предмет, что и при повороте вправо. Поворачивайтесь попеременно вправо и влево по 30 раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 8. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Лягте на пол на спину, руки в стороны, ноги прямые. Приподнимите немного ноги и попытайтесь держать их в течение минуты, считая: «Одна тысяча один, одна тысяча

два... одна тысяча шестьдесят». Каждый раз добавляйте по несколько секунд.

Это упражнение является тестом на выносливость.

УПРАЖНЕНИЕ № 9. УКРЕПЛЕНИЕ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Лягте на спину, руки раскиньте в стороны на уровне плеч, ноги вместе. Поднимите прямую правую ногу вертикально, вытянув носок, затем опустите ее на пол влево, коснувшись пола пальцами ноги за пальцами левой руки. Верните ногу в вертикальное положение, опустите на пол. Повторите то же самое левой ногой, коснувшись пола за пальцами правой руки. Повторите упражнение по 20 раз правой и левой ногой.

УПРАЖНЕНИЕ № 10. УКРЕПЛЕНИЕ ВСЕГО ПОЗВОНОЧНИКА

Лягте на пол на правый бок, ноги прямые, руки свободны, колени не сгибайте. Выпрямите левую ногу и поднимите ее вверх, затем верните медленно в исходное положение. Согните левую ногу, прижмите колено к груди и попытайтесь прикоснуться к нему подбородком.

Выполните это упражнение 10 раз сначала на правом боку, а затем столько же на левом.

УПРАЖНЕНИЕ № 11. РАСТЯЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Подтянитесь на перекладине так, чтобы не касаться ногами пола. Расслабьте тело, повиснув совершенно свободно (вместо перекладины можно использовать верхний край двери). Помните, что это упражнение не для рук, а для спины, поэтому расслабьте ее, чтобы позвоночник растянулся. Висите столько, сколько можете.

Отдохните, а затем повторите упражнение не менее трех раз.

УПРАЖНЕНИЕ № 12. УКРЕПЛЕНИЕ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Встаньте прямо, ноги вместе или слегка расставлены. Поднимите плечи как можно выше и плавно отводите их назад, а затем вперед как можно дальше. Повторите упражнение 15 раз. После небольшой паузы сделайте эти же движения 15 раз в обратном направлении.

Увеличивая ежедневно количество движений, доведите их число до 30 в каждую сторону.

Выполняйте упражнения в течение всего дня. Первые семь упражнений можно выполнять в любое время в любом месте. Люди, ведущие сидячий образ жизни, должны периодически подниматься со своего места и делать хотя бы одно из этих упражнений, после чего приступать к работе с новой энергией. Не бойтесь потерять время, наоборот, вы наверстаете его, так как будете работать быстрее и лучше, не говоря уже о том, что вы сохраните свое здоровье!

Доктор Генри Л. Фефер, профессор, хирург-ортопед из Школы Медицины университета Джорджа Вашингтона, заметил, что самое большое напряжение межпозвоночные диски испытывают, когда человек сидит на слишком мягком стуле.

«Давление на диск у человека в положении сидя вдвое больше, чем в положении стоя, — утверждает он, — и это давление может повредить диски, если нет хорошей поддерживающей мускулатуры».

Поэтому при сидячем образе жизни обзаведитесь сиденьем, которое помогало бы сохранять правильную осанку, и не забывайте время от времени подниматься со стула (правильно!), чтобы проделывать упражнения, растягивающие позвоночник и укрепляющие мускулы.

Выходите из лифта несколькими этажами ниже нужного и проходите пешком оставшиеся пролеты лестницы. Голову и грудную клетку держите высоко, позвоночник выпрямлен. Не опирайтесь на перила, а поднимайте себя со ступеньки на ступеньку только с помощью ног.

Если вы занимаетесь физическим трудом, то, возможно, не надо делать весь комплекс упражнений, но вспомните лесоруба, у которого был искривлен позвоночник! Когда мускулы на одной стороне позвоночника развиты сильнее, чем на другой, позвоночник поневоле искривляется. Найдите время для упражнений, корректирующих осанку.

Если вы занимаетесь домашним хозяйством, то ваш повседневный труд станет намного легче и вы будете чувствовать меньшую усталость, если начнете делать эти упражнения.

Дети и подростки также должны заботиться о своем позвоночнике. Эта забота воплощается не только в азартных детских и спортивных играх, но и в выполнении рекомендуемых упражнений, так как позвоночник может начать «садиться» даже в подростковом возрасте!

О ПОЛЬЗЕ ХОЛОДА

Представим себе не столь уж редкую в северных широтах картину — человек на льдине, оторвавшейся от берега. Он намок, одежда превратилась в ледяной панцирь. Ее бы надо снять и высушить на ветру и морозе. Способен ли выдержать человек такое испытание? Способен, если дух и тело закалены для жизни и работы в подобных суровых условиях. Но закаливание нужно нам не столько для борьбы и преодоления трудностей в экстремальных ситуациях, сколько для повседневной жизни, чтобы не хлюпать всю зиму носом, не бояться гриппа, сквозняков или озябших ног.

И вот что еще важно: закаливание оказывает сильное влияние на психику, воспитывает твердый характер, настойчивость, укрепляет волю, помогает бороться с неврозами (в последние годы ими страдают все больше и больше людей).

Закаляться можно разными природными факторами: воздухом, водой и солнцем. Для жителей северных районов и средней полосы бывшего СССР доступнее всего закаливание холодом. Ведь 80% времени в этих районах преобладают такие погодные условия, когда человек не получает тепло извне, а отдает его.

Средства и методы закаливания условно делят на традиционные и нетрадиционные. К первым относят влажные обтирания, обливания, душ, домашние ванны, купание в естественных водоемах, хождение босиком по росе, холодному грунту, прибрежной гальке, лыжные прогулки в облегченной одежде, ближний туризм, подледный лов

рыбы — короче говоря, самые разнообразные солнечные, воздушные и водные процедуры, в различном сочетании, с умеренной холодной нагрузкой.

А к нетрадиционным средствам и методам закаливания относятся (по нарастанию эффекта) закаливание морозным воздухом, снегом, зимнее плавание.

Закаливание холодом разной интенсивности полезно. Но нужно обязательно посоветоваться с врачом, чтобы не навредить себе, особенно это касается зимнего плавания и других высших форм закаливания. По мнению ученых, есть довольно много противопоказаний, например, хронические и острые воспалительные процессы, заболевания сердечно-сосудистой системы, эпилепсия, тяжелые травмы черепа, невриты и полиневриты и другие заболевания.

Во всех случаях, когда закаливание вызывает патологические явления, следует уменьшить холодные нагрузки или временно прекратить занятие и обратиться за консультацией к врачу.

Прекрасная пора закаливания — сентябрь: туристические походы, сбор грибов, лекарственных растений, купание в лесных озерах, ночлег в лесу — все это отличная подготовка к зимнему периоду закаливания и плавания.

СОВЕТЫ НАЧИНАЮЩИМ

Начинать закаливание лучше летом: солнечные и воздушные процедуры, купание в открытых водоемах плюс богатый витаминный рацион питания создают все условия для повышения общефизической подготовки.

К концу подготовительного сезона (сентябрь) снижается температура воды в водоемах до 10—9°C, закаливающие свойства такой воды в 2 раза меньше ледяной. Плавать в ней после хорошей предшествующей тренировки следует не более 5 мин. Если трудно выдержать это время сразу, можно по 2—3 мин с перерывами — и на берег. Погулять на воздухе и снова в воду.

Необязательно начинать с зимнего плавания, возможны большие прогулки без лыж, на лыжах, катание на коньках, хождение босиком по снегу, прием контрастных (горячих и холодных ванн), дружба с холодным воздухом на

балконе и т. д. Купание в холодной воде обязательно для всех, оно может быть доступно лишь единицам; идя к нему, вы получите хорошую закалку, приобретете устойчивость против простудных заболеваний, гриппа, укрепите нервную систему и настроите свой организм на здоровый образ жизни в зимний период. Очень важно придерживаться трех основных принципов закаливания:

- строгая регулярность занятий;
- постоянное увеличение физических и холодовых нагрузок по сложности и во времени;
- правильная дозировка нагрузки с учетом индивидуальных особенностей организма.

ЭТО ЗДОРОВО!

Одним из древних незаслуженно забытых способов сохранения и укрепления здоровья, закаливания организма является хождение босиком по земле и снегу.

Древние греки не имели права носить обувь до 18 лет. У наших предков хождение босиком превратилось в своего рода культ, оно было обязательным для воинов и входило в систему закаливания. По свидетельству Плутарха, философ Сократ «в целях обострения мысли» постоянно ходил босиком и требовал этого от своих учеников. Никогда не носил обуви и римский философ Сенека.

В России хождение босиком тоже было широко распространено. По свидетельству современников, прославленный русский полководец А. В. Суворов ежедневно по утрам, даже в сильные морозы, совершал прогулки босиком, после чего обливался холодной водой.

Ходить босиком, в частности по снегу, любили А. С. Пушкин, Л. Н. Толстой, И. П. Павлов и многие другие известные люди.

Босохождение благотворно влияет на организм человека! Учеными установлено, что на подошве ног человека находится более 70 тысяч рецепторов — биологически активных точек. Особенно велико количество терморецепторов — теплых и холодных точек.

Подошвы ног имеют рефлекторную связь со слизистой оболочкой верхних дыхательных путей и многими внутрен-

ними органами — сердцем, печенью, почками, желудком, кишечником, железами внутренней секреции и другими, что позволяет получать от них нужный рефлекторный отзыв. Раздражение этих точек при хождении босиком активизирует защитные силы организма, повышает его устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, в том числе и переохлаждению.

По социальным рекомендациям врачей и ученых-медиков во главе с профессором И. Д. Боечко большая группа мужчин и женщин в возрасте 17—70 лет прошли круглогодичный курс закаливания: ходили босиком два раза в неделю во время выполнения физических упражнений, а также во время загородных прогулок и в домашних условиях. На второй год занятий в общую систему закаливания они включили дополнительную процедуру: 15-минутные пробежки босиком по льду и снегу в любую погоду.

В результате у людей, прошедших курс закаливания ног, выработалась невосприимчивость к сильному охлаждению и к простудным заболеваниям, а также к гриппу.

Схема закаливания доступна всем и складывается из нескольких рекомендаций.

Начните с хождения по комнате в носках или босиком. В первую неделю уделите этой процедуре 4—10 минут утром и вечером.

Ежедневно продлевайте хождение без обуви на 2—3 минуты и доведите его до 30 и более минут, в зависимости от того, каким свободным временем вы располагаете.

После каждой такой «прогулки» следует мыть ноги (обливать) теплой водой и растирать жестким полотенцем.

После работы нужно использовать контрастный способ закаливания — ступни ног попеременно опускать в тазы с горячей (45°C) и холодной (20°C) водой, в течение 10—15 минут. По окончании процедуры погрузите ноги на 30—60 секунд в тазик с горячей водой. После этого надо вытереть ноги и помассировать их.

Температуру холодной воды следует постепенно снижать до 3—5°C.

Привыкнув к холоду, ноги перестанут бояться ледяной воды, что позволит совершать пробежки босиком по снегу.

Очень полезно во время утреннего туалета в ванной постоять босиком на резиновом коврике с пупырышками,

а также иметь специальные массирующие стопу комнатные тапочки и ходить в них дома.

Важно при всех случаях помнить, что естественным «массажным ковриком» и самым действенным являются галька, песок и земля, поэтому летом чаще ходите босиком по земле, траве, по берегу речки или моря. На дачах и огородах тоже полезно сбросить обувь.

Круглогодичный и постоянный массаж биологически активных точек на стопе ног будет способствовать оздоровлению всего организма, избавит вас от многих недугов, в первую очередь от простудных заболеваний, окажет целебное воздействие на многие внутренние органы, восстановит биоэнергетику всего организма.

При этом следует знать: ни в коем случае нельзя ходить босиком при повышенной температуре тела, при насморке, ангине, катаре верхних дыхательных путей, бронхите, воспалении легких, заболеваниях почек, радикулитах, воспалительных заболеваниях женских половых органов и ряде других недугов. Во всех случаях хождению босиком должна предшествовать консультация врача.

ЖИВАЯ ВОДА ИЗ ИСТОЧНИКА ЖИЗНИ

Живительная влага, без которой немыслима жизнь на земле, — все ли мы знаем о воде и, прежде всего, о ее целебных свойствах? В древности уже существовало водолечение — применение «магии воды с лечебной и дидактической целью».

В организме взрослого человека около 65% воды, причем в 6-недельном эмбрионе ее до 97,5%, в теле новорожденного — 70—83%. Вода входит в состав всех тканей организма человека: около 81% ее содержится в крови, в мышцах — до 75%, в костях около 20%.

В среднем человек употребляет в сутки до 2,5 литров воды и столько же ее выделяет.

Под действием внешней среды вода меняет свою структуру. Молекулы воды имеют способность принимать, сохранять и передавать информацию от других молекул воды и химических веществ (например, лекарственных препаратов, органических и неорганических продуктов).

На этой способности основывается механизм действия водолечения и даже механизм действия заговоров(!) на воду. Следовательно, внешняя вода, получив лечебную информацию, передает ее воде, находящейся в организме, и вылечивает больного.

Выражение «живая вода» также небеспочвенно, хоть и не имеет единой дефиниции. Для приготовления «живой воды» в стеклянный сосуд наливают крепленого вина, добавляют четвертую часть негашеной извести и одну столовую ложку кухонной соли на пол-литра вина. Все это перегоняют (как при изготовлении самогона), закупоривают в бутылку и применяют наружно и внутрь.

«Живой водой» также считают талую воду. Прокипяченную и резко охлажденную ключевую воду замораживают в холодильнике, потом лед помещают в емкость, где он медленно тает. Последний кусочек льда, содержащий вредные примеси, выбрасывают. «Живую воду» используют для лечебного питья (1 стакан 3 раза в день до еды) и для приготовления пищи, напитков.

ВОДА ЛЕЧИТ

Наружное применение пресной воды в виде обливаний, обтираний, укутываний, ванн может широко применяться с лечебной и профилактической целью. Пресную воду используют и в чистом виде, и с добавлением к ней различных веществ, таких, как хвойный экстракт, горчица и т. д.

ОБЩЕЕ ОБЛИВАНИЕ

Эта процедура оказывает возбуждающее, тонизирующее действие, используется с лечебной целью, а также для закаливания организма. Больного, стоящего на деревянной решетке в ванне, обливают медленно 2—3 ведрами воды. Ведро держат на уровне плеч, причем вода должна равномерно стекать по задней и передней поверхности тела. После обливания тело растирают простыней до покраснения кожи. Проводят процедуру ежедневно. Начальная температура воды 33—34°. Ежедневно температуру снижают на

1—2°, доведя к концу лечения до 22—30°. Курс лечения состоит из 15—30 процедур.

МЕСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ

Применяют как лечебное средство при бронхиальной астме, приливах крови к голове, повышенной потливости рук и ног, расширении вен.

Обливания проводят холодной водой (16—20°) из шланга или кувшина. Обливают отдельные части тела, руки, ноги, затылок.

ОБМЫВАНИЕ

Для обмывания пользуются губкой или мохнатым полотенцем, смоченным в воде и тщательно отжатым. Обмывают переднюю поверхность тела, затем — сверху вниз заднюю. После 2—3-кратного повторения процедуры тело тщательно растирают холщовым полотенцем до покраснения. Больного укладывают и закутывают в согретую простыню и одеяло.

Длительность процедуры 3—4 минуты, ежедневно или через день. Температура воды в начале курса должна быть 30—32°, постепенно ее снижают и к концу курса доводят до 20°С.

ОБТИРАНИЕ

Обтирание обладает освежающим и тонизирующим действием. Применяют его при переутомлении, неврастении, ревматизме (в межприступном периоде).

Обнаженного укутывают смоченной и тщательно отжатой холщовой простыней, после чего тело больного поверх простыни растирают руками до ощущения им тепла. Простыню удаляют, обливают пациента водой и растирают его сухой грубой простыней. Длительность процедуры 3—5 минут, начальная температура воды 30—32°, а затем ее постепенно снижают и доводят к концу лечения до 18—20°. Курс лечения состоит из 20—30 процедур.

УКУТЫВАНИЕ

Различают общее укутывание, которое, в свою очередь, может быть влажным и сухим, и местное, так называемый компресс.

Общее влажное укутывание. Обнаженный больной ложится на кушетку, покрытую суконным одеялом и сверху холщовой простыней, смоченной водой температурой 25—30° и тщательно отжатой. Его заворачивают в простыню, затем в одеяло. Продолжительность укутывания зависит от характера заболевания. Первые 11—15 минут укутывание оказывает возбуждающее и жаропонижающее действие. Данная продолжительность укутывания показана лихорадящим больным. Через 30—40 минут укутывание оказывает успокаивающее действие. Оно показано при бессоннице, гипертонической болезни. Через 40—60 минут наступает обильное потоотделение.

После процедуры больного обтирают сухой простыней.

Общее сухое укутывание проводится так же, как и влажное. Продолжительность его 30—60 минут. Оказывает успокаивающее и потогонное действие.

КОМПРЕСС

Охлаждающие компрессы накладывают местно при травме, ушибе. На пораженный участок кладут смоченную в холодной воде и выжатую салфетку. Периодически салфетку необходимо менять на свежесмоченную.

Согревающие компрессы делают аналогичным образом, но с той лишь разницей, что поверх смоченной салфетки кладут кусок сухой вощеной бумаги, сверху слой ваты и фиксируют бинтом. Согревающий компресс накладывают на 5—6 часов.

ВАННЫ

Ванны могут быть холодными (температура воды ниже 20°), прохладными (20—33°), теплыми (38—39°), горячими (40°). По составу различают ванны пресные, ароматические, пенные.

ПРЕСНЫЕ ВАННЫ

В зависимости от температуры воды ванна может оказывать возбуждающее и тонизирующее действие. Продолжительность ванны 12—15 минут. Проводят их ежедневно, 15—20 на курс лечения.

ГОРЯЧИЕ ВАННЫ С ДОБАВЛЕНИЕМ ТРАВ

1. *Ванна с отваром из коры дуба.* Кору сушат, измельчают и, замочив на несколько часов в холодной воде, кипятят полчаса, отвар процеживают и прибавляют к воде для ванны. Для полной ванны берут коры 1 кг, для половины — 0,5 кг, для сидячей и ножной — 330 г. Благодаря содержанию дубильной кислоты, ванна действует жаропонижающе, способствует заживлению ран или используется для лечения повреждений кожи от мороза и расширения вен, при детской золотухе.

2. *Ромашковая ванна* успокаивает и устраняет судороги, применяется также при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран, нарывов.

Способ приготовления: цвет ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 мин. Для полной ванны надо 0,5 кг, для половинной — 250 г, для сидячей — 150 г, для ножной — 100 г отвара.

3. *Ванна с экстрактом из сосновых игл.* Готовят экстракт так: иглы и шишки заливают холодной водой и кипятят полчаса, после чего хорошо закрывают и настаивают 12 часов. Для полной ванны необходимо 1,5 кг, для половинной ванны — 750 г, для сидячей и ножной — 250 г экстракта.

При использовании аптечного препарата ванну готовят из расчета — 100 г хвойного экстракта на 200 мл воды, температура воды 35—37°, продолжительность ванны 10—15 мин, ежедневно или через день. Курс лечения состоит из 15—20 процедур.

Ванны показаны при лечении гипертонической болезни, они производят успокаивающее действие на лиц с болезненной раздражительностью и укрепляют сердце при неврологических болях, помогают избавляться от бессонницы, полезны при подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухлях и воспалениях суставов, при

болезнях кожи, нарывах, ожирении, при катарах верхних дыхательных путей, астме и болезнях легких.

4. *Валериановая ванна* — ванна с отваром валерианы служит для успокоения сердечно-сосудистой и нервной системы. Она понижает возбудимость спинного мозга и особенно рекомендуется при нервной бессоннице, при судорожных состояниях сердца, гортани, астме, неврозе. Такие ванны понижают кровяное давление.

Для полной ванны требуется 0,5 кг валерианы.

5. *Ванна с полевым хвощом*. Его заливают холодной водой, кипятят 0,5 часа и прибавляют к ванне с водой. Для полной ванны берут полевого хвоща 750 г, для половинной — 375 г, для сидячей и ножной — 250 г. Хвощовые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при судорожных состояниях почек и мочевого пузыря, при катарах и слабостях мочевого пузыря. Хвощовый отвар эффективно действует на плохо заживаемые раны. В таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

ГОРЧИЧНЫЕ ВАННЫ

Применяются с лечебной целью при хронической пневмонии, хроническом бронхите, бронхиальной астме.

Готовят горчичные ванны из расчета 100—200 г сухой горчицы на 200 л воды. Температура воды 36—38°, продолжительность процедуры 5—10 минут. После ванны больного обмывают теплой водой, вытирают тело насухо и укладывают в постель на 1—1,5 часа, укутав его теплым одеялом.

ПЕНИСТЫЕ ВАННЫ

Пенистые ванны полезны больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, которым противопоказаны общие водяные ванны. Готовят пенистые ванны следующим образом: на дно ванны наливают горячую воду (40—45°) на высоту 10 см, в воду добавляют ароматный мыльный порошок или мыльную жидкость. Образования пены добиваются механическим способом. Больного укладывают в ванну на деревянную решетку для того, чтобы его тело не соприкасалось с находящейся на дне ванны водой, температура пены на 8—10° ниже температуры воды.

Полуванны. В зависимости от температуры воды процедура может быть успокаивающей (температура воды 34—35°) или возбуждающей (25—30°).

Больного сажают в ванну, заполненную до половины водой. Спину поливают зачерпнутой из ванны водой и одновременно растирают ее. Аналогичным образом обливают грудь и живот. Продолжительность процедуры 10—12 минут. На курс лечения 15—20 процедур.

МУРАВЬИНАЯ ВАННА

При болях в спине, ревматизме народная медицина рекомендует муравьиные ванны.

Содержимое одной муравьиной кучи перенесите домой. Высыпьте в большое ведро или кастрюлю и залейте кипятком. Пусть постоит так 5—7 часов. Затем вылейте в горячую ванну с температурой 30—37°. Для увеличения целебной силы в ванну следует добавить килограмма полтора свежих березовых листьев. Березовые листья можно также заменить свежими цветами ромашки.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРАВЯНЫЕ ВАННЫ

1. Сбор травы душицы обыкновенной 20 г; травы крапивы двудомной и травы череды трехраздельной — по 100 г; травы ромашки пахучей 60 г; листа смородины черной и травы чабреца ползучего — по 40 г.

Способ употребления. Для приготовления отвара на общую ванну для взрослого нужно взять 500—700 г высушенных и измельченных трав или 2,5—3 кг естественного сырья на 8—10 л холодной воды. Можно изменять количество сырья в зависимости от самочувствия. Затем довести до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10—15 мин). Настаивать 40—50 мин. Процедить. Влить в ванну (только эмалированную!). Довести количество воды в ней до нужного объема. Продолжительность принятия ванны от 5 до 20 мин. Температура воды — 36—39°. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом.

Делать гигиенические ванны следует 1—2 раза в неделю. Рекомендуются для общего оздоровления, укрепления защитных сил организма, повышения его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

2. Сбор листа березы, травы с цветками клевера лугового, травы ромашки аптечной, листа малины — по 80 г; травы перечной или полевой мяты — 40 г.

Способ употребления: как в № 1 (для общеоздоровительной ванны).

3. Сбор листа березы, травы душицы обыкновенной по 60 г; листа крапивы двудомной, травы лапчатки гусиной, травы череды трехраздельной, травы медуницы обыкновенной — по 100 г.

Способ употребления: как в № 1 (для общеоздоровительной ванны).

4. Сбор корневища пырея ползучего, травы ромашки пахучей, травы горца птичьего — по 100 г; листа смородины черной 60 г; травы тимьяна ползучего 40 г.

Способ употребления: как в № 1 (для общеоздоровительной ванны).

5. Сбор травы душицы обыкновенной 40 г; листа крапивы двудомной 100 г; травы ромашки пахучей, травы хвоща полевого, травы тимьяна ползучего, травы череды трехраздельной — по 80 г; травы спорыша 60 г.

Способ употребления: как в № 1 (для общеоздоровительной ванны).

6. Сбор листа березы, листа крапивы двудомной, травы ромашки пахучей — по 60 г; травы богунника болотного, ветвей калины обыкновенной, корня лопуха большого, ветвей с листьями смородины черной, травы фиалки трехцветной, травы чистотела большого — по 80 г; травы спорыша, травы тимьяна ползучего, травы череды — по 100 г.

Способ употребления: как в № 1. Эта ванна может также приниматься как лечебная — 3 раза в неделю.

7. Сбор веточек с листьями березы, травы крапивы двудомной, травы лапчатки гусиной, корневища и молодых листьев лопуха большого, цветущего овса, травы череды, одуванчика (всего растения), травы душицы — поровну.

Способ употребления. Травы смешать. Взять 250—300 г смеси и столько же сенной трухи. Приготовить общеоздоровительную ванну, как в № 1. Ванна оказывает общеукрепляющее действие, регулирует и стимулирует обмен веществ в организме.

8. Сбор корневища пырея ползучего, травы ромашки пахучей, травы горца птичьего, травы хвоща полевого, травы пустырника, травы тимьяна — поровну.

Способ употребления. Смешать. Взять 250—300 г смеси и столько же сенной трухи. Приготовить ванну, как в № 1. Ванна оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, стимулирует обменные процессы. Как и предыдущая, может применяться при ожирении.

9. Сбор травы ромашки пахучей 80 г; ветвей с листьями облепихи 100 г; ветвей калины, травы горца птичьего, травы хвоща полевого — по 60 г; мелких веток с хвоей кедра, пихты или сосны 240 г.

Способ употребления: как в № 1. Ванна общеукрепляющего действия стимулирует обмен веществ в организме, благотворно действует при некоторых кожных заболеваниях.

10. Сбор травы душицы обыкновенной, травы ромашки пахучей — по 60 г; травы крапивы двудомной, «шишек» хмеля — по 80 г; травы пустырника сердечного, травы горца птичьего — по 100 г.

Способ употребления: как в № 1. Действие ванны успокаивающее и общеукрепляющее. Показана при различных нервных расстройствах.

11. Сенной трухи 500—600 г.

Способ употребления: как в № 1. Действие ванны успокаивающее, общеукрепляющее.

12. Сбор листа березы, травы клевера лугового, травы ромашки душистой, травы горца птичьего — по 75 г; травы дурнишника обыкновенного, корня и листа лопуха большого — по 90 г; травы душицы обыкновенной, травы хвоща полевого — по 60 г; травы крапивы двудомной 45 г; травы чистотела большого 150 г.

Способ употребления: как в № 1. Ванна оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует обмен веществ, эффективна при кожных заболеваниях — экземе, дерматитах и других.

ИСЦЕЛЯЮЩИЙ ПАР

Отец медицины Гиппократ говорил, что банный пар помогает при многих болезнях, даже в том случае, когда все

другое уже перестало помогать. Известно, что на Руси в бане лечили болезни суставов, мышц, периферической нервной системы («ломоты», «прострелы» и т. п.). Вековая вера людей в целительность бани подтверждается и многочисленными исследованиями ученых. При разумном пользовании баня, повышая жизненный тонус, помогает быть здоровым, закаляться, избегать болезней.

Исцеляющий пар усиливает кровообращение, улучшает дыхание кожи. Человек после бани чувствует себя легко, свободно, как бы помолодевшим. Это научно доказано. Тепло, вода, пар, резкое изменение температуры, массаж, даже самый простой, — все эти факторы создают целый комплекс раздражителей, на которые организм отвечает соответствующими реакциями. Например, усиливается приток к суставам кислорода и питательных веществ, что стимулирует восстановительные процессы. Увеличивается также эластичность и подвижность связочного аппарата. Отечность, одеревенелость, болезненность после физических перенапряжений легко устраняются в бане. Эффективным методом при лечении деформирующих артритов является сочетание банного жара с массажем и похлестыванием веником. При этом рассасываются отеки, патологические отложения в суставах. Однако закаливающие процедуры надо проводить с особой осторожностью. В период между обострениями для профилактики радикулитов банные процедуры проводят 1—2 раза в неделю.

Начинают банную процедуру с теплого душа. В парилку заходят сначала на 3—4 минуты до начала потоотделения. Во второй заход используют веник, которым прогревают и массируют больные места, производят растирания вдоль позвоночного столба. После второго захода отдыхают лежа. Хороший эффект дает хвойная или скипидарная ванна. В ней в течение 3—5 минут можно делать ручной или гидромассаж в области обострения. Массаж водной струей в положении стоя делают теплой водой. После массажа выполняют физические упражнения, потом снова заходят в парилку. После окончания банной процедуры ополаскиваются прохладной водой или купаются в ванне (бассейне).

Во время приступов радикулита банное лечение начинают после окончания острого периода болезни. В парилку заходят после теплого душа. Во время второго захода можно

использовать веник для локального массажа. Во время 10—15-минутного отдыха ноги надо держать в тепле, лучше в теплой воде, область обострения радикулита укрыть полотенцем. Последующий заход более продолжительный. В это время можно делать самомассаж больных участков и прогревать их веником. На эти места наносят также обезболивающие мази, натирают их медом с солью или 70-процентным спиртом.

После окончания банных процедур нужно провести сеанс лечебного массажа и сделать несколько специальных физических упражнений. Затем отдохнуть до прекращения потоотделения, избегая охлаждения. На ночь укутать больное место шерстяным платком и согреть ноги.

Во время банных процедур можно принимать теплые напитки, кроме потогонных.

При лечении остеохондроза любой локализации в сочетании с банными процедурами применяют лечение массажем, физиотерапией, лечебной физкультурой. Баню нужно посещать 2—3 раза в неделю, делая по 2—3 захода в парную по 6 минут каждый. Пар в парилке должен быть сухим, лучше с ароматическими добавками — хвойными, эвкалиптовыми, цветочными экстрактами. Во время второго захода надо сделать легкий массаж (можно веником или жесткой рукавицей) болезненных участков или мышц поясницы. Длительность такого массажа 5—6 минут. После захода в парилку не следует принимать холодный душ, а лучше ополоснуться холодной водой, отдыхать лежа 15—20 минут. После второго захода можно сделать ручной массаж (15—20 минут) или, если есть возможность, гидро-массаж (3—5 минут). Длительность лечения 8—10 процедур. Для профилактики обострений парилку посещают 1—2 раза в неделю в течение 4—6 месяцев. После 2—3 месяцев перерыва курс повторяют.

ХОТИТЕ БЫСТРЕЕ ИЗЛЕЧИТЬСЯ — ПЛАВАЙТЕ!

В последние годы все большее распространение получает весьма эффективная форма лечебной гимнастики в воде. Подобные занятия, по мнению профессора А. Каптелина, приносят пользу в первую очередь тем, у кого ис-

кривлен позвоночник, ограничены движения в суставах после переломов костей, имеются остаточные явления после перелома позвоночника, а также страдающим артрозом и остеохондрозом. Плавание благотворно для людей сутулых, с крыловидными лопатками, круглой или плоской спиной. Упражнения в воде помогают избавиться и от лишних килограммов. Конечно, прежде чем приступить к занятиям, надо посоветоваться с врачом.

Систематические тренировки укрепляют мышцы, улучшают функцию легких, обмен веществ, способствуют увеличению подвижности позвоночника, исправлению осанки.

При ожирении рекомендуется плавать в прохладной воде (18—20°). Вода такой температуры активизирует обмен веществ. Во всех других случаях, особенно когда ощущается боль и напряжение мышц (при остеохондрозе, артрозе тазобедренного сустава), вода должна быть не ниже 23°, иначе может усилиться напряжение мышц, боль. В еще более теплой воде следует выполнять упражнения на ранних этапах восстановительного лечения после переломов.

Плавание даст ощутимый результат лишь тем, считает профессор А. Каптелин, кто владеет его правильной техникой. Прежде всего следует научиться выдыхать в воду и дышать свободно, без задержки. Для этого надо встать в воду по пояс, вдохнуть, наклониться вперед, выдохнуть в воду. Распрямиться — вдох, повторить снова и снова, пока не привыкнете. Плохо координированные движения при плавании не только не дадут желаемого эффекта, но в отдельных случаях могут ухудшать состояние, например, «раскачать» деформированный позвоночник.

Обзаведитесь приспособлениями, поддерживающими тело на поверхности воды, — надувным резиновым кругом, плотиком из дерева или пенопласта (60х40 см). Его, кстати, можно сделать самим.

Сделайте из пенопласта или сухого дерева и водные гантели: два диска диаметром по 15 см и толщиной 6 см. укрепите на палку длиной 30 см. Такие гантели свободно держатся на воде, и чтобы погрузить их в воду, надо приложить усилие. Для укрепления мышц рук можно использовать и ручные ласты из пенопласта или дерева прямо-

угольной формы (14x20 см) со слегка закругленными краями и с лямками для кистей.

Через 4—5 месяцев после травмы позвоночника, когда необходимо улучшать его подвижность, восстановить физиологические изгибы, укрепить мышцы, с разрешения врача рекомендуется плавать с плотиком, держась за него, работать ногами, как при кроле, брассе. Повороты, наклоны туловища в стороны помогают восстановить гибкость позвоночника. Стоять при этом надо по грудь в воде, широко расставив ноги. Наклоны туловища назад делайте, взявшись за поручень мостика, наклоны вперед делать нельзя.

При боковых искривлениях позвоночника (сколиозах) полезны способы плавания, при которых движения симметричны, лучше всего плавать стилем «басс» и ни в коем случае стилем «дельфин», «баттерфляй».

Тем, у кого плохая осанка, подходят все стили плавания, они укрепляют мышцы спины, живота. При сутулости предпочтительнее плавать на спине кролем.

Свободные движения ногами в воде с участием тазобедренного и коленного суставов рекомендуются при артрозах. Так, при артрозе коленного сустава делают сгибание и разгибание в колене, приседание в воде; при артрозе тазобедренного сустава нужно добиться максимально возможного отведения ноги в сторону и назад, поворота наружу и внутрь. Плавать целесообразно стилем «басс» и «кроль» на груди.

При плохой подвижности в суставах пальцев захватывайте в воде, сжимайте, бросайте и ловите резиновый мячик, сжимайте и разжимайте губку. Тем, у кого ослаблены мышцы рук, помогут тренировки с водными гантелями, ручными ластами.

Если ограничены движения суставов ног, приседайте в воде или, выдвинув ногу вперед, делайте выпад, сгибая ногу в колене. Выполняют эти упражнения, придерживаясь за край поручня мостика.

Страдающим остеохондрозом рекомендуются наклоны в стороны, вперед, повороты туловища. Плавание можно дополнить скольжением: вытянув руки вперед, вдохните и оттолкнитесь ногами от мостика, скользя, выдохните в воду. Можно также, зацепившись ногами за мостик, про-

изводить гребки руками, как бы отплывая. Это упражнение способствует растяжению позвоночника.

Занятия в воде рекомендуется проводить 2—3 раза в неделю по 15—20 минут, каждое упражнение повторите 3—6 раз. Плаванию отведите 5—10 минут.

ЦЕЛЕБНЫЙ ИСТОЧНИК — В КАЖДОМ ДОМЕ

Чистота — это следование благочестию. Чтобы создать мощную нервную силу, наше тело должно быть чистым не только внутри, но и снаружи. Программа культуры, еды, чистоты, натуральной пищи, дыхательных упражнений необходима для избавления тела от токсинов, которые оно постоянно выделяет через поры кожи.

Кожа — самый большой орган человеческого тела и один из наиболее важных органов выделения. У нас 96 миллионов пор кожи, и поэтому ее надо держать в чистоте. Водные процедуры важны не только для очищения пор, но и для создания крепкой нервной системы. Яды покидают наше тело через поры кожи в виде влаги, которая должна быть смыта. Вот почему так важно ежедневно мыться.

Самый лучший способ очищения кожи — душ. Душ с хорошим напором. Очень важен выбор мыла. Лучше всего пользоваться особо чистым туалетным мылом на кислой основе. Не следует употреблять мыло со щелочными добавками, так как здоровая кожа имеет кислую основу, и в этом случае эта кислая основа разрушается. Кожа становится сухой и часто раздражается.

Кроме холодных водных процедур, иногда требуются теплые или горячие. Если у вас был напряженный день с большой затратой нервной энергии, то нервы будут, как говорится, завязаны в узел. В этом случае нельзя применять холодное купание, необходимо купаться в не очень горячей воде (приблизительно 40°C). Иногда хорошо успокаивает теплая ванна.

Итак, регулярно пользуйтесь целебным источником в вашем доме.

ЗАВЕТЫ ПОРФИРИЯ ИВАНОВА

«Занимай свое место в природе!» — эти слова принадлежат человеку-легенде, чей нравственный авторитет непререкаем, чья жизнь служит примером высочайшей духовности и служения человечеству.

У Порфирия Корнеевича Иванова сегодня множество последователей. Никто пока не произвел точного подсчета, но можно предположить, что их десятки тысяч. С кем ни поговори из его последователей — все как один заявляют, что, стремясь найти свое место в Природе, к чему призывал людей П. К. Иванов, они, что называется, словно вновь на свет родились, избавились от болезней, от страха, неуверенности, ощутили особую полноту жизни, ее значительность и смысл. Все называют его Учителем, но одни считают, что в его лице на землю явился Бог; другие уверены, что он — посланник Космоса и его задачей было вернуть землян на утраченный ими эволюционный путь; некоторые ученые (а представителей науки: физиков, философов, химиков, медиков, — среди последователей П. К. Иванова немало) объясняют «феномен Иванова» действием Вселенской мыслящей материи, чьи законы преподавал людям Иванов... Большинство же просто выполняют заповеди Учителя, которые получили название «Детка» (так ласково он обращался ко всем), и не задумываются ни о ноосфере, ни о Высшем разуме, ни о том, что же и на каком уровне происходит при этом в организме человека, но не сомневаются в том, что совершенствуют и тело свое, и дух, и интеллект.

Порфирий Корнеевич Иванов родился 20 февраля 1898 года в многодетной крестьянской семье в селе Ореховка Лу-

ганской губернии. Долго учиться не пришлось, закончил четыре класса церковно-приходской школы и уже с 12 лет начал трудовую жизнь. Работал по найму в сельском хозяйстве, трудился в шахтах, был грузчиком, мыл паровозы, трудился на металлургическом заводе. В 1917 году был призван в армию, но на фронте его часть вскоре была распущена по домам. В гражданскую сочувствовал красным. Ни на день не прекращал трудиться. Тем более что появилась семья и надо было ее кормить. Как и все, кто жил рядом, любил выпить, курил, играл в карты...

Но все чаще П. К. Иванов задумывался о смысле человеческой жизни. Почему люди постоянно воюют друг с другом, с Природой, «развили в своей жизни мертвое, убитое ими»? Почему болеют и умирают? Не потому ли, что не по той дороге пошли?

В 35 лет его жизнь круто меняется. Он осознает, что нельзя жить за счет Природы, «за счет чужого добра». А что если попробовать жить «за счет самих себя», «своего терпения»? Попробовать перестать быть потребителем, а значит, убивающим в Природе, перестать бороться с Природой, защищаться от нее? И он подвергает себя суровейшим испытаниям, пытаясь установить с Природой живую связь, основанную на доверии и любви.

Следуя своей идее, он постепенно освобождается от одежды: сначала снял на зиму шапку, потом все остальное, ходил в одних трусах или шортах. «Какая прелесть, какое здоровье, это не могу я вам передать», — скажет он через 46 лет. А пока он терпит холод и зной, учится воспринимать природную силу и ею владеть. Он тренирует свое тело сознательным воздержанием от пищи и воды; пробует — может ли человек жить за счет энергии воздуха, воды и земли — трех живых тел природы. Один день каждую неделю без пищи и воды, затем два дня еженедельно, три дня еженедельно без пищи и воды — вот постоянный его режим. Кроме этого он проводит более длительные воздержания (сухие голодания) — по 7, 14, 30 и более суток.

Порфирий Корнеевич пробует также по несколько дней без пищи и одежды находиться вне дома, и это не только летом, но и зимой! В лесу, в степи — наедине с Матерью-Природой, он диалектически воспринимает все ее качества, как «теплые», хорошие, так и «холодные», или плохие. Итак, истина найдена — «человек должен остаться в При-

роде без потребностей». Человек должен получить «жизнь вечного характера».

Вспомним Порфирия Корнеевича:

«Я хочу сказать о Природе. Природа, она — наша Мать, она нас родила, она нас представила на белый свет для того, чтобы мы... именно жили. ...У нее есть воздух, у нее есть вода, у нее есть земля — самые главные три тела, которые в одно прекрасное время нам все дадут.

Я борюсь за то, чтобы обязательно нам пришлось жить так, как никогда не пробовал человек».

Осознав в себе природную силу, П. К. Иванов открыл для себя удивительный способ передавать людям свое здоровье, пробуждать их внутренние силы для борьбы с болезнью. Он исцелил большое количество людей, в том числе и «безнадежно» больных. Но главное — он учил, как изменить свое сознание, учил тому, на чем построена наука жить в Природе не болея: «Любовь наша, она восстанавливает у человека здоровье».

Прежде чем сформулировать идею, он провел немало экспериментов над собственным телом, приучая его к холоду, голоду и другим экстремальным условиям. Для этого он разработал систему закаливания — в любое время года, в любую погоду ежедневно обливание холодной водой, дыхательные упражнения, хождение босиком, каждую неделю по 42 часа обходиться без еды. «Мое тело, — писал он, — ищет новую дорогу, не ту, которой довелось идти всем внукам и потерять здоровье!» Порфирий Корнеевич призывал с любовью повернуться к Природе и друг к другу.

Учителя упрятали в тюрьму. Но идеи, которые он выдвигал, оказались недоступны для понимания тюремщиков, и его отправили в психиатрическую больницу. Дипломированные психиатры тоже не смогли (или не захотели) понять, что перед ними практически здоровый человек, и его снова вернули в тюрьму.

Так Порфирий Корнеевич прожил 12 лет «на государственном обеспечении», а потом еще три года под домашним арестом. Но задушить его идеи не удалось. Они ширились, приобретали все больше сторонников, призывали к раскрепощению всех возможностей человека — и физических, и духовных, и творческих. Учитель считал, что прощение должно стать основным законом отношения

человека к Природе и человека к человеку. Только прощение, подкрепленное высокой духовностью.

«Природа мстит бездуховным: через землетрясения, эпидемии, оползни, через стихии, беды, личные неудачи», — записал Порфирий Иванов в одной из своих тетрадей (а он оставил их нам около 250).

«Мне скоро исполнится 85 лет, — писал он, — 50 из них я отдал практическому поиску путей здорового образа жизни. Для этого я ежедневно испробовал на себе разные качества природы, особенно важные ее стороны. Я полон желаний весь свой опыт передать нашей молодежи и всем людям. Это мой подарок им».

П. К. Иванову принадлежат 12 советов «природной жизни», которые он назвал «Деткой».

«Ты полон желаний принести добро всему человечеству. Для этого ты постарайся быть здоровым. Сердечная просьба к тебе, прими от меня несколько советов, чтобы укрепить свое здоровье.

1. Два раза в день купайся в холодной природной воде, чтобы тебе было хорошо. Купайся в чем можно: в озере, речке, ванне, принимай душ или обливайся, это твои условия. Горячее купание заканчивай холодным.

2. Перед купанием или после него, а когда есть возможность, то и во время купания, выйди на природу, стань босыми ногами на землю, а зимой на снег, хотя бы на 1—2 минуты. Вдохни через рот несколько раз воздух и про себя попроси себе и всем людям здоровья.

3. Не употребляй алкоголь и не кури.

4. Старайся хоть раз в неделю полностью обойтись без еды и воды с пятницы 18—20 часов до воскресенья 12 часов.

Это твои заслуги и спокойствие. Если тебе трудно, то выдержи хотя бы сутки.

5. В 12 часов дня в воскресенье выйди на природу босиком и несколько раз подыши и подумай, как написано выше.

Это праздник Твоего Тела. После этого можешь есть все, что тебе нравится.

6. Люби окружающую природу. Не плюй около себя и не выплевывай из себя ничего. Привыкни к этому, это твое здоровье.

7. Приветствуй всех везде и всюду, особенно людей пожилого возраста. Хочешь иметь в себе здоровье — здоровайся со всеми.

8. Помогай людям чем можешь, особенно бедному, больному, обиженному, искалеченному. Ты приобретешь в нем друга и помощника делу Мира. Делай все с радостью. Откликнись на нужду душой и сердцем.

9. Преодолевай в себе жадность, лень, самодовольство, ожирение, страх, лицемерие, гордыню. Верь людям и люби их. Не говори о них несправедливо и не принимай близко к сердцу недобрые мысли о них.

10. Освободи свою голову от мыслей о болезнях, недугах, смерти. Это твоя победа.

11. Мысли не отделяй от дела.

Прочел — хорошо, но самое главное — делай!

12. Рассказывай и передавай опыт этого дела; но не хвались и не возносись в этом. Будь скромным.

Я прошу, я умоляю всех людей: вставай и занимай свое место в Природе. Оно никем не занято и не покупается ни за какие деньги, а только собственными делами и трудом в Природе себе на благо, чтобы тело было легко.

Желаю тебе счастья, здоровья крепкого».

В заповедях Учителя, в 12 пунктах его «Детки» на первый взгляд нет ничего нового. Каждый пункт вроде бы очевиден. Но важен весь комплекс. Нельзя, например, выполнять часть пунктов, пренебрегая другими. Подлинное открытие своих возможностей система дает после длительной практики, но одолеть многие недуги она помогает уже с самого начала. Формулировки «Детки» доступны любому — простому, не слишком образованному, тому, кому непонятен язык современных научных текстов. Как удачно сказала в одном из своих выступлений Н. С. Лавренюк, принципы «Детки» показывают доверчивому сердцу и чистой душе правильный поступок, а для ученого каждый пункт означает пока еще свернутое в своей сути семя с древа жизни, в котором пылливый ум отыскивает истинное знание.

Система П. К. Иванова отвечает на глобальные вопросы, перед которыми сегодня оказалось человечество и от которых самым непосредственным образом зависит наше здоровье. Речь идет о проблемах энергетики и сохранения окружающей среды.

Сохранение внешней среды в наиболее естественном ее виде может быть осуществлено лишь при условии смещения центра тяжести в вопросе отношения человека и окружающей среды с «внешнего плана» на «план внутренний» — то есть с разрешением вопроса о внутреннем преобразовании самого человека. И дело здесь не в количественном подходе к разрешению этого вопроса, связанном с разумным регулированием потребностей. Решение проблемы находится на путях качественного преобразования «внутреннего плана» человека.

Принципиальные философские и научные обоснования этого преобразования содержатся в трудах виднейших русских ученых и мыслителей В. И. Вернадского, К. Э. Циолковского, Н. Ф. Федорова, В. Ф. Купревича и других. Однако при всей значительности их идей, их захватывающей глубине они в общем-то звучат достаточно абстрактно. И вот мы встречаемся с удивительным опытом нашего выдающегося соотечественника, самородка-исследователя Порфирия Корнеевича Иванова. Он провел живой, 50-летний опыт «диалога» с Природой, когда лабораторией стал собственный организм. Поистине титанические усилия этого уникального человека, усилия, направленные на качественное преобразование «внутреннего плана» человека в отношениях с Природой; многочисленные труды его, наблюдения, письма — одним словом, вся система природной закалки, оставленная для нашего природного совершенствования, — имеет неоценимое значение. Для человечества и для человека.

Конкретную проблему, конкретный вопрос можно решить правильно лишь в том случае, если это решение исходит из всего комплекса зависимостей. Для здоровья человека необходимо обеспечить естественную природную чистоту воздуха, воды, земли. Но это невозможно без изменения его «внутреннего» плана. Он сам ее нарушил, вошел в противоречие с Природой, потерял свое место в ней. Пошел по неверному пути. И вот он уже вынужден прибегать к источникам энергии, которые могут оказаться (и оказываются) вредными для живой ткани человека, загрязняют его генетический код и могут привести к катастрофе.

До настоящего времени человек «энергетически питался» (в смысле теплового обогрева) за счет источников энер-

гии биологического происхождения: дров, нефти, каменного угля, газа и т. д. Но как же быть в условиях нарастающего дефицита природных ресурсов? Остается уповать на качественное преобразование «внутреннего плана» человека.

Путь к этому и показал П. К. Иванов. Он осознал всю пагубность «силового диалога» с Природой, бессмысленность такого подхода и поставил своей целью установление контакта с живой природой, искренний диалог с нею. Он пришел к выводу: в Природе есть все необходимое для здоровья человека, все, чтобы он не болел и шел все дальше по пути качественного совершенствования себя в Природе. И все нужные для этого лекарства Природа дает человеку через чистый непосредственный контакт с воздухом, водой и землею, несущими в себе дыхание природной жизни. Были найдены и закономерности контакта, через которые человек получает природные силы для качественного изменения своего внутреннего плана. Вот выдержки из одной тетради Порфирия Корнеевича: «Мы стали брать в Природе только «хорошее» и «теплое», а от «плохого» и «холодного» стали отгораживаться, уходить. В этом наша ошибка: мы живем однобоко, а не кругозорко. За это нас Природа бьет своими силами: мы простуживаемся и болеем и умираем на веки веков. А вот если мы не будем уходить от «холодных» качеств Природы, займем с ней дружбу и любовь со всеми качествами ее, как «хорошими», «теплыми», так и «холодными», «плохими» в их единстве, тогда мы перестанем болеть и простуживаться, станем здоровыми. Природа станет нам Матерью. Она через воздух, воду и землю откроет нам свои силы для нашей полнокровной жизни. Жить мы будем, а умирать не будем...»

В учении П. К. Иванова выделяются как бы три уровня: 1) методика оздоровления, 2) система самосовершенствования и 3) над всем этим — глобальное учение об эволюции человека в Природе.

П. К. Иванов учил людей естественной, здоровой жизни в Природе, у него была сила исцелять их. За свою жизнь он исцелил множество тяжелобольных людей: парализованных, прикованных по многу лет к постели, слепых от рождения, раковых, туберкулезных — списанных медицинской и обреченных на смерть. Учитель искал этих тяжелобольных людей сам. Он приходил в поселок, узнавал, есть

ли больные люди, приходил к ним (но только если они просили об этом!), накладывал руки, обливал холодной водой, и — эти люди поднимались. Но перед этим он как бы спрашивал у Природы: как, правильно ли я иду этим новым путем? И природа ему через этих тяжелобольных показывала: да, правильно. Так он воспринимал. В 1935 году Учитель задался вопросом:

«Если я верно иду этим путем, то пришло время мне навсегда остаться без обуви. Если это так, то женщина, уже 17 лет лежащая с парализованными ногами, после моего приема должна встать». Так и произошло.

Откуда была у него такая сила? Сам он считает, что эта сила дана ему Высшей Силой: «Если бы природа выбрала не мое тело, то она обязательно выбрала бы тело другого человека, так как пришло время на примере кого-то проявить это миру».

После всех случаев чудесных исцелений, которые сравнимы только с евангельскими легендами, люди называли его Победителем Природы. Победитель Природы — это Победитель всех суровых, стихийных качеств Природы. «Я победил злого врага в Природе». Враг для Учителя — это стихийные силы Природы, которые вызывают болезни и страдания человека. Это холод, голод, то «плохое и холодное», от которого мы простуживаемся и болеем. Учитель переболел всеми болезнями человечества и победил их в себе с помощью трех живых тел: воздуха, воды и земли. Он победил все эти стихийные силы и только потом повел народ за собой. В эксперименте над собой он нашел золотую середину для людей и — стал людей учить.

Стройный старец, высокий, седовласый, прекрасные глаза, очень доброжелательный, любящий всех без исключения.

***Сам себе
психолог***

1844

1845

1846

1847

1848

1849

1850

1851

«На свете счастья нет, а есть покой и воля...» Мало кто догадывается, что в этой пушкинской строчке зашифрована формула здоровья. На языке психологии и психиатрии она звучит так: здоровье человека зависит от его способности удерживать в равновесии свои эмоции и умения управлять тремя группами сил: самим собою, другими людьми и природой. Как только эти условия нарушаются, нас начинают атаковать болезни. Если почва нервная, самочувствие скверное.

Мы правы, когда говорим, что все болезни от нервов. И правы были наши деды и прадеды, искавшие причину многих своих недугов «на нервной почве».

Но то, что было и остается очевидным для бытового сознания, наука долгое время отвергала, утверждая подход к человеку как к существу, состоящему из двух половинок: тела и психики. И лишь в первой половине XX века медицина признала постоянную устойчивую связь между психикой и соматикой и начала рассматривать человеческий организм как единую гомеостатическую и психосоматическую систему. Другими словами, не может быть болезни тела, не влияющей рано или поздно на психику, и наоборот.

Что же касается обратной связи — влияния переживаний, чувств, эмоций на физическое здоровье, по мнению американских исследователей А. Х. Шмейл и Х. Н. Анкер, 80% всех болезней можно объяснить стрессовым состоянием психики, изнашивающим организм.

Миллионы людей во всех частях света страдают от головной боли, боли в спине и желудке, от учащенного сер-

дцебиения, обмороков, слабости и боли в суставах. Годами они ходят по врачам. Но... состояние не меняется. Значит ли это, что их болезни мнимые? Вовсе нет.

Раздражение, страх, беспокойство очень вредны для желудка. У людей, постоянно испытывающих эти эмоции, усиливается выделение желудочного сока, повышается содержание в нем кислоты и одновременно уменьшается кровоснабжение стенок желудка, снижаются его защитные функции. В результате может образоваться язва.

Людей, подверженных заболеваниям на почве эмоциональных напряжений, разделяют на два типа по способу их реакции — активных и пассивных.

Активные — это люди с реакцией, направленной вовне. Они общительны, энергичны, подвижны. Если их эмоции агрессии, соперничества или враждебности из-за каких-то обстоятельств были заторможены или подавлены, со временем эти люди становятся побежденными болезнями сердца и сосудистой системы, такими, как повышенное артериальное давление, боль в груди и чувство удушья (стенокардия), нарушения сердечного ритма, у них обнаруживают артрит, гиперфункцию щитовидной железы.

Пассивные — это люди с реакцией, направленной вовнутрь. Они замкнуты, задумчивы и реагируют на обстоятельства эмоциональным самоотстранением от действия. переходом в состояние зависимости. Они не хотят смотреть суровой действительности в глаза и отступают в поисках помощи. Если их эмоции агрессии, соперничества, враждебности длительное время подавлялись, эти люди могут заболеть бронхиальной астмой, нейроциркуляторной дистонией по гипотоническому типу, но особенно они склонны к заболеваниям органов пищеварения, таким, как язва желудка, колит, запор или понос.

Эти два типа людей объединяет много общего. Они обладают слабым характером и повышенной эмоциональностью, из-за неправильной оценки ситуации, искаженной избытком чувств и эмоций, они оказываются неспособными управлять собой и обстоятельствами.

Самое главное правило в борьбе с болезнями «на нервной почве» — научиться понимать и принимать действительность такой, какая она есть, перестать быть наблюдателем жизни и радоваться каждому ее мгновению, пытаться

в любой, даже трудной, ситуации искать выход и стремиться к обширным знаниям. Последнее особенно важно, потому что именно интеллект порой помотает решить запутанную проблему, снять нервное перенапряжение.

ВАЖНЫЙ РЕГУЛЯТОР ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ — ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ НАСТРОЙ И УПРАВЛЯЕМАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА!

Мы живем в век необычного нервного напряжения, которое медленно, но уверенно подрывает все основы нашего существования, ведет к нервному срыву. Мало сосредотачиваться на рациональном питании, глубоком дыхании и систематической тренировке своего тела. Нужно видеть главную ведущую силу тела — нервы. Именно здесь слабое и наиболее чувствительное место человеческого организма. Это не просто теория. Жизнь влияет на наше настроение, наши нервы. Когда у вас есть нервная сила, вы полны здоровья, энтузиазма, счастья и честолюбия. Вы преодолеете все трудности и победите все недуги, будете готовы принять любой вызов судьбы, потому что уверены: ваша нервная сила справится с ними.

В мире много людей, обладающих большим умом и способностью подниматься к вершинам, но не имеющих необходимой нервной силы, которая является ведущей во всем.

Нервная сила и физическое здоровье внутренне связаны. Нервная сила — его движущая сила. Но ее энергия зависит, в свою очередь, от гормональной деятельности и всех жизненно важных органов.

Если вы встаете утром без настроения, чувствуете дискомфорт в организме, если будущее кажется безнадежным и вы чувствуете себя несчастным, значит что-то неладно с вашей нервной системой.

Существует только один путь — перестройка нервной системы. Человеческий организм — это сплоченный ансамбль, который без умного и грамотного руководства хорошо работать не может. Тело — самоисцеляющийся механизм при разумном его регулировании вместе с соблюдением законов природы.

«Нервы» — слышим мы везде. Врач говорит своему пациенту: «Это ваши нервы расходились». Чувствительные женщины также жалуются на нервы. Каждый день на работе вы видите людей с нервными расстройствами. Вы слышите от родителей: «Я не могу наказывать ребенка, у него нервы».

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НЕРВЫ

Вы сталкиваетесь с проявлением «нервов» везде — на улице, на работе, в театре, в школе, в институте и особенно дома, в вашей собственной семье. Телевизор работает постоянно до самой ночи. Нервы большинства зрителей находятся на такой грани, что должны стимулироваться картинами убийств, крови, пыток и расстрелов. Нездоровая атмосфера насилия и секса заменила культурные программы телевизионных станций.

Лучшие медицинские авторитеты говорят, что если количество психических заболеваний будет расти так же, как сейчас, то меньше чем через 100 лет не останется никого, кто бы позаботился о психическом здоровье людей, поскольку каждый станет жертвой какого-либо расстройства. Устрашающая перспектива, не так ли? Медицинские исследования подтверждают это. Впрочем уже в настоящее время не хватает психиатров и психологов.

Популярное выражение «нервы» означает нервное истощение или недостаток нервной силы. Вопрос «Что такое нервная сила?» аналогичен вопросу «Что такое электричество?». Она так же неосвязаема. Мы знаем, что это основная сила жизни, таинственная энергия, которая исходит от нервной системы и передает жизнь и энергию всему телу. Перережьте нервы, которые руководят каким-либо органом, и он перестает функционировать.

Нервная система состоит из миллионов клеток, запасющих нервную силу.

Мы истощаем наши резервуары нервной силы, если мы не даем нервам достаточно питания, кислорода, сна, а предлагаем лишь стрессы, очень много работы, эмоций и возбуждения, гнев, беспокойство, зависть, ненависть, недоброжелательность, жадность, вспыльчивость и горе, если

мы чрезмерно напрягаем мускульную систему, если мы каким-либо образом тратим нервной силы больше, чем органы создают ее, — естественным результатом должно быть нервное банкротство. Но есть болезнь более страшная, чем нервное истощение, ее родственница — умопомешательство. Только те, кто прошел через нервное истощение, знают, какие ужасные страдания оно причиняет. Нервное истощение может закрыть темными тучами всю вашу жизнь и принести несказанные несчастья.

Ниже перечислены главные опасные сигналы, предупреждающие, что ваша нервная система очень ослабла.

1. *Равнодушие.* Вы принимаете без протеста любые удары судьбы? Истощение нервной силы превращает вас в психически и физически ленивых людей, готовых сносить бедность или низкий уровень жизни, не прилагая никаких усилий, чтобы преодолеть трудности.

2. *Нерешительность.* Склонны ли вы позволять другим выполнять ваши задания? Человек со слабой нервной силой легко подчиняется. Другие могут настолько завладеть его мыслями, что он становится роботом.

3. *Сомнения.* Сомневаетесь ли вы втайне в своих способностях? И вероятно, также сомневаетесь в искренности тех, кто хочет вам помочь. Человек со слабой нервной силой часто оправдывает или объясняет свои неудачи. Это иногда выражается в зависти к тем, кто здоров и добивается успеха.

4. *Беспокойство.* У вас хроническое беспокойство? Это основной признак пониженной нервной силы, что может привести к нервному расстройству. Такой человек живет в постоянном страхе. Беспокойство истощает нервные силы и преждевременно старит. Человек говорит: «Вам бы мои заботы, вы бы тоже беспокоились».

Это неправда. У всех людей свои заботы, часто они сталкиваются с очень трудными жизненными задачами. Однако человек, имеющий здоровую нервную силу, встречает их спокойно и находит логичное решение. Иногда при внимательном рассмотрении проблемы он оказывается не способным найти решение и будет искать помощи.

Беспокойство не даст ответа. Оно только расстроит здоровье, преждевременно состарит вас. Беспокойство — это убийство.

5. Сверхосторожность. Вы ждете какого-то определенного момента, чтобы начать воплощать свои идеи или планы в жизнь. Не становится ли ожидание постоянным? Когда нервная сила понижена, пессимизм велик. Видеть только негативную сторону каждого обстоятельства, думать и говорить о возможной неудаче вместо сосредоточения на вероятности успеха... Такой сверхосторожный пессимизм ведет к несварению желудка, слабой циркуляции крови, запорам, неправильному дыханию, напряженности и нервозности, отсутствию уравновешенности и уверенности в себе, плохому расположению духа. Одним из основных советов этой книги является постепенное возвращение к более натуральной жизни в мыслях, в еде, повседневных привычках. Попробуйте достичь близости с Природой, слийтесь с ней.

Начните жить так, как Природа того хочет. Ищите то, что она требует от вас. Отдайте себя в руки Матери-Природы, и пусть ее путь совпадает с вашим. Повторяйте снова и снова: «Я дитя Бога и Природы».

Когда вы живете естественно, вы остаетесь наедине с Природой. И когда вы станете частью Природы, вы достигнете высочайшей психической нервной силы.

Счастье — это то, что мы все ищем. Но, найдя его, дальше уже не идем. Подобно детям, старайтесь получать наслаждение от простых вещей. Мы усложняем жизнь и более того, истощаем нервную силу. Живите спокойно и с удовольствием, укрепляя здоровье. Ищите радость в жизни и в поклонении Природе. И если мы живем по ее законам, культивируя счастье и деля его с теми, кто ближе и дороже, нам будет удаваться эта деятельность.

Лучшая религия — доброта и понимание.

Чтобы иметь хорошую нервную силу, мы должны изучить великие законы Природы и жить по ним. Цель книги — показать, как жить по этим законам, получая взамен здоровье и счастье.

Царство Небесное — внутри вас!

Нет волшебных лекарств, которые обеспечивали бы приток нервной силы. Все искусственные стимуляторы — кофе, чай, табак, алкоголь, и наркотики — разрушают наши нервные силы. Есть наркотики, ускоряющие нервные процессы, и есть наркотики, оглушающие нервы, когда они

неуправляемы. Я считаю недобросовестными тех врачей, которые прописывают такие лекарства, если, разумеется, нет других способов вывести пациента из кризиса.

Нет волшебных лекарств для людей, которые истощили свои нервные силы. Массажи, различные ванны и т. д. — ценны, но они имеют только местное значение и никогда не влияют на основу нервной и функциональной слабости. Чтобы получить мощные нервные силы, вы должны работать над этим каждый день в течение всей своей жизни. Постоянно, настойчиво и мужественно.

Не откладывайте на потом!

Приступайте сегодня, сейчас к созданию жизненного психологического настроя, устойчивой нервной силы, хорошего настроения, крепкого здоровья и счастья.

Все в ваших руках с учетом определенных правил:

1. Не позволяйте себе чрезмерные нервные стрессы. Созерцаниями избавьтесь от ненужных беспокойств, переживаний, сомнений, страхов, отрицательных эмоций, которые истощают вашу нервную энергию. Противопоставьте всем отвлекающим обстоятельствам ясную цель и уверенность, что вы можете достичь всего, что вы управляете собой уверенно, мужественно и настойчиво, что нервная система — это ваша жизнь, здоровье и биологически активное долголетие.

2. Создавайте себе глубокий ночной сон для отдыха и нормализации функционирования всего организма. Найдите время подремать 1—2 часа после обеда или погулять на свежем воздухе. Это обеспечит высокопроизводительный и качественный труд в течение рабочего времени. Постель должна быть жесткой.

3. Установите свою программу питания, исключая употребление безжизненных продуктов, искусственных стимуляторов, в т. ч. напитков химического производства. 60% вашего рациона должны составлять овощи и фрукты (сырые или слегка отваренные), фруктовые, овощные соки, которые являются кладовой всех витаминов и глубокими чистильщиками организма от ядовитых и отравляющих веществ. Один день в неделю проводите 24—36-часовое разгрузочное голодание:

— очистительное голодание по Брэггу на воде с лимонным соком и медом;

— РДТ — разгрузочно-диетическую терапию по Ю. С. Николаеву, с применением слабительного;

— оздоровительные разгрузочные дни (овощные, фруктовые, соковые, кефирные дни). Это доступно и крайне необходимо всем для улучшения состояния всего организма, продления молодости и укрепления нервной силы, а также избавления от ядов.

4. Ежедневно выполняйте свои любимые упражнения для тренировки тела. Совершайте прогулки на свежем воздухе быстрым и медленным шагом при оздоровительном мышлении (я иду для здоровья, хорошего отдыха и крепкого сна) или хотя бы на балконе или возле дома проводите эту оздоровительную и разгрузочную процедуру.

Перед сном примите ванну, душ или обильно умойтесь теплой водой. Заставляйте все 600 мускулов вашего тела действовать во имя вашего счастья.

5. Постоянно глубоко дышите, учитесь диафрагмальному дыханию (это эффективная технология обеспечения молодости и долголетия). Направляйте жизненно необходимый кислород в нижнюю часть легких, используя дыхание животом. Кислород — самый большой нервный стимулятор. С помощью глубокого дыхания вы очистите кровь от ядов и наполните каждую клетку тела кислородом, омолаживая при этом клетки и весь организм.

Сырые овощи и фрукты в вашей диете также насыщены кислородом.

6. Уделяйте много внимания водным процедурам (умывание, душ, ванна, плавание, обливание холодной водой, закаливание водой, промывание внутренних органов). Вода — это 80% плазмы крови, она переносит пищу, газы, соли и питательные вещества по всему телу, выводит отходы и выполняет много других работ. Вода сохраняет температуру тела, она — смазывающее средство, при дефиците воды в организме развиваются различные болезни.

7. Правильно используйте солнечные ванны (с восхода до 11 часов, с 15.00 до захода солнца), они также необходимы организму.

8. Держите свои эмоции под контролем. Не напрягайте нервы, хотя это достаточно трудно, будьте оптимистом.

9. Повышайте психологический настрой, расслабляйте нервы. Придерживайтесь естественного образа жизни — это напряжение, а затем расслабление, подобно сердцебиению.

10. Наслаждайтесь жизнью, не забывайте развлекаться. Успех, материальная обеспеченность — это хорошо. Но самое замечательное — наслаждаться жизнью. Активно занимайтесь оздоровительными упражнениями. Держите подальше от себя тех, кто сеет печаль и раздоры. Мир — это сумасшедший дом. Делайте все, чтобы он стал лучше.

Четыре века назад поэт Берд выразил это в псалмах и сонетах:

Мой ум — мое царство,
Такую совершенную я нашел радость,
Что это превышает все другие блаженства,
Созданные Богом и Природой.

Жизнь похожа на огромную реку, которая разделяется на два потока. Один поток несет всех к успеху, здоровью и счастью. Другой выносит к болезни, преждевременной старости, несчастьям и неудачам. Поток успеха этой реки представлен положительными мыслями, поток неудач — отрицательными. И наибольшую опасность в негативных мыслях составляет страх.

Чувство жалости к себе — это совершенно ненужная трата энергии, к тому же верный путь уничтожить симпатию, исходящую от других, и надежду на помощь. Когда же настоящее горе придет к вам (а это будет), смотрите ему в лицо и знайте, что время все излечит.

Не миритесь с поражениями. Никогда не поздно дать себе еще один шанс.

И еще — не живите в прошлом. Прошрое всем нам раздавало синяки, шишки и оборачивалось болью в сердце. Мы можем вынести из прошлого только хороший урок. Много неприятного случалось в прошлом. Но не все было так плохо. Немало и ярких счастливых дней вспомнит каждый, и надо думать именно об этом. Однако, если даже ваше прошлое было очень счастливым, не пытайтесь жить постоянно в нем, ведь жизнь не пойдет назад.

СОЗЕРЦАНИЕ — ПЕРВЫЙ ШАГ В СОЗДАНИИ КРЕПКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Будьте спокойны и знайте: в полной тишине созерцания вы найдете силу, которая поможет вам, станет проводником и направит вас к цели жизни.

Очень важно заниматься созерцанием два раза в день — утром и вечером, когда мозг находится в полном спокойствии, чтобы собрать внутренние силы. Ваши мысли должны быть четкими и ясными.

Вместо старых, бесполезных и вредных мыслей нужны яркие новые идеи. Каждая конструктивная мысль наполняет нервную систему жизнью и силой, и эта мощная деятельность заполняет все тело. Путем созерцания вы создадите сильный ум и сильное тело. Вы создадите мощную нервную систему, потому что вы открыли неисчерпаемый резервуар энергии и творчества ума.

Созерцание помогает сохранять равновесие ума и тела. Это порождает новую энергию, расширяет знания и в то же время устанавливает внутреннее спокойствие и мир. Вы увеличиваете силу для того, чтобы выдерживать напряжение жизни. Вы сможете решить любую проблему.

Созерцание — это ориентация. Это то, как вы определяете или ощущаете свое положение по отношению к окружающей среде или к какому-либо определенному лицу, вещи, области знаний, принципу. Другими словами, ориентация — подготовка к путешествию между любыми заданными точками или к определенной цели. Если повиноваться законам Природы, вы обретете здоровье, спокойствие ума и радость.

Каждый имеет способность к созерцанию. Для этого не надо собирать энергию, не требуется отходить от нормальной повседневной жизни. Необходимо затратить лишь несколько минут ежедневно без всяких изучений и приготовлений, чтобы получить результаты.

Созерцание не имеет ничего общего с гипнозом и спиритизмом. Оно дает возможность идти по жизни с большей уверенностью. Оно увеличивает резерв нервных сил. Созерцание усилит ваше решение перейти к Программе натуральной жизни. Во время утреннего созерцания вы сможете творчески спланировать свой день, а во время

вечернего — проанализировать его, оценить достижения и ошибки и определить дальнейшую деятельность. Очень важно анализировать свои поступки. И люди, и вещи, которые вас беспокоили раньше, не будут впредь действовать вам на нервы.

Во время созерцания тело испытывает состояние отдыха более глубокое, чем во сне. Исследования показывают, что параметры пульса, дыхания, процессов обмена ниже, чем в период сна. После 30 минут созерцания вы чувствуете себя освеженным, нервы расслабляются, и на вас не влияют уже в такой степени другие люди и их мировоззрение. Степень вовлечения в эмоциональные стрессы уменьшится. Созерцание снимает напряжение естественным путем, обостряя ум и чувства, дает физический отдых, благотворно влияющий на здоровье. Созерцание приводит все системы организма в равновесие.

Вы — то, о чем вы думаете. Если ваш ум сконцентрирован на мыслях о разъединении, то вы станете образцом упадка. Это легко заметить у других. Труднее — у себя. Выбросьте такие мысли из головы. Оглянитесь на прошлое, от которого вы получали удовольствие. Отриньте жалость к себе и двигайтесь вперед с новой энергией.

Вы обладаете чудом из чудес. Это умственные способности, которые могут сделать вас, кем захотите. Царство Небесное внутри вас. Найдите это царство, и вы достигнете блаженства. Вы найдете Царство Небесное на земле. Если вы хотите иметь больше силы, энергии, жизни, вы сможете все это получить, следуя законам Природы.

Имейте в жизни конкретные планы. Активно смотрите в будущее. Вы вольны изменить эти планы и взгляды, но они должны у вас быть. Ваши творческие планы должны стремиться в будущее, если вы хотите идти в одной упряжке с жизнью. При этом ваш ум становится более энергичным, а тело следует за вашими мыслями. Вы — то, о чем вы думаете. Все происходит за счет вашего ума, его энергии. Дайте ему пищу для работы. Когда мозг ничего не делает, он размягчается. И для тела, и для ума требуется постоянная нагрузка. Если мы не сделаем этого, мы потеряем их. Бездействие — умственное или физическое — притупляет человека. Не останавливайтесь в поисках внутренних сил и счастья.

ВОЛЯ К ПОБЕДЕ

Вы, вероятно, слышали выражение «воля к победе» так часто, что оно стало уже штампом. Но остановитесь и попробуйте понять его смысл. Если вы собираетесь создать мощную нервную систему, вам необходимо иметь эту волю к победе.

Нет более подходящего момента для выработки воли к победе, чем во время созерцания. Повторяйте еще и еще раз, что никто и ничто не сможет остановить вас в стремлении укрепить нервную систему. Во время утреннего созерцания каждый раз говорите себе, что вы никому не позволите истощать вашу эмоциональную энергию; если кто-то попытается рассердить или изводить вас, ворчать на вас, то воля к победе будет удерживать вас от того, чтобы не попасть под влияние этих людей. Не позволяйте никому выводить вас из эмоционального равновесия. Не всегда можно избежать общения с печальными, несчастными и нервными людьми, которые хотят, чтобы и другие находились в таком же состоянии. Укрепляйте свою нервную систему так, чтобы не подвергаться подобным отрицательным влияниям.

Все, кто превратил свои мечты в реальность, — это люди, имеющие волю к победе. Мы говорили об уме человека, его эмоциях, его теле. Я считаю, что наиболее важной является наша воля, и воля, в конце концов, решает нашу судьбу.

ВДОХНОВЕНИЕ

Люди живут, бегая по кругу. Они расточают огромное количество ценной нервной энергии, ничего не получая взамен. Если вы собираетесь быть здоровым, сильным, уравновешенным человеком, вам необходимо чувство направления. Вы должны знать, куда идете. И компасом, показывающим правильное направление, может быть вдохновение.

Да, вам нужно иметь вдохновение! Но что это такое? Даже люди, большей частью полагающиеся на вдохнове-

ние, не скажут вам ничего конкретного, хотя мы все пользуемся его результатами.

Я также не могу описать или определить вдохновение, но я могу показать, когда человек вдохновлен. Это происходит тогда, когда он видит себя не слабым, больным, неудачником с истощенными нервами, а тем, кем он хочет быть. Если вы верите, что способны стать таким, каким хотите, — вы вдохновлены. Если вы больше не видите своих слабостей, а видите силу, тогда вы начинаете делать вещи, о которых даже и не мечтали.

Я хочу, чтобы в своих повседневных созерцаниях вы совершенно забыли о всяческих комплексах. Смотрите на себя как на человека, которым бы хотели быть. Рисуите реальную картину в своем уме. Носите этот образ в своих мыслях весь день.

Живя, укрепляя здоровье, вы работаете с Богом и Природой, более сильными, чем вы сами. Живите с вдохновением — этой громадной силой в нашей Вселенной.

Библия говорит: «Те, кто сопровождает Бога, будут обновлять свои силы, они будут подниматься вверх на орлиных крыльях, они будут бежать и не уставать, они будут идти и не слабеть».

Счастливые, здоровые и сильные духом люди, люди веры имеют глубокую жизненную философию. Они видят, что их жизнь находится под властью большей, чем их собственная власть. Они верят, что судьба направляет их жизнь. Ничто не может препятствовать им. С Богом и Природой они совершают великие дела.

Поэтому я настаиваю, чтобы вы привнесли Бога и Природу в ваши созерцания, в вашу Программу укрепления нервной системы, в вашу работу, в ваши дела, в ваш дом. В Боге и Природе вы найдете энергию, которая поможет вам достичь высот уравновешенной жизни.

Вот две составные части в философии воли:

1. В ваших созерцаниях вы грезите о великих делах, и тогда через созерцание развивается воля, которая превращает эти мечты в реальность.

2. Найдите вдохновение в каких-либо великих целях, постарайтесь увидеть себя не тем, кто вы есть, а кем вы можете стать.

СОН — ВТОРОЙ ШАГ В СОЗДАНИИ КРЕПКИХ НЕРВОВ

Сон — один из величайших создателей крепких нервных сил. Если вы хотите, чтобы у вас был чудесный день, вы должны сначала обеспечить себе великолепную ночь. Ложась в постель с приятно уставшим телом, спокойным умом и пустым желудком, вы должны спать, как здоровый ребенок. Поднимаясь на рассвете, питаясь натуральными продуктами, проводя энергичные упражнения на открытом воздухе, вы, несомненно, будете вознаграждены крепким, снимающим напряжение освежающим сном.

У человека, который слишком устал и понервничал, 8—10 часов не снимают напряжения. Качество, а не количество — вот что имеет значение для сна. Это наипервейшее требование, и если вы плохо спали, спросите себя почему.

Создавайте хороший сон. Невозможно выспаться, если постоянно стимулировать свою нервную систему табаком, кофе, чаем, алкоголем. Здоровые дети днем физически активны и поэтому очень крепко спят. Как может взрослый человек, которому нужно совладать со стрессами и трудностями современной жизни, крепко спать, когда он не получает необходимого количества кислорода! Если вам нужен хороший ночной сон, надо «заработать» его. Нельзя сидеть весь день дома, жуя и работая, без деятельности на свежем воздухе. Не потворствуйте слабости тела или вялости духа, они станут стеной между вами и вашим здоровым сном. Во время сна вы не только обновляете запасы нервной энергии, но и укрепляете свои резервы. Чтобы достичь гармонии, здоровья и счастья, вы должны осознать важную роль освежающего крепкого сна.

Сон должен быть глубоким и без сновидений. Если вас одолевают страхи, ужасные фантазии или появляются старые тревоги — это нездоровый сон, это хуже, чем бессонница. Кошмары, несомненно, появляются от отравления крови. Если вы часто просыпаетесь, можете быть уверены, что ваше физическое равновесие нарушено.

Сон — ритмическая часть жизни, и он должен быть глубоким и регулярным. После 8 часов такого сна вы пробуждаетесь, подобно отдохнувшему великану. Взгляните улыбаясь на себя, но остерегайтесь, чтобы улыбка не превратилась в гримасу

За идеально крепкий сон вы должны с радостью платить дисциплиной, здоровым образом жизни. Не ленитесь! Заставьте ваше тело приятно уставать, мозг — успокоиться, и у вас будет такой сон, который требует Природа. Помните — это не число часов, проведенных в постели, а время, когда вы наслаждаетесь глубоким естественным сном.

Четыре часа полноценного сна ценятся больше, чем восемь часов полудремы, и они делают больше для поддержания в вас молодости и нервной силы, чем любой другой фактор.

КАК ПЕРЕХИТРИТЬ БЕССОННИЦУ

Если сон не приходит, вы можете вызвать его имитацией ритма дыхания. Спокойно лягте, совершенно расслабьтесь и с закрытыми глазами дышите, как дышат при глубоком сне. Закройте «двери» вашего мозга так же, как и глаза. Если это не помогает, попробуйте считать пульс до тысячи, отмечая сотни на пальцах. Это способствует засыпанию. Еще один способ. Ложитесь на живот, руки — под подушку, лицо поверните влево. Эта поза часто эффективна, вероятно, потому, что так обычно спят дети, и ассоциации в подсознании способствуют расслаблению.

Помните, что сон приходит, когда тело расслаблено. Лежа в постели, попытайтесь как бы спускаться вниз через матрац... Вниз, вниз через кровать... Вниз, вниз через пол... Вниз, вниз так далеко, как только можно. Освобождение — вот секрет глубокого сна.

Периодическое мышечное расслабление должно происходить в течение всего дня. Каждый, кто испытывает стресс или нервное напряжение, в определенные периоды обязан добиться абсолютного мускульного расслабления. Если его работа связана с напряжением глаз, то необходимо расслабить именно эти мышцы, глядя на отдаленные предметы. Пусть машинистка оставит свою машинку, чтобы обратиться в конторе или сходить куда-нибудь по поручению шефа. Какой бы ни была ваша работа, смените род занятий несколько раз в день и найдите моменты для полного расслабления всех мускулов тела. Расслабьтесь, закройте глаза, думайте о чем-нибудь приятном и ободряющем.

ВАМ ПЛОХО СПИТСЯ?

В каком положении тела спать лучше — вопрос не праздный.

Неудачная поза во время сна не дает человеку возможность расслабиться, хорошо отдохнуть, провоцирует храп, затрудняет дыхание и может вызывать отеки и онемение конечностей. Занимались этой проблемой и японские медики. После многочисленных экспериментов они определили, что лучше всего спать на животе, но перед тем как заснуть, надо полежать минут 15 на левом боку, а затем на правом.

Давайте посмотрим, как спят животные, например собака. Ее поступки больше гармонизируют с Природой.

Лягте на диван или кровать, подымите вверх прямые руки в положении равновесия, ладони полураскрыты, расслаблены. У нас наступает полное расслабление мышц, отток крови от конечностей к туловищу, в ладонях ощущение легкого покалывания — организм набирает энергетику.

Многому еще надо поучиться у наших братьев меньших — животных, чтобы обрести утраченную гармоническую связь с природой. Узнать, например, почему животные на воле не болеют человеческими болезнями: воспалением легких, бронхитом, ревматизмом, сердечно-сосудистыми заболеваниями? И может ли человек избавиться от этих болезней?

Во время сна тело человека должно быть максимально расслаблено. Постель лучше сделать жесткой. Ею может служить деревянный щит или дверное полотно, поверх которых следует постелить тонкое шерстяное одеяло и простыню. Подушка должна быть небольшой, либо отсутствовать вовсе. Лучше, если деревянный щит, на котором вы спите, будет сделан из дубовых досок или из дуба будет выполнена полностью кровать.

СПИТЕ С СЕВЕРА НА ЮГ

Еще древние японские маги предписывали, что постели в доме должны быть установлены обязательно изголовьями на север, так как «всякое другое положение может вызвать гнев духов».

В середине 30-х годов XX века французский ученый доктор Реньо из Тулона пришел к выводу, что эти рекомендации имеют под собой научную основу. Дело в том, что когда тело человека вытянуто с севера на юг (по магнитному меридиану), сопротивление организма электрическим токам, пронизывающим пространство, увеличивается на треть. Именно в этом состоянии человек спит наиболее спокойно и «сладко».

Реньо и его современные последователи считают, что атмосферное электричество оказывает большое влияние на все функции организма. Установлено, что электрический потенциал между ногами и головой возрастает на один вольт с каждым сантиметром. Например, у человека ростом 1 м 70 см, когда он стоит, разница потенциалов достигает, следовательно, 170 вольт. Вот эта разница и поддерживает активность органических процессов. А когда человек лежит или находится на изолированной поверхности, то разница потенциалов исчезает, замедляются процессы в организме и наступает сон.

Другое правило, пришедшее к нам из древних медицинских трактатов, заключается в том, что следует тщательно избегать проникновения в комнату лунного света, особенно в полнолуние. Свет полной Луны оказывает стимулирующее действие на органические клетки и нервирует спящего или мучающегося бессонницей человека. Учтите это.

Как же вести себя, чтобы сон стал освежающим и крепким? День должен быть активным, но не утомительным. Последний прием пищи — необильная трапеза за несколько часов до сна. Вашему мозгу надо отдохнуть за чтением или веселым разговором.

Если на ночь смотреть по телевизору детективы, вам гарантированы кошмарные сны. Для вечера хороши программы о путешествиях или на другие темы, не возбуждающие вас. Но не смотрите ничего, что могло бы вас разволновать.

Долгий вечер, проведенный в спокойной обстановке дома, лучшая прелюдия к освежающему сну. Рядом с постелью у вас должна быть полка с книгами. Часто достаточно перевернуть несколько страниц, и наступает момент, когда вы чувствуете, что надо осторожно выключить свет. Окно открыто, низкая подушка удобна. Вы делаете десять глубоких вдохов.

ВЕЧЕРНЯЯ МОЛИТВА

«Я счастлив! Вся семья хорошо и крепко спит. Как спокойно и уютно! Что я сделал, чтобы заслужить такое счастье? Увы, слишком мало... День был прекрасен, я много и с удовольствием работал. Это потому, что я чувствовал себя хорошо. Завтра я тоже должен чувствовать себя хорошо. Завтра, как и сегодня, я должен ото всего получать удовольствие».

Снотворное — дурная привычка, она способна вызывать полное нервное расстройство. Злоупотребление лекарствами приводит к наркомании, поскольку дозу приходится все время увеличивать. Пилули могут убивать и делают это. В бессоннице повинны табак, кофе, чай и кола, так же, как и обильная еда поздно вечером.

Мы проводим треть жизни в постели. Поэтому купите себе кровать, не считаясь с затратами. Помните, что цена определяется не суммой, которую вы заплатили, а качеством сна, которое вы приобретаете. Наденьте удобную ночную одежду или вообще ничего не надевайте. Восхитительно спать обнаженным, особенно летом. В любой сезон одежда для сна должна быть легка и свободна.

Крепкий, расслабляющий, освежающий, восстанавливающий силы сон — самое прекрасное страхование здоровья. Добивайтесь хорошего сна. Заставьте сон наполнять ваше тело крепкой нервной силой, сон — лучший друг и добрый целитель.

НАТУРАЛЬНАЯ ПИЩА — ТРЕТИЙ ШАГ В СОЗДАНИИ МОЩНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Для счастливой жизни нужен спокойный ум, инструментом которого является мозг. Если мозг испытывает недостаток питания, обеспечить спокойствие ума невозможно.

Большинство умов в наше время — больные. Никогда раньше в нашей истории не было так много умственно отсталых детей и людей, страдающих психическими расстройствами. Представитель другой цивилизации, взглянув на Землю из космоса, сказал бы: «В какую грязь вы пре-

вратили свою планету!» Мы — то, что мы едим. Из всех причин, которые ведут к нервному истощению, вероятно, основную роль играет неправильное питание: чтобы избавиться от стресса и нервного напряжения, возьмите за правило есть только натуральные продукты. Они дают организму важные питательные вещества, необходимые для создания сильного ума и сильного тела.

Центральная нервная система поддерживается пищей, которую вы едите. Но как же ее можно поддерживать бутербродами с горячими сосисками и кофе, содержащим кофеин? Какие ценные вещества дает нервам жаренная на жиру картошка? Мы лишаем себя ежедневно витаминов и минеральных веществ, следовательно, мы ослабляем центральную нервную систему. На нас обрушилась лавина вредных химикатов. Наша пища опрыскана ядами. В продуктах — сотни добавок, которые могут продлить жизнь самих продуктов на полках магазинов, но зато укорачивают жизнь человека.

УПРАЖНЕНИЯ — ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ В СОЗДАНИИ МОЩНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Ничего нет лучше для создания мощной нервной силы, чем пройти быстрым шагом 2—5 миль. Вам кажется, вы для этого староваты? Ерунда! Я дедушка, но я быстро хожу, прыгаю, бегаю, плаваю, езжу на велосипеде и занимаюсь другими видами спорта. Возраст тут не помеха. Конечно, я не рассчитываю, что вы сразу же нырнете в воду, а к вечеру станете атлетом. Делайте это постепенно. Пройдите вначале одну милю. И так каждый день в начале недели. Затем увеличивайте расстояние до двух миль. Поскольку вы натренируете свои мышцы, заставите кровь бежать быстрее, дыхание углубится и наполнит ваши легкие кислородом, то вы почувствуете новую силу и жизнеспособность во всем теле. У вас появится хороший аппетит, и вы будете спать как ребенок. Резервуары вашей нервной силы наполнятся энергией, и вы ощутите новый интерес к жизни.

Когда у вас мрачное настроение, вас одолевают беспокойство и депрессия, выходите быстро на свежий воздух

и займитесь физическими упражнениями, иначе отрицательные эмоции задавят вас. Прогулки или занятия физкультурой прояснят ваши мысли.

Древние индийцы, хотевшие приблизиться к Богу, верили, что для этого необходимы сильные и чистые тело и кровь. Они развивали систему физической культуры — йогу. В основу ее было положено убеждение, что тело надо постоянно упражнять, дабы оно было здоровым.

Я верю, что упражнения способны создать новую человеческую расу. Люди смогут стать сильнее и обладать энергией, достаточной для повседневной работы и развлечений. Регулярно упражняясь, такие люди надолго останутся физически молодыми и будут находиться в расцвете сил на 20—40 лет дольше, чем те, кто ленив и не занимается физкультурой.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ — ПЯТЫЙ ШАГ В СОЗДАНИИ КРЕПКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Люди, испытывающие кислородное голодание, бывают обычно раздражительными. Как уже говорилось выше, деятельность жизненно важных органов зависит непосредственно от нервной стимуляции, которую они получают от нервной системы. Поэтому нервное истощение ослабляет деятельность желудка, почек, печени, кишечника и других брюшных органов, приводя к различным болезням. Особенно страдают сердце и легкие.

Мы все наблюдали, как даже самое незначительное волнение увеличивает частоту дыхания и сердечных сокращений. Страх и беспокойство угнетают деятельность сердца и легких, и воздействие это подчас очень серьезно. Сердце и легкие можно назвать «хозяевами» организма, и сама жизнь зависит от них больше, чем от других органов. Когда сердце перестает биться, смерть наступает через несколько минут. А сердце остановится, если прекратится доступ кислорода.

Кровь — поток жизни, и она должна быть чистой. Долг легких и сердца обеспечить их. С каждым вздохом кислород проникает в кровь, а смертельно ядовитый углекислый

газ выводится. Поэтому надо дышать глубоко и правильно. Есть два основных метода дыхания: грудное и диафрагмальное, которые избавят вас от всех болезней и продлят жизнь на 50—70 лет.

Грудное дыхание — результат работы реберной части груди, её верхнего отдела. При вдохе грудная клетка расширяется (становится больше), а во время выдоха сжимается (становится меньше). Эта форма дыхания, особенно на границе вдоха и выдоха — самое замечательное упражнение для развития грудной клетки.

К грудному дыханию тело прибегает только при сильных воздействиях извне. Так что такое дыхание можно считать силовым. Оно подобно большому глотку.

Диафрагмальное дыхание иногда называют еще брюшным дыханием. При вдохе живот увеличивается (становится больше), а во время выдоха — сжимается (становится меньше).

Нужно понять, что воздух не входит в брюшную полость. Когда широкая мышца, отделяющая сердце и легкие от брюшных органов (диафрагма), — сокращается, двигаясь вниз, воздух всасывается в легкие (вдох). Когда диафрагма поднимается — воздух выходит из легких (выдох).

Попеременное поднятие и опускание этой мышцы создает соответствующее движение брюшных органов и изменяет давление внутри брюшной полости.

Диафрагмальное дыхание — спокойное; оно может быть определено как нормальное. Так мы обычно дышим в детстве. Но, взрослея, человек начинает носить стесняющую его одежду, постоянное положение сидя также затрудняет движение диафрагмы. Появляется привычка к грудному дыханию как к более простому. В конце концов эта привычка так укореняется, что для многих пациентов требуются огромные усилия, чтобы отказаться от нее.

ПРЕИМУЩЕСТВА ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Диафрагмальное дыхание имеет существенные преимущества по сравнению с грудным. Оно обеспечивает:

— большее насыщение крови кислородом, так как воздух проходит в верхние и нижние части легких;

— стимуляцию циркуляции крови в брюшной полости;
— улучшение перистальтики, которая способствует хорошему пищеварению и выделению токсичных веществ. Я знаю сотни случаев, когда переход от грудного дыхания к диафрагмальному помог устранить длительные хронические заболевания легких, сердца, печени и т. д.

— успокаивающее действие на нервы и особенно на солнечное сплетение. Диафрагмальное дыхание уничтожает паралич нервной системы, столь свойственный людям с повышенной чувствительностью нервной системы. Тесную связь между пневмогастрической системой, дыханием и внутренними органами легко заметить при рождении ребенка. Органы неродившегося ребенка практически еще не работают. Если бы в его желудок попала пища, она не переварилась бы. Но с первым вдохом — «вдохом жизни» — машина жизни приходит в движение. Этот вдох означает пробуждение пневмогастрических нервов, и особенно солнечного сплетения.

Учитесь диафрагмальному дыханию. Начинать заниматься диафрагмальным дыханием надо лежа. Затем, привыкнув, необходимо продолжать тренировки сидя или стоя. Тренируйтесь до тех пор, пока не будет полного контроля за дыханием и оно не станет автоматическим.

Диафрагмальное дыхание важно для нормализации деятельности сердца. Сильные сердцебиения, перебои и другие отклонения, — общее явление для людей с расстроенными нервами. Диафрагмальное дыхание помогает во многих случаях избавиться от большинства сердечных заболеваний.

ЗАМЕДЛЕННОЕ ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Есть хороший способ привести нервную систему в норму после различных семейных неурядиц, при финансовых проблемах и просто после болезни. Спокойно сядьте, посчитайте пульс. Он, как и дыхание, учащен. Теперь найдите полное замедленное диафрагмальное дыхание. Посчитайте, сколько длинных медленных вдохов вы можете сделать в минуту. Через несколько минут вы заметите, что ваш пульс стал реже. Ваши нервы успокоились. Вы пере-

ходите от эмоций к логическим размышлениям. Вы становитесь хозяином положения. Медленное глубокое диафрагмальное дыхание — замечательный метод для успокоения и предотвращения эмоционального шока.

Существа, которые дышат быстро, мало живут. У долгожителей медленное дыхание. О долгожителе, которому было 130 лет, известно, что выглядел он семидесятилетним. У него было хорошее зрение и острый ум. Он делал один вдох в минуту. Он блаженствовал.

ЭНДОГЕННОЕ ДЫХАНИЕ — ТЕХНОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ XXI ВЕКА — НАСТОЯЩЕЕ И БУДУЩЕЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

Человечество постоянно исследовало дыхание в надежде открыть волнующую тайну энергии жизни и здоровья. На рубеже третьего тысячелетия российский врач и физик Г. Н. Петракович создал новую гипотезу о дыхании, а московский ученый В. Ф. Фролов разработал теорию и методику эндогенного дыхания и тренажер для обучения эндогенному дыханию.

Согласно теории Г. Н. Петраковича, кислород воздуха используется только в легких, а клетки нашего тела вырабатывают кислород в процессе окисления полиненасыщенных жирных кислот. По теории В. Ф. Фролова, при обычном, внешнем, дыхании в состоянии дефицита энергии находится до 90% клеток, а 2—3% клеток работают в режиме сверхконцентрированного производства энергии, вследствие чего происходит поражение клеток, возникают болезни.

Эндогенное дыхание является защитой организма человека от онкологических заболеваний, атеросклероза, стресса, вредного влияния экологических факторов, гарантирует прекрасное здоровье, является биологической, энергетической основой активного долголетия.

Эндогенное дыхание — новый феномен для человека, но оказывается, что морские млекопитающие (киты и дельфины) используют именно такой тип дыхания. Биологи всего мира долгое время изучали этот феномен, и теперь, благодаря тренажеру Фролова, эндогенное дыхание доступно не только китам и дельфинам, но и человеку.

Владимир Федорович Фролов в свое время с помощью дыхательного тренажера избавился от ряда серьезных недугов: болезней сердца, почек, желудка.

Тренажер Фролова помогает в короткие сроки освоить технику эндогенного (внутреннего) дыхания.

Важнейшие положения, сформулированные теорией эндогенного дыхания, в настоящее время доказаны практикой.

При обычном дыхании основная часть клеток организма страдает от энергодифицита, но одновременно существует множество зон сверхконцентрированного выделения энергии, разрушающего ткани. Поражаются преимущественно клетки кровеносных сосудов, крови и легочных альвеол. Указанные процессы обуславливаются дыханием, а потому никогда не прекращаются. Непрерывное наслаивание повреждающих воздействий вызывает атеросклероз и дегенерацию тканей, что в условиях не делимого от внешнего дыхания иммунодефицита ведет к различным заболеваниям и старению.

Эндогенное дыхание резко снижает разрушение тканей, повышает клеточную энергетику, улучшает обмен и формирует высокоактивную иммунную систему. Процесс реализуется через энергетическую кровь и дееспособную иммунную систему, а потому имеет универсальный всеобъемлющий характер. Результаты применения новых технологий позволяют утверждать, что дыхание на тренажере успешно лечит большинство заболеваний, в том числе те, которые считаются неизлечимыми. Это, прежде всего, ишемическая болезнь сердца и мозга, хронический бронхит, бронхиальная астма, гипертония, вегетососудистая дистония, атеросклероз, диабет, аллергия, псориаз, полиартриты, простатит, проблемы потенции у мужчин, бесплодие, мастопатии и миомы у женщин, невроты, остеохондроз, пародонтоз, язвенная болезнь и др. Наблюдаются многочисленные факты реального омоложения. Достигнуты объективные показатели с прогнозами *значительного увеличения продолжительности жизни*. Освоение эндогенного дыхания — это переход на новый уровень энергетического стимулирования организма, обеспечивающий более высокий жизненный потенциал. В историческом плане

эндогенное дыхание представляется первым *ключом в реальное долгожительство*.

На сегодняшний день по признанию многих медиков и ученых-биотехнологов дыхательный тренажер Фролова (ТДИ-01) является наиболее эффективным средством безмедикаментозного лечения серьезных заболеваний и хронических нарушений обмена веществ, а также важнейшим способом профилактики заболеваний. К тому же это экономически выгодно: для лечения различных заболеваний метод Фролова дешевле в 25—50 раз, чем традиционные виды медицинской помощи (лекарства, операции, физиотерапия и т. д.).

В настоящее время тысячи людей используют методику дыхания по Фролову для оздоровления. Накопленный опыт применения тренажера показывает, что при правильном соблюдении методики избавление от бессонницы и запоров происходит обычно через несколько дней, язвы желудочно-кишечного тракта излечиваются через несколько недель, ишемическая болезнь сердца и тяжелые формы атеросклероза, простатит, остеохондроз — за 2—3 месяца. Ведущими пульмонологами России признано, что регулярные занятия с тренажером больных бронхиальной астмой и хроническим бронхитом быстро улучшают их состояние и многократно уменьшают потребление медикаментов. Имеются многочисленные примеры значительного улучшения здоровья у людей, страдающих сахарным диабетом, мочекаменной болезнью, ожирением и другими тяжелыми заболеваниями.

Сам изобретатель за два года занятий добился впечатляющих результатов. Его организм работает «как часы», кожа стала эластичной, исчезла седина, облысевшая голова приобрела молодой волосяной покров. Результаты исследований во 2-м Московском диагностическом центре поразили специалистов: энергетическое состояние клеток 56-летнего Фролова соответствовало состоянию клеток 20-летнего спортсмена. Температура тела снизилась с 36,6°C до 34,7°C, т. е. Фролову удалось осуществить мечту японских ученых, установивших, что, снизив температуру тела на 1°, человек получает дополнительный жизненный ресурс в 50 лет.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ — ШЕСТОЙ ШАГ В СОЗДАНИИ МОЩНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

«Чистота — это следование благочестию». Чтобы создать мощную нервную силу, тело должно быть чистым не только внутри, но и снаружи. Культура еды, чистота, натуральная пища, дыхательные упражнения — все это необходимо телу для избавления тела от токсинов, которые оно постоянно выделяет через поры кожи.

Кожа, с ее 96 миллионами пор, — один из наиболее важных органов выделения, и поэтому ее нужно держать в чистоте. Водные процедуры важны не только для очищения пор, но и для создания крепкой нервной силы. Яды выходят через поры в виде влаги, которая засыхает на коже и должна быть смыта. Вот почему следует мыться ежедневно.

Я лично думаю, что душ — самый лучший способ очищения кожи. Я люблю душ с хорошим напором. Очень осторожно выбирайте мыло. Я никогда не пользуюсь простым мылом, а только особо чистым туалетным мылом на кислой основе. Не пользуйтесь мылом со щелочными добавками, так как они разрушают кислую основу кожи. Кожа становится сухой и часто раздражается, а вы теряете нервную силу.

Плавание — великий творец нервной силы. Это — постоянный источник удовольствия и восстановления великой нервной силы. Используйте силу воды, дающей здоровье!

НАУЧИТЕСЬ РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Слово «релаксация» (расслабление) такое же емкое, как слово «любовь». Если человек говорит, что хочет выкурить сигарету (выпить водки, чашку кофе, чая) и расслабиться, то он имеет самое слабое понятие о том, что означает это слово. Как вы можете расслабиться, если пьете кофе, чай, алкоголь, другие напитки? Наоборот, вы подстегиваете свои нервы мощными наркотическими стимуляторами. Вам никогда не удастся достигнуть релаксации в полном смысле этого слова. Сильный наркотик лишь временно успокоит вас или даже погрузит в полное оцепенение, но смешно говорить о том, что вы расслабились.

Некоторые едут путешествовать, чтобы расслабиться и избавиться от нервного напряжения. Но это бесполезно, потому что люди берут все свои привычки с собой. Путешествие может освежить, но не ослабить напряжение.

Релаксация — это тонкость восприятия. Должно пройти много времени, прежде чем чувства начнут направлять вашу жизнь. Вы говорите себе: «Я чувствую, что не должен ехать, хотя запланировал это». Вы слушаете внутренний голос и не едете. Мы часто слышим: «Я чувствую, что этот человек не любит меня». Или: «Вы оскорбили мои чувства». Да, мы должны иметь ощущения. И релаксация — это чувствительность. Ваши ощущения, эмоции позволяют нервам расслабиться, снимают напряжение и приносят успокоение, внутреннее умиротворение и безмятежность.

Нервозность, слабость, усталость — результат вредных привычек. Вы получаете от жизни то, что вкладываете в нее. Если вы следуете ясной программе создания нервной

силы, вы обеспечиваете себе полную релаксацию. Вы должны вырабатывать ее, но не с помощью сигарет, алкоголя, кофе или чая.

Напряжение и релаксация — пульс жизни. Если вы живете по законам природы, добиться релаксации для вас не проблема. Напряжение неизменно присутствует в нашей жизни.

У вас в грудной клетке находится чудесная мышца, которая начинает свою деятельность еще до вашего появления на свет и работает до самой смерти. Это ваше сердце. Оно напрягается, затем расслабляется. Сердце подобно самой жизни, состоящей из напряжений и расслаблений. Чтобы выполнить какую-либо задачу, мы должны напрячься. Если наши нервы здоровы и мы работаем нормально, то после окончания работы мы должны почувствовать расслабление. Релаксация — награда тем, кто живет по программе физического, умственного и духовного развития. Вы не можете искусственно вызвать релаксацию, как не можете изменить регулярное сокращение сердца. Релаксация — это нечто, работающее внутри вашей нервной системы. Жизнь состоит из взлетов и падений, то есть надо напрячься, когда это необходимо, и затем расслабиться.

Овладев методами релаксации, вы сможете легко добиться успеха в любом начинании, сосредоточить свои мысли и усилия на решении поставленной задачи.

Известно, что напряжение, а тем более перенапряжение, нарушает умственную деятельность, затрудняет кровообращение. В результате человек рано стареет, возникают различные недомогания.

Помните поговорку: «Поспешишь — людей насмешишь»? Спешка, стремление сделать сразу несколько дел — одна из причин создания напряжения. Тогда все затраченные усилия сводятся на нет, а полученный результат, как правило, отрицательный.

В этой связи вспоминается одно высказывание, которое хорошо отвечает нашей теме: «Спешите медленно». Сегодня больницы и поликлиники переполнены людьми, которые как раз и не умеют этого делать.

Происходящие в природе процессы основаны на единстве противоположностей: день сменяется ночью, после зимы наступают весна и лето и т. д. Точно так же после напряжения необходимо расслабление. Мы знаем, что без-

деятельность или неправильное использование мышц вызывает их атрофию. В то же время после напряжения в процессе какой-либо деятельности мышцы должны отдохнуть, расслабиться, иначе нарушается нормальный ход физиологических процессов, а это может иметь самые серьезные последствия.

Так что не стоит спорить с природой — последнее слово остается за ней. Если вы хотите быть здоровыми и прожить долгую жизнь, овладевайте приемами релаксации.

Как показывает практика, очень немногих людей действительно умеет полностью расслабляться. Приглядитесь к окружающим — в транспорте, в театре, в ресторане. Одни переминаются с ноги на ногу, другие теребят в руках билеты, перчатки, носовой платок, галстук, третьи беспрерывно щелкают замком сумочки. Все эти движения произвольны — это попытка подсознания уменьшить или устранить напряжение, скопившееся за день. В действительности же просто растрачивается нервная энергия, что только увеличивает напряжение и создает благоприятные условия для развития стресса.

Данные медиков, а также астрономическое количество потребляемых снотворных и успокаивающих средств свидетельствуют о том, что количество жертв собственной нервозности постоянно растет.

Одним из современных средств снятия напряжения стали транквилизаторы — это препараты, притупляющие напряжение и создающие иллюзорное чувство успокоения. Сегодня они представляют реальную угрозу для физического и психического здоровья человека. Безусловно, в некоторых случаях их применение обоснованно, но беда в том, что часто их считают панацеей от всех болезней и принимают при ревматизме, артритах, аллергии и других заболеваниях.

Большинство транквилизаторов имеет побочные эффекты: неблагоприятно воздействуют на ткани и железы, а отсюда — на психику, эмоциональный настрой и даже характер. Известный американский врач Томас Парран особенно выделяет барбитураты — широко распространенные снотворные. Если постоянно принимать эти лекарства, считает он, могут развиваться отрицательные черты характера, а иногда и преступные наклонности.

Транквилизаторы или другие лекарственные препараты приносят лишь кратковременное облегчение, дают передышку на несколько часов. А когда действие препарата заканчивается, человек оказывается в худшем состоянии, чем до принятия лекарства.

Релаксацию нельзя купить в аптеке. Не продается там и здоровый сон. Нормальный, полноценный сон, способствующий восстановлению мозга и всего организма, должен наступить естественно, после полного расслабления. Но из-за неумения по-настоящему расслабляться накапливаемое за день напряжение не устраняется полностью, и тогда, просыпаясь утром, вы чувствуете разбитость и внутреннюю опустошенность.

Наступает состояние, называемое стрессовым синдромом. Преодолеть его можно при помощи релаксации (расслабления).

Как же научиться релаксировать? Начинать нужно с полного расслабления мышц.

Итак, сядьте на стул, спина прямая, позвоночник полностью прижат к спинке стула. Ноги слегка расставлены и полностью расслаблены; вы ощущаете их тяжесть. Руки свободно лежат на коленях, такие же расслабленные и тяжелые. Плечи опираются на спинку стула (если это возможно), голова слегка откинута назад. В этом положении мысленно повторяйте про себя:

«Я отдыхаю. Мой мозг отдыхает. Мое тело отдыхает. Я полностью расслаблен».

Один из секретов эффективного отдыха и расслабления — удобное положение головы. Масса головы составляет 1/20 массы всего тела — достаточно тяжелая ноша для мышц шеи и позвоночника в течение суток. Дайте им возможность отдохнуть — и вы увидите, насколько улучшится ваше самочувствие.

Расслаблять мышцы тела можно и сидя в кресле (исходное положение то же), но при этом подложите небольшую подушку под шею (в углубление между плечами и головой).

Перед сном полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Встаньте прямо: мышцы в тонусе, но не напряжены, руки свободно опущены. Выполните несколько резких сжиманий и разжиманий пальцев рук, затем расслабьте их. Теперь несколько резких потряхиваний кистями и предплечьями. Расслабьте мышцы рук. Сделайте не-

сколько круговых движений головой. Расслабьте мышцы головы и шеи. Затем выполните несколько небольших наклонов вперед, расслабляя мышцы живота и спины. Выпрямитесь, расслабьте мышцы ягодиц и бедер. Теперь наклоняйтесь еще ниже — так, чтобы голова и руки свободно свешивались вниз, пальцы касались пола. Если пальцы не касаются пола, попытайтесь просто выполнить несколько глубоких пружинящих наклонов. При этом ноги могут согнуться; упадите на пол, как будто вы мешок, который кто-то толкнул. Падение должно быть не резким, а мягким и спокойным.

Теперь спокойно встаньте и сразу ложитесь в постель.

При нарушении сна существуют общие рекомендации, которые нередко позволяют восстановить уже нарушенный сон и укрепить нервную систему. Напомним вам наиболее важные из них:

- комната, в которой вы спите, должна быть хорошо проветрена. Лучше спать с открытой форточкой или окном, но занавешенным плотными шторами. Постель должна быть умеренно мягкой, но не жесткой, располагать ее лучше изголовьем к северу, некоторые рекомендуют темно-серое или черное белье. Если вас знобит, наденьте шерстяное или теплое фланелевое белье. Если мерзнут ноги теплые носки. В комнате не должно быть сухо, влажным воздухом дышать легче;

- хорошо погулять перед сном 0,5—1 час или постоять на балконе 15-20 минут;

- принять теплую ванну или теплый душ;

- ужин заканчивайте за 3—4 часа до сна, но если вы привыкли перед сном есть, то лучше выпейте стакан теплого молока с тонким ломтиком черного хлеба;

- не следует смотреть перед сном телепередачи, насыщенные отрицательной информацией и возбуждающие нервную систему, а также читать подобную литературу;

- старайтесь закончить обсуждение и обдумывание проблем прошедшего дня за 2 часа до сна. Обдумывание проблем перед сном в постели в подавляющем большинстве случаев заканчивается не их решением, а «умственной жвачкой», которая только мешает засыпанию. Думайте о приятном.

Итак, лягте поудобнее на спину, закройте глаза и сосредоточьтесь на расслаблении — не позволяйте себе ду-

мать ни о чем другом. Представьте, что ваше тело мягкое и податливое. Мысленно подтягивайте к себе левую ногу. Мысленный образ должен быть четким. А теперь бросайте ногу — она исчезнет. То же проделайте с правой ногой. Представьте, что вы вытягиваете верхнюю часть туловища, а затем бросаете. То же проделайте с шеей и головой.

Сознание отключено, наступает сон.

Для более полного расслабления можете использовать формулу самовнушения. Мысленно совершите «путешествие» по всему телу, сверху вниз, произнося про себя: «Мой мозг расслаблен. Мышцы головы расслаблены. Мышцы шеи и плеч расслаблены». И так до кончиков пальцев ног. Затем скажите себе: «Я полностью расслаблен. Я ничего не хочу, кроме глубокого, полноценного сна. Я все больше и больше хочу спать».

Теперь повернитесь на правый бок, правую ногу немного согните в колене, левую ногу вытяните вперед. В этой позе позвоночник отдыхает, снимается напряжение, и вы спокойно засыпаете.

Техникой релаксации вам помогут также овладеть асаны йогов и упражнения на растягивание мышц. Однако релаксация будет неполной, если ваше сознание не отключится от забот или неприятностей минувшего дня.

Прежде всего устройтесь поудобнее. Дайте мысленную установку мышцам расслабиться (как было описано выше).

Представьте, что выбрасываете из своего сознания все обиды, неприятности, огорчения, как выбрасывают мусор и ненужный хлам. Мысленный образ должен быть очень отчетливым, и тогда вскоре наступит облегчение — как будто с плеч свалился тяжелый груз.

А теперь представьте, как энергия и оптимизм входят в ваше освобожденное сознание и целиком заполняют его. Яркий, четкий образ вызовет реальное физическое ощущение.

Во время выполнения упражнения дыхание глубокое, спокойное. Продолжительность релаксации — 10—15 минут.

Не считайте описанные релаксационные упражнения каким-то чудачеством — отнеситесь к ним серьезно. Они положительно влияют на подсознание, способствуют полному расслаблению мозга и тела, обеспечивают их нормальное функционирование. «Выброс» отрицательных

эмоций, особенно перед сном, позволит вам сберечь душевные силы для таких ситуаций, где они действительно будут необходимы.

Постоянно говорите себе, что подсознание поможет вам преодолеть все трудности, решить все проблемы, найти ответы на все вопросы. Оно имеет больше возможностей, чем сознание, «расставить все по своим местам». Если вы спокойно и твердо взглянете на интересующую вас проблему, а затем дадите установку своему подсознанию решить ее, оно это сделает, и весьма успешно.

Очень важно научиться оставлять все трудности и невзгоды за дверью спальни. Не пытайтесь искать выход из конфликтной ситуации или мысленно прокручивать возможные варианты решения проблемы, лежа в постели. Засыпать в возбужденном состоянии — все равно что положить себе в пищу яд. Нарушается механизм деятельности пищеварительной системы, повышается кислотность внутренней среды — организм сигнализирует об опасности.

Итак, если у вас появится 5—10 свободных минут, используйте их для релаксации. И не бойтесь переусердствовать: более полное расслабление позволит вам обрести мир в душе и продлит ваши годы.

* * *

Выше мы рассмотрели некоторые предложения по релаксации, принадлежащие английскому геронтологу мисс Джустин Гласс. А теперь хотим познакомить вас с рекомендациями на эту тему литовского физиолога Каролиса Динейки. Надеемся, что они тоже пригодятся вам.

Произвольное расслабление мышц основывается на способности человека мысленно, с помощью образного представления отключать мышцы от импульсов, которые идут от двигательных центров головного мозга. Под действием релаксации мышцы всего тела становятся вялыми. При этом появляется приятное ощущение усталости, легкости.

Правильное общее расслабление мышц связано с ощущением отдыха и умиротворения. Десятиминутный отдых в этом положении, если он сочетается с правильным ды-

ханием, восстанавливает силы и работоспособность так же, как и сон.

Общее расслабление мышц рекомендуется всем, но особенно необходимо оно людям с сильной и быстрой реакцией на внешние раздражители. Люди нервного склада склонны к преувеличениям. Они быстро восстанавливают силы и довольно быстро утомляются. Люди с медленной и слабой реакцией, а также лица с повышенным артериальным давлением должны после расслабления мышц обязательно выполнить несколько упражнений: лежа потянуться, напрячь мышцы конечностей и всего тела; стоя «толкнуть стенку», напрягая мышцы конечностей и всего тела. При этом следует дышать произвольно, но во время усилия допустима короткая задержка дыхания после выдоха.

Осваивая способ расслабления мышц, надо в быту избегать обычных произвольных движений — подергивания плечами, наморщивания лба, сильной жестикуляции. Избегая произвольных движений, мы экономим нервную энергию. Это не означает, что надо сидеть или стоять в расслабленной позе, с хмурым выражением лица. Независимо от ситуации, выражение лица должно быть приветливым. Отсюда начинается самовнушение. Запомните правило: во время расслабления мышц ни о чем не думать. Этому поможет представление чувства холода в области лба, а также дыхание в сочетании с самовнушением: вдох — «я прогоню мысли точно так же», выдох — «как гашу свет, если он мне мешает».

Когда будут освоены навыки общего расслабления мышц тела, то надо научиться вызывать по памяти ощущение потепления рук и ног (попеременно). Это упражнение позволяет сознательно регулировать прилив и отлив крови. Высшей степенью расслабления (пассивности состояния мышц) является притупление ощущений.

Сознательное управление дыханием и мышечным тонусом приводит к освоению нейромоторной регуляции. Вот почему необходимо освоить эти упражнения отдельно и в сочетании с правильным дыханием.

В своей методике К. Динейка использует несколько приемов, помогающих освоить технику релаксации. Вот эти приемы: 1) метод имитации (наследования); 2) метод удобного положения лежа; 3) метод изменения напряже-

ния и расслабления мышц; 4) дыхание «по кругу»; 5) словесный метод.

Метод имитации иногда помогает ощутить такой тонус (уровень возбуждения нервных центров либо активности органов и тканей, например напряжения мышц), который принято называть релаксацией.

Так называемая «поза кучера» — это не что иное, как полусонное состояние сидя. Эта поза напоминает позу кучера на передке или человека, который дремлет, сидя в вагоне.

Рекомендуется выполнять это упражнение в положении сидя на краю стула вблизи от стола так, чтобы ноги были полусогнуты и разведены в стороны на полшага, руки (с переплетенными пальцами) опущены между ногами (либо опирались на край стола), корпус и голова наклонены (как будто свисают вниз). Находясь в этой позе, нужно закрыть глаза, дышать неглубоко, диафрагмой («животом») и ощутить расслабление мышц вдоль позвоночника. Эта поза способствует появлению ощущения условной невесомости («легкости тела»). Если же при этом представить себе, что язык стал вялым, а шея «висит» без какого бы то ни было напряжения, то появится состояние легкой дремоты. Оставаясь в этой позе, когда появятся мысли, начинайте следить за дыханием — такое переключение внимания особенно полезно, если до выполнения позы вы были почему-то не в настроении. Оставаться в этой полудремотной позе следует «пока приятно», так как продолжительность позы определяется общим состоянием и внутренним настроением. Закончить сеанс следует после словесного самоуспокоения. Каждую фразу надо повторить 3—6 раз:

«Ощущение неги улучшает деятельность нервных центров».

«Я отдохнул, я умиротворен».

Чтобы ощутить изменения мышц в сочетании с их расслаблением, предлагаются три способа:

1. Сидя на краю стула немного приподнять полусогнутую ногу и пальцами ощутить «вялое» состояние мышц ноги. Либо: сидя, стопами надавить на пол и ощутить достаточно сильное напряжение мышц ног. Потом слегка поднять полусогнутую ногу и ощутить прощупыванием расслабление мышц ног.

2. Сидя на краю стула с согнутыми ногами (расстояние между стопами полшага), образно представить, что мышцы ног расслаблены. Потом руками подтолкнуть колени в середину. Если колени свободно и легко отскакивают в стороны, то это означает, что вы научились сознательно расслаблять мышцы ног. Используя же изменение напряжения и расслабления мышц ног, можно способствовать улучшению венозного кровообращения при варикозном расширении вен и тренировке сосудов в конечностях при облитерирующем эндартериите. Изменение напряжения и расслабления мышц следует осуществлять ритмично (в удобном положении) и дышать диафрагмой («животом»).

3. Стоя перед партнером, нужно образно представить, что мышцы рук расслаблены. Потом партнер раскачивает ваши руки (держа их за кисти) 4—6 раз и на высоте взмаха рук отпускает их. Если руки «падают» как плети, то это означает, что мышцы рук подчиняются произвольному расслаблению.

Вариантом этого задания является ощущение расслабления мышц в позе стоя, будто на одной ноге, что достигается ощущением перенесения центра тяжести на опорную ногу.

Метод удобного положения лежа. Оптимальное положение тела в физической культуре применяется как один из видов упражнений, которые снимают ощущение боли (например при стенокардии). Отметим, что покачивание расслабленной левой рукой достигается легкими движениями туловища в сочетании с диафрагмальным дыханием и словесным подкреплением («Мне становится легче, легче и легче»), нередко снимает неприятные ощущения в области сердца. Приобретая навыки сознательного (произвольного, активного) расслабления мышц, следует использовать и те положения тела, которые способствуют ощущению легкости, условной невесомости тела.

Выбор положения зависит от привычки к удобной позе во время сна и от характера хронического заболевания. Так, при остеохондрозе позвоночника (радикулите) одним удобно отдыхать полусидя в кресле, другим — лежа на животе или на боку.

Наилучшим положением для расслабления мышц является только такое, которое со временем приводит к ощу-

шению неги, легкости и умиротворения (словно вы лежите в теплой ванне).

Находясь в любом из перечисленных положений, следует неглубоко дышать гармонично полным типом дыхания, так как потребность организма в кислороде невелика. При этом необходимо мысленно произносить «а-о-ум», ощущая, что при произнесении «а» наполняются нижние части легких, при произнесении «о» — средние, а при «ум» — верхние. Выдохнуть через рот узкой струей, словно обволакивая тело «спиралью» с ног до головы. При этом нужно закрыть глаза и, если после выдоха не хочется дышать, произнести лаконичную фразу: «Я радостно настроен».

Дыхание «по кругу». При неврозах с симптомом переутомления либо в стрессовом состоянии (при неприятных эмоциях, лишних волнениях) больные, да и практически здоровые люди дышат часто и поверхностно. У них ритм дыхания иногда не согласуется с работой сердца. В таких случаях, прежде чем начинать дыхание «по кругу», следует несколько раз выполнить такие задания (за 2—3 минуты): удобно сидя у стола прощупать пульс и запомнить его ритм, потом попробовать дышать так: вдох на 4 удара пульса, выдох тоже на 4 удара, после выдоха не дышать, пока приятно. Это подготовительное упражнение, если оно осваивается постепенно и без напряжения, согласует процессы дыхания и работы сердца.

Как дышать «по кругу»? Закройте глаза, чтобы не было лишних раздражителей. Дышите закрытым ртом через обе ноздри. Образно представьте, что вдох и выдох выполняете будто через точку между бровями. Потом подышите, мысленно произнося счет, на 1, 2, 3, 4 — вдох и на 1, 2, 3, 4 — выдох. При этом образно представьте, что вдох выполняете по позвоночнику вверх, а выдох — от бровей вниз до пупка.

А теперь вдохните (с закрытыми глазами) медленно и бесшумно, словно от большого пальца левой ноги вверх до бровей, и выдохните, будто от бровей вниз правой стороной тела до пальцев правой ноги. Так дышите 6—8—10 раз. Потом обратите внимание на выдох. Вы почувствуете, что во время выдоха дополнительно расслабляются мышцы рук, шеи, туловища и ног. После приобретения определенного навыка у вас во время выдоха появится приятное

ощущение тепла, которое будто волной течет по рукам, а потом и по ногам. Во время продленного выдоха необходимо мысленно произносить:

«Теплеют руки, теплеют ноги».

Эти упражнения не только способствуют приобретению навыков произвольного общего расслабления мышц, но и снимают чрезмерное нервно-психическое напряжение.

Словесный метод. Для расслабления мышц тела по частям предлагаются упражнения, которые удобно выполнять перед сном. Ложитесь удобно на спину. Руки положите вдоль тела или за голову. Закройте глаза. Образно представьте, что мышцы тела расслабляются по частям, начиная со стоп. Поэтапно расслабляя мышцы стопы, икры, бедра, таза, туловища, шеи, лица, необходимо расслабление каждой части тела мысленно сопровождать фразой: «Расслабляются стопы, колени...» и т. д. После расслабления по частям нужно мысленно образно попробовать расслабить мышцы всего тела. Потом следует расслабить язык, голосовые связки, челюсти (нижняя челюсть будто отваливается).

Такие расслабления мышц — первая фаза. Ее продолжительность примерно 5 минут. Дышать нужно спокойно, не контролируя дыхания. Когда будет появляться ощущение, что мышцы всего тела расслаблены, нужно представить, будто вас одолела усталость и тело становится все более легким. Это ощущение следует подкрепить фразой: «Все мышцы расслабились».

Во второй фазе общего расслабления мышц тела уже нужно следить за дыханием. Во время каждого выдоха следует образно представлять, что тело становится все более легким («Я словно облачко, что плывет по небу»). Продолжительность второй фазы 5 минут.

Навыки сознательной смены тонуса мышц не являются самоцелью — они, наряду с умением управлять процессом дыхания, составляют тот нервно-психический фон, который является неизменным условием для сохранения здоровья, трудоспособности и жизнерадостности. Искусство управления дыханием и тонусом мышц, наряду с физическими (активными) упражнениями и самовнушением, защищает от вредного влияния стрессовых состояний,

которые чрезмерно ослабляют стойкость организма к кислородной недостаточности. Вот почему психофизическая тренировка как компонент физического воспитания, лечебной физкультуры и психотерапии в быту приобретает жизненно важное значение.

Постарайтесь сделать вашу нервную систему такой крепкой, чтобы ваше тело автоматически переключалось с напряжения на расслабление. Это станет природным ритмом вашей жизни.

Будьте внимательны к своему телу, и оно будет здоровым, иначе оно оплатит вам постоянными нервными срывами.

СОХРАНЯЙТЕ ВАШУ НЕРВНУЮ СИЛУ

Если вы поняли, что нельзя бездумно растрачивать нервную силу, значит, вам удалось увеличить потенциал умственной, физической и духовной энергии. Здесь даны некоторые важные *советы по сохранению нервной силы*.

1. Избегайте комплекса супермена. Некоторые люди хотят слишком много и сразу. Они находятся в постоянном нервном напряжении, стремясь выполнить невозможное. Я верю в совершенство, но не ценой нервного истощения. Один человек не может достичь всего. Делайте то, что лучше получается.

2. Говорите о ваших беспокойствах, не замыкайтесь в себе. Если вы чувствуете, что недовольны каким-то человеком, подойдите к нему и спокойно все выясните. Возможно, это простое недоразумение. Поступайте так всегда — будь то ваши дети или товарищи, родственники или сотрудники. Как много мужей и жен, родителей и детей копят недовольство до тех пор, пока уже не в состоянии общаться друг с другом. Они возводят вокруг каменную стену, тогда как следует довериться кому-либо — хорошему другу, доктору или священнику. Такой разговор поможет вам увидеть дело в новом свете и найти решение.

3. Контролируйте свое настроение. Настроение — слишком хорошая вещь, чтобы терять его. Под контролем настроение становится силой, которая может привести к намеченной цели. Бесконтрольное настроение способно

причинить неприятности. Когда вы гневаетесь, вы действительно теряете ценную нервную силу.

Если чувствуете, что стали сердиться, начинайте считать. Ничего не говорите, потому что потом будете об этом жалеть. Займитесь сразу какой-нибудь физической деятельностью. Лучший способ охладить гнев — предпринять энергичную прогулку на свежем воздухе. Уйдите от человека или ситуации, которые привели вас в такое состояние. Не пытайтесь высказать им «все», вы только потеряете ценную нервную силу. Плавайте, занимайтесь садоводством или домашней работой, любым физическим трудом или упражнениями — это исправит настроение и направит по назначению нервную силу. Не применяйте в гневе физической силы. Держите постоянно свое настроение под контролем!

4. Не ссорьтесь.

Тысячи убийств, ненависть и горечь появляются в результате возбужденных споров, которые начинаются в обычной дружеской беседе. Дискуссии и аргументы оттачивают ум и часто очень полезны. Однако не многие люди умеют спорить по-дружески, не возбуждаясь. Я знаю сотни случаев, когда ссоры приводили к нервным расстройствам.

Самое неблагоприятное время для споров — время еды. Это может привести к язве желудка. Когда человек чувствует, что спор накалился, он должен немедленно его прекратить. Нужно следовать простому принципу: «Вы, может быть, и правы, я не буду сейчас спорить с вами».

Не ссорьтесь, не дразните других и не разрешайте, чтобы вас дразнили. Избегайте людей, которым свойственна такая форма общения. Если вы позволили себе стать для кого-то козлом отпущения, то этот человек будет продолжать вас мучить. Но, если вы проигнорировали его замечание или молча ушли, он оставит вас в покое. Так же, как не смешивается вода с маслом, так есть люди, с которыми трудно найти взаимопонимание. Не каждый, с кем вы контактируете, соглашается с вашими идеями или точкой зрения. В личной жизни я сторонюсь людей, раздражающих меня. Не надо их ненавидеть, просто находитесь подальше от них. И если придется быть с ними в одной компании, общайтесь как можно меньше.

ИСКУССТВО МЫСЛЕННОЙ ЗАМЕНЫ

Есть замечательная приправа ко всем наслаждениям — благодарность тех, кого мы любим.

Мольер

Силой воли надо отбросить горестные мысли, заменив их счастливыми воспоминаниями. Печаль — огромная трата нервной силы. Слезы не помогут. Бесполезная трата нервной энергии может быть остановлена мысленной заменой. Пусть же счастливые созидательные мысли займут ваш ум.

Помните, что человек приходит в наш мир один и уйдет один. Замечательно, если есть хорошая семья и верные друзья, но кроме этого надо научиться жить с самим собой. Не слишком откровенничайте с кем-либо, ибо «близкие отношения рождают презрение». Оставайтесь гордым даже наедине с собой.

Вы должны стать хорошей компанией для себя. Если следовать программе создания мощной нервной силы, вы сумеете быть занятым. Ваш день заполнится элементами натуральной жизни: созерцанием, пешими прогулками, упражнениями, глубоким дыханием, приемом полезной пищи, чтением поучительных книг.

Занятый человек — счастливый человек. У него нет времени на ссоры. Жизнь становится большим приключением. Наслаждайтесь каждой ее минутой. У вас 24 великолепных часа в сутки. Никто не получит больше — ни король, ни королева, ни мультимиллионер. Поэтому живите каждый день так, будто он у вас последний. Время слишком драгоценно, чтобы убивать его праздностью.

ВАШ СЛУЧАЙ ПОЖИТЬ

«Я живу один раз. И если есть доброта или что-нибудь хорошее, позвольте я сделаю это сейчас, не откладывая, так как мне не пройти этот путь еще раз».

Мы должны сделать нашу повседневную жизнь примером здоровья и счастья. Это поможет другим следовать той же дорогой. Такая жизнь — двойное благодеяние: для себя и другого человека.

Чтобы вдохновить других, надо иметь мощную нервную силу. И знать, когда можно говорить, а когда нельзя. «Чем меньше человек думает, тем больше он говорит», — сказал Монтескье. Сплетни и праздная болтовня — пустая трата нервной энергии. Никогда никому не говорите ничего плохого о других, не сплетничайте.

СМЕХ — ДЕЛО СЕРЬЕЗНОЕ

Положительные эмоции весьма полезны человеку, особенно когда ему нездоровится. Однако точный с научной точки зрения ответ на закономерный вопрос «почему?» могут дать далеко не все врачи.

Два исследователя из Калифорнии, убежденные в том, что «смех — дело серьезное», занялись изучением феномена воздействия смеха и в целом радостного состояния на человеческий организм. Выводы докторов Ли Берка и Стенли Тэна подтвердили благотворное влияние смеха. Оно проявляется, в частности, в снижении артериального давления, увеличении эластичности мышечных тканей и дает импульс целому потоку бета-эндорфинов, поступающих в мозг. Однако, подчеркивают Берк и Тэн, самое мощное воздействие смех оказывает на иммунную систему. В те моменты, когда человек смеется, увеличивается количество «клеток-убийц», которые расправляются с вирусами и опухолями.

Кроме того, Тэн особое внимание во время исследования уделил влиянию смеха на нервную и эндокринную системы людей. В организме как бы появляется «клапан безопасности», перекрывая путь гормонам стресса к важным органам человека, — делится результатами калифорнийский доктор. А ведь именно такие гормоны пагубно воздействуют на иммунную систему, повышают артериальное давление и вызывают увеличение количества тромбоцитов, которые могут закупорить кровеносные артерии, приведя к летальному исходу.

Больше улыбайтесь! Есть старая поговорка: «Если ты смеешься, то весь мир смеется с тобой. Если ты плачешь, то плачешь один». Смех — это в определенном смысле упражнение. Оно способствует хорошей циркуляции крови в брюшной полости.

Сделайте сердитое лицо, и у вас сразу испортится настроение, вы станете восприимчивы к любой ничтожной обиде, настоящей или вымышленной. Подобное душевное состояние подавляет нервы, а они в свою очередь плохо влияют на сердце и легкие. Смех создает противоположный эффект. Радуйтесь всему, что вам нравится.

Датский ученый Карл Родаль говорил: «Трехминутный смех заменяет пятнадцатиминутную гимнастику». Смех — великолепная разрядка для нервной системы. Трудно найти коэффициент, чтобы сравнить пользу от смеха и пользу от физических упражнений, да и нет необходимости в таком противопоставлении. Гораздо лучше, когда одно замечательное средство дополняется другим.

Улыбка. Она ничего не стоит, а обещает много — она обогащает тех, кто ее дарит, и бодрит тех, кому она дарована. Действует мгновенно, а память о ней сохраняется на всю жизнь.

Никто настолько не богат, чтобы обойтись без нее.

Никто настолько не беден, чтобы не смог ее подарить.

Она отдых уставшему, надежда отчаявшемуся.

Она — солнечный луч для печального и лучшее противоядие горю — ее нельзя купить, получить как милостыню, одолжить или украсть, ибо она не имеет никакой цены.

Улыбнитесь тому, кто вам не улыбается, ибо тот больше всех в ней нуждается.

Больше всех нуждаются в улыбке те, у кого нет ничего, чтобы ее подарить.

История медицины не знает ни одного случая, когда бы до 100 лет дожил человек мрачный, лишенный чувства юмора. Наоборот, подсчитано, что веселые люди живут дольше. Дольше и... веселее.

Внутренняя улыбка — это ваше настроение. Проведите такой эксперимент. Прекратите чтение и улыбнитесь. Вы ощутите необъяснимое счастье, хотя в эту минуту у вас не было для этого особых причин. Теперь сделайте сердитое лицо. Вы почувствуете, что действительно сердитесь. Если бы я поместил у вас на запястье прибор и сделал запись сердечных пульсаций, то запись показала бы определенную депрессию вашей сердечной деятельности, удостоверяя, что ваше насильно вызванное дурное настроение вызывает немедленный отклик во всех внутренних органах.

Так улыбайтесь же! Улыбайтесь, когда вы читаете, когда вы спокойны и отдыхаете, когда вы сердитесь или ссоритесь.

Читайте хорошие книги. Существует много жизнерадостных остроумных книг. Выбирайте радио- и телепрограммы, способные вас развеселить. Держитесь подальше от людей, у которых мрачное настроение, унылое выражение лица. Вот почему я люблю компанию детей и подростков — они смеются. Мне нравятся люди с чувством юмора, те, кто не ведет себя слишком серьезно, кто молод сердцем, не считаясь со своими календарными годами. Эмоции заразительны. Окружайте себя счастливыми людьми, и вы сами станете счастливыми. Улыбайтесь, и вы получите в ответ улыбку, которая поможет вам успокоиться и настроиться на добрые дела.

Снимите с плеч заботы. Не будьте чересчур чувствительны. Если с вами резко поговорили — забудьте. Не делайте из этого большой проблемы и не тратьте понапрасну нервные силы. Немалое число людей душевно воспринимают больше хорошего и потому прекрасно себя чувствуют. Дарите улыбку.

Дай нам, Бог, немного солнца
Немного работы и немного развлечений.
Дай нам заработанный в трудах
Наш ежедневный черный хлеб и немного масла.
Дай нам здоровья и пощады.
Дай нам немного песен, и сказку, и книгу.
Дай нам, Бог, возможность
Стать лучше для себя и для других,
Пока все люди не научатся жить, как братья.
(Старая английская молитва)

Доверяя Природе, следуя ее законам, соизмеряя свои физические возможности и заботясь о них, вы можете создать мощную нервную силу, которая принесет вам успех. А так как тело человека — самовосстанавливающийся и самозаживающий механизм, так дайте ему реализовать свои возможности, и его восстановительные силы сделают вас совершенно новым человеком.

«Если хочешь быть счастливым — будь им!» — говорил мудрый Козьма Прутков. Вот и вы, читатель, если даже не в состоянии изменить огорчающие вас обстоятельства, постарайтесь изменить свое отношение к ним. Постарай-

тесь быть оптимистичнее, мягче, доброжелательнее, терпимее к окружающим. Доброе отношение к ним поможет прежде всего вам. Находите время для аутогенной тренировки, она приучает владеть собой, внутренне расслабляться. Поставьте перед собой задачу ежедневно сознательно тренироваться в трансформации отрицательных эмоций в положительные. Это не так-то просто, но научиться может каждый. Попробуйте.

* * *

И еще. Житейская сутолока, всяческие неурядицы, частые стрессовые ситуации, неумение расслабляться превращают многих из нас в раздражительных людей. Нельзя с этим мириться. Рекомендуем вам поэтому при необходимости воспользоваться советами психологов раздражительному человеку.

1. Старайтесь не оставаться со своими неприятностями наедине. Исповедаться доброжелательному и рассудительному человеку о том, что мучает, — значит принести себе огромное облегчение. Советы вашего собеседника могут даже не иметь большого практического значения, важно его сочувствие, участие, искренняя заинтересованность. В качестве такого «наперсника» может оказаться жена, отец, мать, близкий друг или даже... совершенно незнакомый человек — случайный попутчик в поезде или в самолете. В свою очередь, будьте готовы сами выступить в роли доброжелательного и участливого слушателя чужой исповеди.

2. Умейте на время отвлечься от своих забот. Как бы ни были велики обрушившиеся на вас неприятности, старайтесь время от времени избавляться от гнета тяжелых мыслей, отвлекаться какими-либо насущными заботами по работе или по дому. Постарайтесь ни в коем случае не заразить своим дурным настроением окружающих вас людей. Какие бы ни случались у вас неприятности, жизнь продолжается, и никто не вправе навязывать другим мрачные мысли и тоскливое настроение. Если окружающие доброжелательны по отношению к вам, они найдут возможность выразить вам сочувствие и оказать помощь. Будьте разумным и тактичным: очень плохое впечатление производит человек, который всякую свою (даже пустяковую) неприятность превращает в мировую проблему.

3. Не впадайте в гнев. Приучайте себя к паузе, предшествующей вспышке гнева. А во время этой паузы постарайтесь осмыслить ситуацию. В этом случае вам успеет прийти в голову мысль о том, что вспышка не принесет облегчения и будет чревата лишь новыми неприятностями. Лучше всего, если вам предоставится возможность разрядиться не гневными словами, а тяжелой физической работой или какими-либо упражнениями. Здоровая физическая усталость поглотит ваш гнев.

4. Иногда нужно уступить. Упрямо настаивая на своем, мы часто бываем похожи на капризных детей. Бойтесь быть капризными! Прислушивайтесь к точке зрения оппонента, уважайте ее и с достаточной долей самокритичности отнеситесь к своей точке зрения. Разумные уступки не только полезны для дела, но и вызывают уважение окружающих.

5. Нельзя быть совершенством абсолютно во всем. Некоторые люди живут в вечном страхе, что они хуже других. Их усилия удовлетворить высшим требованиям часто ведут к болезненным поражениям. Нельзя забывать, что таланты и возможности каждого из нас ограничены. Старайтесь прежде всего отлично выполнять главную свою работу и то, к чему вы действительно имеете призвание. Для чувства удовлетворенности достаточно иметь успехи в одной или двух областях, а остальное выполнять добросовестно и не ниже оптимального уровня.

6. Не предъявляйте чрезмерных требований. Тот, кто слишком многого ожидает от окружающих, постоянно испытывает раздражение от того, что окружающие чаще всего не отвечают его чрезмерным требованиям. Вы совершаете большую ошибку, если, постоянно критикуя, стремитесь переделать жену, тещу, своих товарищей. Взрослого человека перевоспитать очень трудно, а вы (даже не сознавая этого) стремитесь сделать окружающих удобными для вас. Перспективы успеха здесь минимальны, зато такой стиль поведения вызывает у окружающих враждебное отношение. Принимайте людей такими, как они есть (каждый из нас имеет право на индивидуальность), или вообще не имейте с ними дела. Старайтесь видеть в окружающих достоинства и в общении опирайтесь именно на эти качества. Таким образом, вы даже не ставя себе

такую цель, в один прекрасный день обнаружите, что окружающие «перевоспитались», они вполне устраивают вас.

* * *

А теперь обратимся к советам Д. Карнеги о том, как избежать стрессовых состояний, обрести покой и счастье. Вот они:

1. Избегайте рутины и однообразия.

Даже незначительное разнообразие защищает от стрессов. Не отказывайте себе в маленьких удовольствиях, увлекайтесь любимым делом.

2. Преодолевайте злость.

Если вы разнервничались, раздражены — не изливайте свои чувства на других. Прогуляйтесь, займитесь гимнастикой, любым физическим трудом. Разрядка нужна обязательно.

3. Не преувеличивайте свои проблемы.

Подумайте, все ли вопросы так важны, как вам кажется. Больше объективности в оценке происходящего.

4. Будьте готовы к неожиданности.

Известно, как иногда выводит нас из равновесия какая-нибудь мелочь. Учитесь владеть собой в таких случаях — это поможет вам владеть собой в более трудных ситуациях.

5. Не таите своего беспокойства и тревоги.

Беседа с близкими людьми всегда приносит облегчение и позволяет более трезво взглянуть на причины огорчения.

6. Ничего не откладывайте на потом.

Установите такую очередность дел, чтобы вначале выполнять все наиболее трудное и неприятное.

7. Изучайте скользкие места.

Будьте более самоуверенны, изучайте местность, на которой придется действовать, спокойно готовьтесь к этому действию.

8. Вечером обеспечьте спокойствие.

Не обременяйте себя слишком многими заданиями — лучше взяться за одно дело, но закончить его. Избегайте нервного напряжения вечером.

9. Учитесь уединяться и делать разрядку.

Ежедневно человеку необходимы минуты «одиночества». Можете заняться своим хобби, прогуляться, послу-

шать музыку, поразмыслить. Помните о необходимости кратковременного физического и психологического расслабления.

10. В повседневной жизни поддерживайте хорошие отношения со всеми людьми.

Относитесь к каждому человеку лучше, чем он того заслуживает. Это принесет победу ему и вам.

11. Будьте доброжелательны во всем и со всеми.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Как уже отмечалось, напряженный ритм жизни, нарастающая интенсификация труда, уменьшение двигательной активности — все это ведет к тому, что наши современники постепенно приходят в состояние постоянной напряженности. Многие люди утрачивают способность расслабляться, выходить из напряженного состояния, обретать психическое равновесие.

В подавляющем большинстве случаев у людей, подверженных «болезням века» — гипертонии и ишемической болезни, врачи фиксируют повышенную напряженность мускулатуры, утрату навыка к произвольной мышечной релаксации (расслаблению). Наиболее эффективным методом обретения этого навыка, несомненно, является аутогенная тренировка, основоположником которой является немецкий ученый И. Шульц. Тренировка (успокоение) Шульца получила много модификаций для людей различного возраста, профессий, состояния здоровья.

Аутогенная тренировка применяется для снятия усталости, нервного напряжения, для борьбы с бессонницей, уверенного управления собой, управления своей нервной системой.

Прежде чем приступить к такой тренировке, надо знать, что успех будет сопутствовать тому, кто провел правильную подготовительную работу: хорошо знает текст, принял удобное положение, снял стесняющую одежду и обувь, настроился на овладение аутогенной тренировкой, зная, что это требует длительного времени и упорства. Наиболее удобные позы: лежа, сидя в кресле или на стуле, расслабиться, ноги вытянуты, руки опустить на колени, при-

крыть глаза. Отбросить все мысли, медленно и монотонно проговаривать про себя текст, при этом каждую фразу не спеша повторять 2—3 раза, внимательно вслушиваясь в слова и подчиняясь им. Нужно себя убеждать: «Я энергичен, бодр, уверен в себе. Я собран и сосредоточен, я добьюсь своей цели».

Для овладения аутогенной тренировкой, по крайней мере элементарными навыками аутотренинга, нужно примерно месяц ежедневных занятий длительностью 10—15 минут, лучше заниматься дважды — днем и вечером. У многих людей уходит на это 3—4 месяца, порой даже год. Все зависит от индивидуальных особенностей человека, и прежде всего от его убежденности в успехе.

Аутогенная тренировка представляет собой научно обоснованную и испытанную на практике методику, а не просто гипотезу о власти самовнушения над поведением человека. Аутотренинг намного сильнее, чем обычная повседневная саморегуляция, так как он предлагает систему упражнений для достижения состояния аутогенного погружения, в котором открывается возможность влиять с помощью образных представлений на вегетативную нервную систему и через нее — на функционирование внутренних органов.

Аутогенная тренировка легко дается прежде всего тому, кто уверен, что овладеет ею. Гарантиями успеха являются убедительная мотивация, а не простое любопытство, желание «познакомиться» с модной психологической теорией, уверенность в своих силах и конечном успехе, позволяющая преодолеть сомнения и колебания, внутренняя готовность и искреннее стремление выполнить полностью и как можно лучше все необходимые инструкции по аутотренингу. Нельзя быть занимающимся и одновременно резонером, посторонним наблюдателем.

Личности с богатой эмоциональной жизнью обычно глубже верят в эффективность аутогенной тренировки и в свой успех, чем сухие интеллектуалы. Известное значение имеют и другие личностные особенности: ровному, терпеливому, покладистому человеку аутотренинг дается обычно легче и быстрее, чем агрессивным натурам.

Как научиться владеть собой, как на практике осуществить психическую саморегуляцию? Аутотренинг начина-

ется с релаксации, о которой уже говорилось ранее. Вот что говорит об этом кандидат медицинских наук А. П. Козин:

«Примите удобную позу лежа или сидя в кресле или даже на стуле. В последнем случае голову можно склонить на грудь, а руки сложить на коленях или свесить. Это будет классическая «поза кучера». Поддержание любой позы не должно требовать усилий. Вследствие этого ваши мышцы начнут расслабляться сами собой. Чтобы отличить состояние расслабления от состояния напряжения, лучше всего сравнить их, то есть сначала напрячь мышцы, а потом расслабить их.

Мышцы лица, которые ближе всего находятся к мозгу, в наибольшей мере зависят от степени психического напряжения, а значит, и сами влияют на него, несмотря на свой незначительный объем. Мы хорошо знаем, что на лице человека «написано», как он себя чувствует (спокоен, доволен, взволнован и т. д.). Поэтому, придав лицу спокойное выражение, можно действительно успокоиться. Закройте глаза, а потом расслабьте мышцы, которые напрягли их, и оставьте глаза мягко закрытыми лишь под тяжестью ваших век. Запомните это состояние. Для того чтобы ваш организм привыкал выполнять ваши словесные приказы, следует закрепить его формулой:

— Мои глаза расслабились.

Имеется в виду расслабление мышц, которые закрывают глаза.

После небольшого интервала, достаточного для четкого осознания возникшего состояния, напрягите мышцы лба и нахмурьте брови. Потом расслабьте эти мышцы. Осознав состояние расслабления, закрепите его соответствующим выражением:

— Мышцы лба расслабились.

Потом выполните то же самое (чередую состояния напряжения и расслабления) другими группами мышц, каждый раз закрепляя состояния расслабления соответствующими формулами:

— Мышцы щек расслабились.

— Мышцы языка расслабились.

— Мышцы шеи расслабились.

— Мышцы рук расслабились.

— Мышцы туловища расслабились.

— Мышцы ног расслабились.

Можно (это даже лучше) расслаблять мышцы ног и рук поочередно. Сначала расслабляют ведущие конечности (для правши — правая рука и нога, для левши — левая).

Переходя от напряжения к расслаблению каждой следующей группы мышц, следует сопровождать свои действия мысленно, переключая внимание именно на ту группу, которая задействована. Каждую формулу расслабления можно повторить несколько раз. Если расслабление не приобрело четкого характера, необходимо переходить к другим группам.

Расслабив все группы в указанном (или обратном) порядке, спокойно, без напряжения, осмотрим мысленно все свое тело. Убедившись, что все другие мышцы расслабились, сосредоточимся на той группе, которая не достигла четкого расслабления, и повторим формулу, относящуюся именно к ней. Завершают расслабление общей формулой: «Все мое тело расслабилось».

Последовательность расслабления каждый может определить сам, исходя из того, что начинать нужно с наиболее «попкорных» мышц, учитывая индивидуальные особенности человека.

Как правило, расслабление мышц воспринимается как чувство увеличения веса тела, а это еще больше способствует расслаблению, поэтому следующая формула будет звучать так:

— Мое тело тяжелеет (наливается весом).

Эта формула дробится относительно отдельных частей тела:

— Стала тяжелой голова.

— Стали тяжелыми руки.

— Стал тяжелым корпус.

— Стали тяжелыми ноги.

Точно так же, расслабляя мышцы рук и ног, «обрабатываем» их по одной, но завершаем процесс общей формулой: «Все мое тело стало тяжелым».

Мы уже знаем, что расслабление мышц приводит к возникновению покоя, поэтому следующая формула будет такой:

— Я успокаиваюсь.

При этом «Я» нужно продумывать на вдохе, а «успокаиваюсь» на выдохе. Необходимо постепенно увеличивать продолжительность выдоха относительно вдоха.

Формулу «Я успокаиваюсь» можно считать главной составляющей общей части психической саморегуляции. В дальнейшем, когда другие формулы будут освоены, тренировку можно начинать именно с нее, а также использовать ее одну для уменьшения общего напряжения.

Далее следуют такие формулы:

— Я дышу легко, свободно; мне дышится спокойно; я отдыхаю.

Последнюю формулу тоже можно раздробить:

— Отдыхает мое тело; отдыхает мозг; отдыхает нервная система.

Далее можно добавить формулу тепла, которое возникает в результате расслабления мышц тела и кровеносных сосудов, что приводит к их расширению:

— Моя правая (левая) рука теплеет.

— Моя правая (левая) нога теплеет.

— Теплеет участок солнечного сплетения.

— Приятное тепло распространяется от солнечного сплетения.

— Приятное тепло охватывает все тело.

— Мне тепло и приятно.

— Я отдыхаю.

Если вы уже усвоили основные приемы расслабления мышц, можно постепенно сокращать количество формул самовнушения, объединяя мышцы в одну большую группу. Например, можно расслаблять одновременно все лицо. Можно также выполнять расслабления уже без предварительного напряжения мышц, если вы научились ощущать необходимое состояние.

Итак, формулы самовнушения можно построить следующим образом:

— Я успокаиваюсь.

— Я дышу спокойно, свободно.

— Мои мышцы расслабляются.

— Расслабились мышцы лица, рук, туловища, ног.

Необходимо приучить себя к тому, чтобы в дальнейшем достигать полного расслабления, используя лишь одну формулу:

— Все мое тело расслабилось.

Мы уже говорили о том, что расслабление мышц воспринимается как ощущение увеличения веса тела. Однако так бывает не всегда. Вследствие индивидуальных осо-

бенностей центральной нервной системы некоторые люди воспринимают расслабление как состояние уменьшения веса тела. Поэтому каждому следует определить, какое именно ощущение ему доступнее:

- Все тело становится легким, невесомым.
- Стала легкой голова.
- Стали легкими руки.
- Стало легким туловище.
- Стали легкими ноги.
- Все тело стало легким, невесомым.

При этом следует представить себе, что вы лежите в мягкой постели или даже на легком облачке. В дальнейшем каждый может вызвать то состояние, которое у него легче возникает, или еще лучше — научиться вызывать их по очереди.

Представление действия способствует достижению нужного состояния. Например, вызывая ощущение увеличения веса тела, можно представить, что на голове у вас теплая зимняя шапка, а на руках и ногах теплое одеяло. Кое-кто представляет себя лежащим на пляже с насыпанным на руки и ноги песком:

- Я отдыхаю.

Представьте себе, что в летний день вы лежите на берегу Черного моря. Перед вами плещется ласковая голубая вода. Вы видите ее приятную успокаивающую поверхность, слышите тихий убаюкивающий плеск волн, набегających на песок. Можно представить себе и другую картину, например, зеленую березовую рощу или созревающее поле пшеницы.

А кто-нибудь представит себя в своей обычной постели:

- Отдыхает мое тело, мозг, нервная система.
- Меня ничто не волнует, я совсем спокоен.

Формулы с частицей «не» подходят не всем, поэтому использовать их нужно только тем, кому они помогают избавиться от любых неприятных явлений. Можно использовать формулы, которые только утверждают хорошее самочувствие:

- Я чувствую себя совсем спокойным.
- Я совсем здоров.
- Я уверен в себе.

Формулы совсем не обязательно заучивать наизусть, их можно использовать в произвольной последовательности.

Это даже помогает некоторым людям, у которых повторение одних и тех же формул приводит к снижению эффекта от них. Другим, у которых эффект от повторения повышается, можно говорить формулы заранее, запоминать их и использовать в строго определенном порядке. Описан оригинальный метод, при котором от формулы с каждым последующим повторением отнимается первое слово:

— Я хочу, чтобы моя рука стала теплой.

— Хочу, чтобы моя рука стала теплой.

— Чтобы моя рука стала теплой.

и т. д.

По мере освоения метода необходимо все больше индивидуализировать его и искать наиболее эффективные формулы.

На этом общую (успокаивающую) часть психической саморегуляции можно считать законченной. Уже одно пребывание в состоянии расслабления мышц и покоя способствует восстановлению сил, работоспособности, ликвидации нервного напряжения, раздражительности и т. п. Однако вместе с тем у человека повышается степень самоуверенности. Пользуясь этим состоянием, можно осуществить специальную мобилизующую целенаправленную часть психической саморегуляции. Формулы этой части следует готовить заранее, исходя из задач, которые стоят перед человеком, и возможностей метода.

После завершения специальной части обязательно проводят заключительную часть, с тем чтобы полностью воссоздать бодрость и ясность мышления:

— Я отдохнул.

— Моя нервная система успокоилась.

— Я чувствую себя совсем здоровым.

— Мое тело становится легким, свободным.

— Мысли проясняются.

— Голова становится свежей, ясной.

— Я совсем очнулся.

Текст аутогенной тренировки, рассчитанной на снятие эмоционального напряжения:

1. Я отдыхаю.

Освобождаюсь от всякого напряжения

Расслабляюсь.

Чувствую себя свободно и легко,

Я спокоен.
Я спокоен.
Я спокоен.
Я ничего не ожидаю.
Освобождаюсь от скованности и напряжения.
Все тело расслаблено.
Мне легко и приятно.
Я отдыхаю.

2. Расслаблены мышцы правой руки.
Расслаблены мышцы плеча, предплечья.
Расслаблены мышцы кисти правой руки и пальцев.
Расслаблены мышцы левой руки.
Расслаблены мышцы плеча и предплечья.
Расслабление мышцы кисти левой руки и пальцев.
Обе руки расслаблены.
Они лежат неподвижные и тяжелые.
Чувствую тяжесть в руках.
Приятное тепло проходит по рукам.
Тепло доходит до пальцев.
Тепло пульсирует в кончиках пальцев.
Я спокоен.
Я спокоен.

3. Расслаблены мышцы правой ноги.
Расслаблены мышцы бедра и голени.
Стопа лежит свободно и расслабленно.
Расслаблены мышцы левой ноги.
Расслаблены мышцы бедра и голени левой ноги.
Стопа лежит свободно и расслабленно.
Обе ноги расслаблены.
Чувствую тяжесть ног.
Я спокоен.
Я спокоен.
Приятное тепло ощущаю в ногах.
Чувствую тепло в стопе и кончиках пальцев.
Мне приятно.
Я освободился от всякого напряжения.
Чувствую себя свободно и легко.
Я совершенно спокоен.
Я спокоен.
Я спокоен.

4. Все тело расслаблено.
Расслаблены мышцы спины.
Плечи опущены.
Расслаблены грудные мышцы.
Чувствую тяжесть расслабленного тела.
Расслаблены мышцы живота.
Чувствую приятное тепло во всем теле.
Я спокоен.
Я спокоен.

5. Голова лежит свободно и спокойно (при положении лежа).

Голова свободно опущена (при положении сидя).
Расслаблены мышцы лица.
Брови свободно разведены.
Лоб разгладился.
Веки опущены и мягко сомкнуты.
Расслаблены крылья носа.
Расслаблены мышцы рта.
Губы слегка приоткрыты.
Расслаблены мышцы челюстей.
Чувствую прохладу на коже лба.
Все лицо спокойное, без напряжения.
Я спокоен.
Я спокоен.

6. Я полностью освободился от напряжения.
Все тело расслаблено.
Чувствую себя легко и непринужденно.
Дышу свободно и легко.
Дышу ровно и спокойно.
Прохладный воздух приятно холодит ноздри.
Приятная свежесть вливается в легкие.
Я спокоен.
Я спокоен.

7. Сердце бьется ровно и спокойно.
Сердце бьется ритмично.
Я уже не замечаю его биения.
Чувствую себя легко и непринужденно.
Мне приятно.
Я спокоен.
Я спокоен.

8. Я отдохнул.
Чувствую себя освеженным.
Чувствую легкость во всем теле.
Чувствую бодрость во всем теле.
Чувствую бодрость и свежесть.
Открываю глаза.
Хочется встать и действовать.
Я полон сил и бодрости.
Я готов к новой борьбе.
Встаю!

После этого надо быстро рывком встать; руки поднять и развести в стороны; сделать резкий и глубокий вдох; при вдохе задержать дыхание, затем напряженно и глубоко выдохнуть. Сделать разминку.

О МОЛИТВЕ

Молитва есть возношение ума и сердца человеческого к Богу. Молитва есть благоговейная, смиренная беседа человека с Господом. Молясь, нужно отрешиться от всего земного и ощущать себя стоящим перед невидимым Богом. Произнося молитву, нужно вдумываться в каждое слово. Молитва должна быть сосредоточенной — мысль не должна блуждать по предметам земным, но устремляться к Богу.

Слова молитвы подобны нотам в музыкальном произведении: для не умеющего переложить их в звуки они могут остаться мертвыми знаками, а могут стать и живым содержанием, наполняющим душу человека неизъяснимой силой, радостью, красотой, которые даются от Бога всем, умеющим молиться. Научиться молитве может каждый человек, для этого нужно только его искреннее и усердное обращение к Богу с приложением от себя молитвенного труда и внимания. Молитву, как и все прочее, дает нам Бог. В молитве нужно быть усердным и настойчивым: *«Просите, и даждо будет вам»* (Мф 7. 7). Главное же, *молиться нужно с верой* в то, что Бог подаст нам все просимое, если это не воспрепятствует спасению наших душ или не принесет вреда другим людям. Здесь нужно иметь полное доверие

к Богу, крепко верить, что даже посылая нам противоположное тому, о чем мы *сейчас* Его просим в молитве, Он подает нам именно то, что в *будущем* окажется для нас спасительным и радостным.

В Библии сказано: «Если между вами, грешными людьми, нет человека, который дал бы своему сыну вместо хлеба камень или вместо рыбы змею, то тем более не может Отец Небесный дать людям ничего другого, кроме добра (Мф 7. 9—11).

Итак, во-первых, нужно молиться с верою, во-вторых, в молитве нужно быть очень смиренным (см. притчу о мытаре и фарисее — Лк 18. 10), однако нельзя допускать уныния, а тем более отчаяния, что есть великий грех. Чем больше чувствуем мы перед Богом ничтожество, тем большее получаем утешение в молитве. Вот почему большинство молитв, написанных великими святыми, могут показаться нам, грешным, даже слишком уничижительными, непонятными в своих выражениях смирения перед Богом. Это потому, что святые были несравненно ближе нас к Богу и, взирая на бесконечное величие Божие, ощущали перед Ним свое человеческое ничтожество. Самая тень греховной мысли, промелькнувшая в уме святых, уже ощущается ими как великий грех.

Для истинной молитвы нужен перевес духа над телом и плотскими чувствами, чтобы душа человека могла возноситься к небу и дышать воздухом вечности. Как уже сказано выше, истинная молитва требует полного сосредоточения мыслей и всего нашего существа на молитве, отрешенности от всего земного и мысли только о Боге. Наконец, кто хочет, чтобы его молитва была угодна Богу и принесла благой плод, должен свою волю (все свои желания) принести в жертву воле Божьей, должен самую молитву сделать жертвой Богу, как Господь Иисус Христос в Гефсиманском саду (Лк 22. 42).

ПОВЕДЕНИЕ ХРИСТИАНИНА ПО «СЛОВУ ЖИЗНИ», Т. Е. ПО ЕВАНГЕЛИЮ

Пробудившись, сразу же обрати мысль к Богу и благоговейно перекрестись, помышляя о распятом Иисусе Христе, который ради нашего спасения умер на кресте. Не

позволяй себе долго нежиться в постели, но быстро встань; одеваясь, помни, что ты находишься в присутствии Господа. Затем начни читать утренние молитвы — внимательно, с глубоким смирением. Проси всемогущего Бога укрепить твою веру, надежду и любовь и дать тебе силы безропотно принять все, что ему будет угодно послать тебе или попустить в этот день. Прими твердое решение все делать для Господа, все принимать от отеческой руки Его; реши сделать сегодня именно такое-то добро или избегать именно такого-то зла; приноси всего себя в живую жертву Богу. Проси Господа благословить твои занятия в этот день; почитай, если есть время, Евангелие. Подумай о том, что сей день может быть последним днем твоей жизни, и все делай так, как если бы ты должен был сегодня предстать на суд Божий. Благодарю Господа за то, что Он сохранил тебя в прошедшую ночь. Сколько людей предстало в эту ночь перед Лицом Господа! Возблагодари Бога за то, что Он дает тебе еще время покаяться и снискать Его благоволение. Каждое утро думай, что только теперь ты становишься христианином.

После этого перейди к занятиям твоим и все делай во славу Божию. *«Едите ли, пьете ли, или иное что делаете, все делайте во славу Божию»*; — говорит апостол Павел (Кор 10. 31). Помни, что Бог всегда видит тебя, все твои чувства, мысли, желания и действия и щедро воздает за все доброе. Не предпринимай ничего, не помолясь Господу, ибо то, что мы делаем без Божия благословения, может принести вред душе. Сам Господь сказал: *«Без Меня ничего не можете творить»*.

Трудясь, представляй себе Иисуса, который в поте лица своего ел хлеб свой, работая со Св. Иосифом. Будь весел и спокоен; исполняй все тяжелое для тебя как епитимью за грехи — в духе послушания и смирения. Как можно чаще произноси молитву Иисусову. Если работа твоя совершается успешно, согласно твоему желанию, благодари за это Господа. Если же ты терпишь неудачу, помни, что и радости и испытания посылаются нам по воле Божией и что *«любящим Бога... все содействует ко благу»* (Рим 8. 28).

Когда вкушаешь пищу, представляй Отца Небесного, отверзающего руку Свою, чтобы напитать тебя. Всегда перед едой и во время ее представляй, что Иисус вкушает пищу с тобой. Делись с голодным тем, что тебе послал Бог,

считай себя как бы принадлежащим к числу пяти тысяч, которые чудесно напитал Иисус Христос; возблаговари Его от всего сердца и моли Его о даровании тебе небесной пищи — Слова Своего и Пречистых Тела и Крови Своих.

Прежде чем лечь спать, испытай свою совесть. Проси Духа Святого помочь тебе познать грехи твои; поразмыслив о них, проси Бога простить тебя; обещавай исправить-ся; определи ясно и точно, в чем именно и как ты думаешь исправлять себя. Потом предай себя Богу, как если бы ты должен был в эту ночь предстать перед Ним. Поручи себя также Божией Матери, Ангелу Хранителю, Святому, имя которого носишь.

Если не можешь уснуть или бодрствуешь в ночные часы, вспоминай слова: *«Се Жених грядет в полнощи и блажен раб, его же обрящет бдяща»*, или Гефсиманскую ночь, когда Иисус молился до кровавого пота; молись за страждущих в эту ночь в тяжких болезнях или смертном томлении.

Если желаешь жизни мирной, всецело предай себя Господу. Ты не найдешь душевного мира, пока не успокоишься в едином Боге. Всегда помни о любви Бога к нам, грешным. Во всем старайся исполнить волю Божию. Не нарушай заповедей Божиих, не домогайся житейских выгод в ущерб ближним. Заботься не о том, чтобы окружающие тебя уважали и любили, но о том, чтобы угодить Богу и чтобы совесть не обличала тебя в злых делах.

Старайся владеть своими чувствами и помышлениями. Ничего не почитай маловажным, когда дело касается твоего вечного спасения. *«Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?»* (Мф 16. 26). Молись Богу так горячо, как можешь, чтобы Господь помянул тебя тогда, когда ты забудешь о Нем. Во всем да будет твоим учителем Господь Иисус Христос. Внутренне взирая на Него, чаще спрашивай себя, что в этом случае помыслил бы, сказал бы, сделал бы Христос. Приучись в каждом человеке находить что-то доброе, будь кроток, тих и мирен. Когда тебя осуждают и унижают, терпи по примеру Иисуса. Он не возложит на тебя креста, которого ты не можешь понести. Он сам поможет тебе нести крест. Не надейся, что сможешь приобрести какую-нибудь добродетель без усилий и скорби.

Проси у Бога благодати как можно лучше исполнять заповеди Его, даже если это тебе кажется весьма трудным. Исполнив доброе дело, ожидай искушения, ибо любовь ко Христу испытывается огнем. Никогда не оставайся праздным, всегда трудись по примеру Христа: *«Отец Мой всегда творит и Я творю»*, — говорит Он. Нетрудящийся не достоин имени христианина. Уединяйся, когда возможно, следуя примеру Христа, Который удалялся от теснившей Его толпы, чтобы сосредоточенно молиться Отцу Небесному. В минуту тяжелого душевного состояния молись Господу — как Иисус Христос трижды молился Отцу, когда Его душа была прискорбна даже до смерти.

Воздерживайся даже от самых малых грехов, ибо совершение малых грехов часто предрасполагает к совершению больших. Всякий помысел, удаляющий тебя от Бога, особенно скверный плотский помысел, изгоняй из сердца как можно скорей, подобно тому как сбрасываешь искру с одежды. В минуты искушения немедленно обращайся к Богу со словами:

«Господи, помоги. Господи, помилуй. Господи, не оставь меня, избавь от искушений». Не смущайся, когда возникают искушения: Тот, Кто попускает врагу напасть на тебя, поможет тебе победить его. Всегда старайся быть спокойным. Уповай на Бога: «Господь свет мой и спасение мое: кого мне бояться? Господь крепость жизни моей, кого мне страшиться?» (Пс 26. 1). Проси у Бога отнять у тебя все, что вредит твоей душе, хотя бы это тебе и было горько. Когда придется перенести какое-нибудь унижение, верь, что это послано Богом для твоего вразумления и духовного возрастания. Стремись соединиться со Христом униженным и оскорбляемым: если ты любишь Христа, возлюби и крест ради нас распинаемого.

Если имеешь пищу и одежду, будь этим доволен, по примеру Иисуса, ради нас обнищавшего. Не увлекайся спорами и не стремись оправдываться. Не говори ничего дурного о начальниках и ближних твоих без необходимости. Будь искренен и правдив. С любовью принимай наставления, советы и обличения других. Не поддавайся чувству ненависти или зависти. Не будь чрезмерно строгим к зависящим от тебя. Чего не хочешь себе, того не желай и не делай другим. Чего себе от других желаешь, то делай сам для других.

Принимай приходящих к тебе как посланников Христа. Думай о том, что Христос находится среди тех, с которыми ты беседуешь. Не говори ничего необдуманного. Помни, что жизнь кратка и что надо будет дать отчет о бесполезных словах и времяпрепровождении. Испрашивай у Господа благодати говорить и молчать в подходящее время. Не проявляй чрезмерного любопытства. Если кому-нибудь принесешь пользу, признай в этом благодать Божию. Избегай дурного общества.

Если согрешишь, немедленно покайся, проси прощения у Бога со смирением и упованием на Его благодать. Испытывай себя, не сделался ли ты хуже, чем был раньше, не впадаешь ли в какие грехи, которых раньше не делал. Если не будешь сокрушаться о грехах, то будешь скоро снова впадать в них. Старайся делать каждому добро, какое и когда только можешь, не думая о том, будет ли оно оценено должным образом. Радуйся, когда без раздражения перенесешь оскорбление, особенно от того, кому ты делал добро. Незлобие принесет тебе великую пользу. Если же вред причиняется многим, не оставайся равнодушным и думай больше не о своей пользе, а о пользе других.

Общественное служение начинается в семье, в браке, благословленном церковью, при рождении детей, и также — когда дети любят, почитают и слушаются своих родителей. Обязательно воспитывай детей в святой Христовой вере, даже если это связано с большими трудностями. Кто сознательно не крестит детей, обрекает себя и их на смерть духовную. Неустанно показывай детям — своим и чужим — добрый пример. Остерегайся хоть чем-нибудь соблазнить детскую душу. Помни, что соблазителям детей грозит страшное наказание на земле и на небе (Мф 18. 6). Будь почтителен к своим родителям: всегда люби их и помогай им (особенно в старости). Слушай их добрые наставления и молись о них ~~при~~ их жизни и после их смерти.

В супружеских отношениях храни чистоту и будь верен до гроба обету, данному тобой при бракосочетании. Помни, что невозможно нечистому войти в Царствие Божие (Мф 5.8; Ефес 5.5). Почитай твоего духовного отца, молись за него и исполняй его наставления. Во время болезни возложи все твое упование на Бога, вспоминай и размышляй о страдании и смерти Иисуса Христа для укрепления тво-

его духа в часы страданий. Непрестанно твори молитву. Старайся воздерживаться от ропота и раздражительности. Господь Иисус Христос перенес ради нас самые тяжкие страдания. А мы что сделали для нашего спасения?

Посещай церковные богослужения, когда имеешь возможность. Особенно в праздничные дни, день твоего рождения и Ангела, старайся делать добрые дела. Исповедуйся и причащайся с сердечным сокрушением, благоговением, смирением, верой и любовью. Как можно чаще размышляй о великой любви к тебе Господа, в Троице славимого и поклоняемого, чтобы и самому тебе возлюбить Его всем сердцем твоим, всею душою твоею и всеми силами твоими.

Благодать Господа нашего Иисуса Христа да будет с тобою. Аминь.

НОВЫЙ ЗАВЕТ КАК ПЕРВЫЙ УЧЕБНИК ПСИХОТЕРАПИИ

Вот уже несколько десятилетий психотерапевт Г. Н. Сытин лечит словом — и лечит успешно — от ишемической болезни сердца и гипертонии, от радикулита и язвенной болезни, от заболевания дыхательных путей и неврозов.

Все процессы лечения, омоложения, общего оздоровления организма основаны на материализации слов. Мозг человека хранит информацию — и здорового и болезненного развития организма. Именно этот феномен мы и используем при лечении. Если произнесенное слово о себе связано с осознанностью и глубокой сосредоточенностью, то оно неизбежно материализуется, вызывает в психике и в организме соответствующие изменения. Каждый человек должен хорошо понимать это, чтобы не причинять себе вреда. По нашим наблюдениям, велик процент людей, которых можно считать соматически здоровыми, но они постоянно выискивают у себя болезни — изо дня в день, в разных ситуациях. В конце концов, эти болезни действительно появляются. Точно так же материализуется слово, которое, напротив, содержанием своим оздоравливает и омолаживает человека. Сейчас мы об этом уже можем говорить смело, потому что наблюдаем процесс омоложения у тысяч больных.

Г. Сытин предлагает такой настрой:

«Я постоянно подавляю мысль о кратковременности человеческой жизни, о болезни и смерти. Убеждаю себя, что ко мне это не имеет никакого отношения... Я всегда упорнейшим образом усваиваю настрой на долголетнюю здоровую, веселую, энергичную жизнь и тем самым создаю себе мощную поддержку. Я человек смелый, твердо уверенный в себе. Я все могу и ничего не боюсь. Среди житейских ураганов и бурь я непоколебимо стою, как скала, о которую сокрушаются беды...» Доктор в своих настройках не признает полутонов. Эти яркие, наполненные какой-то убедительной силой слова, настойчиво внедряются в сознание, вытесняя сомнения, внушая уверенность в своем здоровье.

Казалось бы, сказочная и недостижимая мечта — вернуться в ушедшую юность. Но, оказывается, и впрямь под воздействием настрое органы и системы организма действительно реально омолаживаются, что подтверждают беспристрастные анализы. Даже внешний вид человека меняется: исчезает седина, разглаживаются морщины. А главное, происходит удивительный и необъяснимый эффект: возвращаясь в свою юность, человек минует промежуточные этапы развития и «по пути» избавляется от многих болезней, появившихся в зрелом возрасте. Эффект очевиден, проверен многими людьми. Вот ключевая мысль текста, призванного помочь человеку возродить юность:

«Огромной колоссальной силы животворящая новорожденная жизнь по велению Бога вливается в меня постоянным потоком. По велению самого Господа Бога время из даты моего рождения быстро движется сквозь меня в будущее. Я быстро возвращаюсь в пройденные этапы физического развития. Я быстро здоровею — крепну, становлюсь моложе.

Быстро идет процесс омоложения. Я рождаюсь все более здоровым и закаленным, все более энергичным, все более сильным и молодым. Я твердо отвергаю болезни. Резко возрастает моя духовная мощь. Я все сильнее, все энергичней отвергаю болезни. Мой организм сам, автоматически, с колоссальной энергией постоянно восстанавливает нормальную работу всех систем организма всех внутренних органов. Я все более ярко, все более ярко чувствую, я иду к полному идеальному здоровью».

Резко возрастает потребность в физической нагрузке, в спортивных упражнениях!

Пациенты доктора Сытина не раз говорили, что его исцеляющие словесные настрои они читают как молитвы: с надеждой на чудо. Вчитайтесь, вслушайтесь в них — лечебные тексты действительно напоминают церковные. Разве что лексика иная. Вспомните, самый первый учебник психотерапии был написан два тысячелетия назад, и назывался он Новым Заветом. Из него мы узнаем, что профессия психотерапевта ведет начало от целителя Иисуса Христа. Долгое время медики открещивались от этого факта. А ведь лечил он самыми простыми методами. Чаще всего внушением наяву. Однако методы эти требуют высочайшего профессионализма и они доступны далеко не всем психотерапевтам.

Разработал Георгий Николаевич также и методы совершенствования физических навыков, используя при этом, как и при создании лечебных настроев, свой, сугубо личный опыт. Без преувеличения можно сказать — опыт выживания. Так, например, он предложил программу научного эксперимента, затем стал его руководителем. Цель — понять суть психических процессов при решении сложных задач в экстремальных условиях.

Вот как проходил этот эксперимент.

Яхту болтало на волнах в течение трех суток. Она скрипела и стонала так, что казалось, корпус ее вот-вот развалится. Ветер налетал из темноты, рвал паруса, трепал намокшие куртки людей, и судно то резко валилось набок, то стремительно взлетало на гребень волны, то вновь проваливалось в темный водоворот. В рубке с зашторенными иллюминаторами работали испытатели — мастера пулевой стрельбы. Этому виду спорта отдали предпочтение не случайно — тонкий, ювелирный, легко нарушаемый даже мелкими обстоятельствами вид спорта.

— Каждый человек, — говорит Георгий Николаевич, — рано или поздно может попасть в критическую ситуацию. Один с честью выйдет из положения, а другой... При анализе выясняется: подвели органы чувств. Скажем, у летчика при посадке подчас возникает ощущение, что земля уже рядом, хотя приборы показывают обратное. Отсюда до беды — один шаг. Вот психологам и нужно разобраться: что вызывает подобные иллюзии, насколько они опасны?

Итак, участников трехсуточного эксперимента на спасительном берегу ожидал стрелковый тир. Качка и без того ставит все с ног на голову. А тут еще надо состязаться в меткости стрельбы в цель. И каково же было удивление даже самих экзаменуемых, когда их результаты после морской качки оказались не ниже, чем перед отплытием. Сытин пояснил:

— Здесь сыграло роль воздействие метода словесно-образного и эмоционально-волевого управления состоянием человека. Участники усвоили настрой на меткую стрельбу в любых условиях. Чтобы выдержать режим непрерывной трехсуточной работы, испытуемым был дан настрой на восстановление работоспособности, и они справились с задачей.

Г. Сытин вообще уделяет большое внимание работе со спортсменами, видит в них очень интересных испытуемых.

Вот фрагмент лечебного настроя «На устойчивость функции управления нервной системы на соревнованиях», под воздействием которого, судя по высказываниям некоторых спортсменов, у них открывались новые возможности при достижении более высоких результатов на соревнованиях. Они ссылались на то, что систематически тренировали свое подсознание следующей формулой Сытина:

«На соревнованиях в головной-спинной мозг, во все нервы вливаются несокрушимые стальные силы. На соревнованиях здоровают-крепнут нервы, повышается устойчивость нервной системы.

Сейчас я буду усиливать нервную систему. Я буду повышать устойчивость всей нервной системы в целом. Этот процесс усиления, повышения устойчивости нервной системы будет продолжаться теперь постоянно-непрерывно днем и ночью. С каждой секундой, с каждым мгновением все нервные клетки головного-спинного мозга будут накапливать все больше и больше молодой юной энергии, будут с каждой секундой, с каждым мгновением увеличивать свои энергетические ресурсы. Этот процесс будет продолжаться постоянно-непрерывно.

Сейчас весь мой организм будет мобилизовывать все свои силы, все свои безграничные резервы для повышения устойчивости нервной системы. Сейчас все нервные клетки

головного-спинного мозга все быстрее, все быстрее увеличивают свои энергетические ресурсы. С каждой секундой, с каждым мгновением повышается устойчивость нервной системы: здоровают-крепнут мои нервы. Головной-спинной мозг все более устойчиво-правильно управляет жизнью всего тела. Я стараюсь это как можно ярче представить; головной-спинной мозг все более устойчиво-правильно управляет жизнью моего тела. Каждая нервная клетка головного-спинного мозга увеличивает свои энергетические ресурсы. С каждой секундой, с каждым мгновением все быстрее, все быстрее здоровают-крепнут мои нервы. Я становлюсь все более устойчивым человеком в жизни.

Все кровеносные сосуды внутри головного-спинного мозга вечно-постоянно полностью открыты по всей длине. Внутри головного-спинного мозга свободное — абсолютно свободное кровообращение. Моя вечно молодеющая юная здоровая кровь постоянно промывает головной-спинной мозг и несет в избытке полноценное питание всем нервным клеткам. Кровь омолаживает, постоянно-непрерывно омолаживает головной-спинной мозг и увеличивает энергетические ресурсы всех нервных клеток организма. Головной-спинной мозг все сильнее, все энергичней не пропускает в организм никаких вредных влияний внешней среды, никаких волнений. Все тело живет легко-свободно под сильнейшей защитой головного-спинного мозга.

Сквозь любую напряженную умственную и физическую работу на соревнованиях я сохраняю прочное спокойствие, и все нервы и мышцы во всем теле прочно спокойны. Я стараюсь как можно ярче представить: сквозь длительную напряженную физическую работу на соревнованиях я непоколебимо сохраняю прочное спокойствие, все нервы во всем теле устойчиво здоровы, прочно спокойны, крепнут мои духовные силы, здоровают нервы...

У меня сильная воля, твердый характер. Нет такой силы, которая могла бы поколебать мою уверенность в себе. В области сердца все нервы устойчиво здоровы, прочно спокойны. В области сердца приятная легкость и спокойствие...

После соревнований я чувствую себя крепким-здоровым, полным сил и энергии, как будто я отдыхал и накапливал силы. После соревнований нервная система с огромной устойчивостью идеально правильно управляет жизнью моего молодого здорового сильного тела».

Кому-то может показаться нарочитым повторение одних и тех же слов, но это принцип — с помощью повторов доктор как бы нагнетает, усиливает то настроение, которое должен вызвать текст, а значит, и степень его воздействия.

Вот такими динамичными, живыми словами наполнены настрои Сытина. И такими же хотел бы видеть он своих пациентов. Его цель пробудить в них силы обновления и саморегуляции, которые и помогают избавиться от стрессов и комплексов, неуверенности и усталости.

Для более эффективного действия настрои лучше всего прослушивать в звукозаписи. Можно проговаривать их вслух или прочитывать про себя. Выбор в этом индивидуален — кому как больше нравится.

Но самое целебное и действенное — прочитывать вслух и несколько раз, при этом постоянно мыслить, — что ты делаешь и для чего сосредотачиваешь все внимание на больном месте и тексте исцеления, до тех пор пока не почувствуешь улучшения самочувствия.

Настрой можно усваивать в любое время, но полезнее — утром, чтобы настроить себя на весь день.

«Я всегда усваиваю настрой на высочайшем уровне психической энергии, на высочайшем уровне психической активности, в состоянии величайшего вдохновения, в состоянии ярчайшего озарения. Весь организм мобилизует все свои безграничные возможности для исполнения того, что я говорю о себе, и потому все обязательно будет точно так, как я говорю». (Из заключения Г. Н. Сытина о настроях).

«ТАБЛЕТКИ» ЦЕЛЕБНОГО СЛОВА Г. Н. СЫТИНА

НАСТРОЙ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Приятное спокойствие вливается в мою душу.

Приятное спокойствие наполняет все мое тело.

Я весь насквозь наполняюсь приятным, очень приятным здоровым спокойствием.

В мою голову, во все мое тело вливается новая, здоровая, новорожденная жизнь.

Во все мои нервы вливается новорожденное, приятное здоровое спокойствие.

Я весь насквозь наполняюсь приятным, очень приятным новорожденным, здоровым, прочным спокойствием.

Во все мои мышцы вливается здоровое, прочное спокойствие.

В нервы мышц, в нервы мышц вливается здоровое, приятное спокойствие.

Во все нервы головы вливается приятное спокойствие.

В области головы здороваются, крепнут нервы.

В области головы рождаются прочно спокойные здоровые нервы.

Во всех мышцах рождаются спокойные, здоровые нервы.

Здоровое нетронутое спокойствие наполняет мое сердце.

Я весь насквозь успокоился.

Я весь насквозь абсолютно спокойный, совершенно спокойный, безмятежно спокойный, весь насквозь абсолютно спокоен.

Как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютно спокоен.

Я весь насквозь прочно спокоен, несокрушимо спокоен.

Я весь насквозь прочно спокоен, несокрушимо спокоен.

НАСТРОЙ НА СТАБИЛЬНОСТЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Все кровеносные сосуды от темени до кончиков пальцев рук и ног полностью раскрыты-расширены по всей своей длине.

Во всем теле свободное, абсолютно свободное кровообращение.

Все клетки тела живут и дышат легко, свободно.

Все тело живет энергичной, полнокровной жизнью.

Во всей голове насквозь свободное, абсолютно свободное кровообращение.

Все мышцы на лице расслабились, все лицо разгладилось, все кровеносные сосуды головы расширились полностью, расширилась по всей своей длине.

В голове светло, легко-легко.

Голова легкая, как невесомая.

Я стараюсь как можно глубже осмыслить, о чем идет речь.

Все нервные клетки и нервные центры головного-спинного мозга, управляющие всей сердечно-сосудистой системой, работают энергично, с очень большой, с огромной внутренней устойчивостью, и потому у меня непоколебимо сохраняется нормальное кровяное давление 120/80.

Непоколебимо сохраняется устойчиво-ритмичный пульс 72 удара в минуту.

Внутренняя устойчивость нервных центров головного-спинного мозга, которые управляют сердцем и кровеносными сосудами, в десять раз, в сто раз сильнее всех вредных влияний внешней среды, всех подлостей и предательств людей.

И потому сквозь все преграды, неприятности, обиды, оскорбления, подлости и предательства людей у меня непоколебимо сохраняется нормальное кровяное давление 120/80.

И потому я непоколебимо сохраняю веселое, жизнерадостное настроение, прекрасное самочувствие сквозь все невзгоды жизни.

Я весь молодею, здоровею, крепну.

НАСТРОЙ НА ИСЦЕЛЕНИЕ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ — ОМОЛОЖЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Во мне расцветает юная, энергично развивающаяся жизнь.

Я весь наполняюсь юной жизнью, юной энергией.

Во мне расцветает энергично развивающаяся жизнь.

Во мне будет продолжать расцветать юная, энергично развивающаяся жизнь в течение долгих десятилетий до ста лет и более.

Меня постоянно-непрерывно омолаживают могучие силы:

— все наследственные механизмы;

— вечно молодеющая кровь;

— вечно молодеющий головной-спинной мозг,

и благодаря этому я постоянно-непрерывно-вечно прихожу в полное соответствие с юным 20-летним возрастом.

И потому и через тридцать, и через пятьдесят, и через сто лет я буду выглядеть так, как обычные люди могут выглядеть только в 17—20 лет.

Я постоянно здороваю, во мне продолжает расцветать юная, энергично развивающаяся жизнь.

Во мне продолжает расцветать юная, энергично развивающаяся жизнь.

Костный мозг во всех костях тела молодеет, работает все более и более энергично, вырабатывает все более юную, все более горячую — здоровую кровь.

Я стараюсь сейчас представить как можно ярче, о чем идет речь.

Костный мозг во всех костях тела вечно молодеет, восстанавливает первозданно-юную свежесть, работает все более и более энергично, вырабатывает все большее количество эритроцитов, вырабатывает все более и более юную, все более энергичную — здоровую кровь.

Молодеет костный мозг, молодеет кровь.

Все мои наследственные механизмы превратились полностью в наследственные механизмы юного 18-летнего человека, которому по наследству передано постоянно-вечное-непрерывное омоложение, постоянно-вечное совершенствование и соответствие юному 18-летнему возрасту.

Я постоянно-вечно молодею, здороваю и крепну.

Я постоянно-вечно молодею, здороваю и крепну.

Совершенствуются все системы организма, и в то же время я постоянно нахожусь в полном соответствии с юным 18-летним возрастом.

НАСТРОЙ НА УСТОЙЧИВОСТЬ СЕРДЦА

В мою нервную систему вливается колоссальная-гигантская сила жизни. Со все сокрушающей стойкостью голова идеально правильно управляет жизнью сердца. Сквозь все невзгоды и лишения продолжает сердце работать идеально правильно. Наперекор всем трудностям с огромной стойкостью сохраняет сердце здоровый правильный ритмичный пульс 72 удара в минуту, все промежутки времени между ударами пульса одинаковы, все удары пульса одинаковой силы здорового сердца. С колоссальной стойкостью голова не пропускает в сердце никаких волнений, никаких вредных влияний, голова надежно защищает сердце. С колоссальной стойкостью сохраняет сердце пульс полный, сильного наполнения. С колоссальной-гигантской

стойкостью сохраняется здоровая работа сердечно-сосудистой системы наперекор всем невзгодам жизни.

Весь организм с огромной-колоссальной стойкостью сохраняет нормальное здоровое артериальное давление крови 120/80 сквозь все препятствия, сквозь все изменения атмосферного давления, сквозь все изменения погоды.

Наперекор всем трудностям сохраняется свободное молодое быстрое кровообращение. С колоссальной стойкостью сквозь все невзгоды я продолжаю жить молодой здоровой жизнью, продолжаю сохранять веселое настроение, прекрасное самочувствие.

Для верующих: «Господь Бог вливает в мое сердце колоссальную-гигантскую физическую силу. Рождается сердце, гигантской физической силы, рождается Божественно свободное молодое быстрое кровообращение. С огромной стойкостью я продолжаю жить здоровой полнокровной жизнью».

НАСТРОЙ ОТ БОЛИ В ОБЛАСТИ СЕРДЦА

Основная его тема — наполнение сердца Божественным светом, который устраняет спазматичность коронарных сосудов и восстанавливает нормальное кровообращение сердца.

«Серебристый ослепительно яркий святой Божественный свет вливается в мое сердце. Колоссальной силы животворящий святой Божественный свет вливается в мое сердце. Ярко-ярко вижу: животворящий Божественный свет вливается в мое сердце. Ярко-ярко вижу: животворящий колоссальной силы святой Божественный свет вливается в мое сердце. Еще ярче — еще ярче вижу: сплошным потоком животворящий ослепительно яркий Божественный свет вливается в мое сердце. Внутри самого сердца новорожденно-свободное-новорожденно-свободное веселое кровообращение. Внутри сердца просторно-просторно. Внутри самого сердца просторно-просторно. Радость-веселье переполняет сердце, рождается новорожденно-счастливое веселое сердце, рождается новорожденно-счастливое-новорожденно-счастливое веселое радостное сердце. Радость-веселье переполняет сердце, радость-веселье переполняет сердце. Рождается веселое-веселое

смеющееся-смеющееся сердце, весело-радостно, радостное-радостное сердце. Рождается веселое-веселое смеющееся-смеющееся сердце. Вся душа поет от счастья, радостное-радостное-радостное сердце».

НАСТРОЙ ДЛЯ СТРАДАЮЩИХ ОТ БЕССОННИЦЫ

Сейчас весь мой организм готовится к глубокому ночному сну до самого утра. В течение всей ночи, до утра, я буду спать одинаково глубоким, одинаково крепким здоровым детским сном. Сон надвигается на меня со всех сторон. Сон обволакивает меня со всех сторон. Все мое тело наполняется покоем и сном. Все мое тело наполняется покоем и сном.

Как ребенок, уставший-уставший, беспредельно уставший, я засну на всю ночь здоровым непробудным детским сном. Как ребенок уставший я буду спать всю ночь до утра абсолютно спокойно, совершенно спокойно, безмятежно спокойно буду спать до утра. Как в детстве, всю ночь глубокий сон — глубокий сон — глубокий сон.

Все мышцы расслабляются. Все мышцы наполняются глубоким сном. Все тело наполняется покоем и сном. Все мышцы лба расслабились, лоб разгладился, я весь наполняюсь блаженным покоем и сном. Все мышцы моего лица расслабились, все лицо разгладилось, я весь насквозь успокоился, я весь насквозь абсолютно спокойный, как зеркальная гладь озера, я весь насквозь абсолютно спокоен.

Я погружаюсь в море глубокого сна, я погружаюсь в море глубокого сна. Глубокий сон — глубокий сон — глубокий сон. Все внутренние органы успокоились, заснули. Мое сердце наполняется блаженным покоем и сном.

Очень хочется спать. Я уже не в силах сопротивляться надвигающемуся сну. Я весь наполняюсь глубоким сном. Глубокий сон — глубокий сон — глубокий сон. Непреодолимое желание на всю ночь заснуть непробудным глубочайшим сном. Непреодолимое желание всю ночь спать до утра глубоким крепким сном, всю ночь спать одинаково глубоким, одинаково крепким блаженным детским сном. Глубокий сон — глубокий сон — глубокий сон. Вся голова уже заснула, уже спит глубоким сном.

Я весь наполнился глубоким сном. Я весь уже сплю, я погрузился в море глубокого сна. Я уже закрыл свои гла-

за. Я неудержимо засыпаю глубочайшим сном. Глубокий сон — глубокий сон — глубокий сон.

НАСТРОЙ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ

В дыхательные пути — в легочную ткань — в плевру вливается вновь родившаяся новая-новая быстро-энергично развивающаяся огромной колоссальной силы новорожденная жизнь. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во все ткани носоглотки, в область носоглотки вливается новорожденная бурно-бурно развивающаяся жизнь.

Все горло рождается новорожденно-здоровое-новорожденно-здоровое-первозданно-здоровое. На самом сильном морозе несокрушимо-здоровое-несокрушимо-здоровое горло, на самом сильном морозе горло первозданно-здоровое-первозданно-здоровое. Я могу кушать мороженое, могу пить холодную воду — в области горла — легко-спокойно, легко-спокойно в области горла. Все системы организма работают с огромной мощностью для оздоровления горла.

Во все дыхательные пути вливается бурно-энергично развивающаяся новорожденная жизнь, огромной-колоссальной силы новорожденная жизнь вливается во все мои дыхательные пути. Новорожденная жизнь сейчас-сейчас навсегда-навсегда рождает мои дыхательные пути, новорожденно-свежие, новорожденно-свежие, новорожденно-здоровые, первозданно-здоровые.

Дыхание легкое-легкое, легкое-свободное дыхание. Легко-свободно дышит молодая грудь, свободное-беззвучное неслышное дыхание. Бурно-бурно развивающаяся новорожденная жизнь вливается во все мои дыхательные пути.

Рождается несокрушимо-сильная, несокрушимо сильная молодая грудь, рождается несокрушимо-сильная, несокрушимо-сильная молодая грудь. Я могу идти предельно быстрым шагом часами напролет: дышится легко-свободно, легко-свободно. Легко-свободно дышит молодая грудь, легкое-свободное неслышное беззвучное дыхание. Новорожденная жизнь рождает несокрушимо-сильную, несокрушимо-сильную молодую грудь. Огромная колос-

сальная сила жизни, огромная-колоссальная сила жизни вливается в мою грудь.

Во всей области грудной клетки рождается энергично-сильное, новорожденно-юное прекрасное гладкое-полированное бело-розовое тело.

НАСТРОЙ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СТОЙКОСТИ

С колоссальной гигантской, титанической стойкостью продолжаю жить здоровой жизнью. Головной-спинной мозг с несокрушимой устойчивостью продолжает идеально-правильно управлять работой сердца. Сквозь все невзгоды с колоссальной стойкостью сохраняет сердце здоровый правильный темп жизни — 72 удара пульса в минуту. С колоссальной всесокрушающей стойкостью организм сохраняет нормальное артериальное давление крови 120 на 80..

Сквозь все невзгоды и трюсости я со всесокрушающей стойкостью сохраняю прекрасное самочувствие, веселое, жизнерадостное настроение. В течение всего дня прекрасное самочувствие, веселое настроение, всю ночь до самого утра здоровый крепкий сон. С колоссальной стойкостью сохраняю здоровый суточный цикл жизни.

Сквозь все трудности я здоровею-крепну, живу здоровой молодой веселой жизнью.

С каждым днем возрастает моя стойкость в жизни, с каждым днем я становлюсь все более здоровым.

Всесокрушающая стойкость в жизни светится в моих глазах. Я наполняюсь колоссальной гигантской силой жизни. С каждым днем я становлюсь все более энергичным, все более быстрым. Рождается походка веселая-быстрая, ноги легкие, как пушиночки, шаг легкий-широкий, иду — птицей на крыльях лечу, ярко чувствую свою силу богатырскую.

НАСТРОЙ НА ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ МИОМЫ МАТКИ

В меня вливается животворящая новорожденная юность. Весь организм с колоссальной скоростью, в одно мгновение восстанавливает новорожденно-юное девичье внутреннее строение. Все новообразования в организме во всех внутренних органах с гигантской скоростью, в одно мгновение навсегда бесследно исчезают, рассеиваются в пространстве Вселенной.

В меня вливается колоссальная сила жизни, вся нервная система резко усиливается, здоровеют-крепнут нервы, головной-спинной мозг с гигантской стойкостью, как в юности, когда вся жизнь впереди, идеально-правильно управляет всеми внутренними органами. Продолговатый мозг с гигантской стойкостью идеально правильно управляет маткой.

В нервы матки вливается стальная крепость. Рождается крепкая здоровая девичья матка. Все новообразования в матке с гигантской скоростью, в одно мгновение навсегда бесследно исчезают.

С яркостью молнии чувствую себя здоровой красавицей от рождения до сегодняшнего дня и продолжаю здороветь и крепнуть. Я вся наполняюсь приятным здоровым спокойствием. С гигантской стойкостью сохраняю прекрасное самочувствие, веселое, жизнерадостное настроение.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ...

Все хотят, но не все могут быть счастливыми.

Жан-Жаку Руссо приписывают такое высказывание: для счастья необходимы хороший счет в банке, хороший повар и хороший желудок. Говорил великий французский философ это в шутку или всерьез, неизвестно, однако многие его соотечественники и почитатели в других странах, даже имея солидные счета в банках, счастливыми себя не считали. Давно известно, что не в деньгах счастье.

Нельзя не прислушаться и к авторитетному мнению Поля Гетти, который будучи уже в преклонном возрасте, утверждал, что самое дорогое в жизни человеку дается даром! Ведь настоящая любовь не продается и не покупается, истинная дружба — бескорыстна, а наслаждаться природой можно, не затратив ни цента.

Так, может быть, счет в банке не нужен? Увы! Вспомним слова «деньги всюду господя» и признаем, что без денег жить нельзя. А как же счастье?

У знаменитого Козьмы Пруtkова на сей счет имеется несколько афоризмов, среди них: «Счастье есть шар, который по воле фортуны подкатывается сегодня под одно-

го, завтра под другого, а послезавтра под третьего и т. д.» И еще:

«Справедливо сказано, что в здании человеческого счастья дружба возводит стены, а любовь образует купол...» Ну и, конечно, самое известное и самое мудрое: «Если хочешь быть счастливым — будь им!» Козьма Прутков изрекал свои афоризмы сто пятьдесят лет назад, а ведь он, оказывается, был ближе всех к истине. Современные американские ученые-психологи на основе исследований предлагают семь рецептов (способов) стать счастливыми. Об этом сообщил читателям научно-популярный журнал «Психология сегодня». Итак:

— Во-первых, любите своих близких. Уделяйте больше внимания и времени тем, кого вы любите.

— Во-вторых, не берегите силы, если вы любите свою работу, свою профессию. Отдавайтесь ей сполна — это принесет удовольствие, может способствовать успеху. Если же работа — пытка, постарайтесь ее обязательно сменить.

— В-третьих, помогайте другим людям. Это добавит вам самоуважения, поможет снять психологические нагрузки и даже избежать стрессов. Вот и Козьма Прутков говаривал:

«Человеку даны две руки на тот конец, дабы принимая одною, он другою раздавал», а также: «Чрезмерный богач, не помогающий бедным, подобен здоровенной кормилице, сосущей с аппетитом собственную грудь у колыбели голодающего дитяти».

— В-четвертых, постарайтесь быть счастливыми! Надо иметь желание, стремиться к этому. Почаще вспоминать и использовать то, что вас радует, приводит в хорошее настроение. Разумеется, тут имеются в виду не пристрастие к тому, что может повредить здоровью или, не дай Бог, привести к противоречию с уголовным кодексом.

— Пятым по счету психологи поставили физическую активность — любые виды спорта, вам доступные, — бег, ходьба на лыжах, бадминтон и т. п. Это полезно для здоровья, способствует бодрости, поднимает тонус, доставляет удовольствие.

— Шестой способ (рецепт): вносите в свою жизнь элемент новизны. У вас привычный распорядок дня, знакомое, годами сложившееся окружение... В жизни иногда

нужна импровизация, смена устоявшихся привычек. К примеру, сменить время отпуска, расширить круг знакомств.

— Седьмое (и последнее) — не впадайте в отчаяние, даже если вы временами чувствуете себя несчастным. Давайте снова обратимся к афоризмам Козьмы Пруткова, где сказано:

«Огорошенный судьбою, ты все же не отчаивайся!»

«Не печалуйся в скорбях — унынье само наводит скорби».

Комментируя «семь рецептов счастья», ученые-психологи, проведя социологические опросы, утверждают, что число счастливых людей в Америке растет. Видимо, прежде всего, за счет повышения благосостояния, а также популяризации спорта и расширившихся возможностей вносить в свою жизнь новизну и разнообразие. Так то ж Америка! А пока мы скажем: ай да Козьма Прутков, ай да молодец! Не только мудрец, но и провидец. Так будем следовать его советам. И если вы здоровы и у вас есть счет в банке. Впрочем, даже если у вас нет счета в банке, то мудрые советы Козьмы Пруткова плюс рецепты американских психологов очень помогут вам в жизни. Будьте счастливы! И не печальтесь в скорбях! Счастье — самое дорогое дарование и ценится дороже всех счетов.

Мы часто не удовлетворены своей жизнью, стремимся что-то изменить в ней, начинаем «новую жизнь» с первого числа, с понедельника, завтра с утра, но, к сожалению, все остается по-старому, а ведь на многие сегодняшние огорчения можно посмотреть с позитивной стороны. Так будем же думать о добром, приятном, веселом, стремиться к этому и начнем это делать именно сегодня.

НАСТРАИВАЙТЕ СЕБЯ ИМЕННО СЕГОДНЯ...

1. Именно сегодня я буду счастлив. Счастье не является результатом внешних обстоятельств, оно заключается внутри нас, а его форма — это наши мысли. Я жив, относительно здоров, не голоден, любим близкими, у меня есть друзья — не это ли уже счастье? Можно лучше? Да! А можно уже сейчас радоваться жизни? Нужно!

2. Именно сегодня я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает, не буду приспосабливать ее к своим желаниям. Приму все таким, как оно есть. Сегодня я полчаса проведу в покое и одиночестве и постараюсь расслабиться; постараюсь сделать сегодня три перерыва в своей работе, посижу, закрыв глаза, буду отдыхать до того, как почувствую усталость.

3. Именно сегодня я позабочусь о своем организме:

- сделаю зарядку,
- буду ухаживать за своим телом,
- не стану насиловать свой желудок, печень, почки жирным, острым, жареным, избегая искусственных калорий и солей,

- постараюсь в один из дней недели обходиться без пищи — это заслуга и покой моего организма,

- буду преимущественно питаться растительной пищей, больше овощей и фруктов (яблоки, печеная свекла, свежая капуста, морковь и т.п.),

- обязательно искупаюсь в холодной воде (хотя мне этого не хочется), а перед этим постою босиком на земле, вдохну полным ртом несколько раз воздух, мысленно пожелаю себе и всем людям здоровья,

- постараюсь сегодня или в ближайшие дни побывать в бане — это праздник моего тела, песня души,

- не буду наносить вред моему организму табаком и алкоголем, чревоугодием и ленью, сегодня обязательно съем ложку меда, одну витаминку,

- обязательно потрачу как минимум по 10 минут в течение дня на физические упражнения (несколько раз),

- сегодня буду спать в прохладном помещении (17—18° С) не меньше 7 часов и не буду отбирать у сна ни одной минуты,

- мой организм должен служить мне, а не я ему.

4. Именно сегодня я постараюсь уделить внимание развитию своего ума (что замедлит процесс деградации умственных способностей):

- изучу что-нибудь новое, пусть это будет хотя бы страница,

- прочту что-нибудь, что требует размышления и сосредоточенности,

— поразгадываю кроссворд, вспомню те иностранные слова, которые когда-то учил,
— считать буду в уме, а не на калькуляторе,
— из-под моей руки выйдет хотя бы одна страница текста.

5. Именно сегодня я займусь нравственным самоусовершенствованием.

Сделаю три дела:

— кому-нибудь что-то полезное, но так, чтобы он этого не знал,
— закончу ранее начатое дело,
— сделаю то, что мне не хочется — упражнения для выработки силы воли.

6. Именно сегодня я постараюсь потратить весь день на изжитие у себя вредных привычек:

— жадности, лени, самодовольства, стяжательства, страха, лицемерия, гордыни,
— я буду помнить, что сегодня борюсь с одной привычкой,
— и потрачу на это весь день, сосредоточившись на ее изжитии.

7. Именно сегодня я постараюсь выработать в себе один из принципов мелкой повседневной добродетели (как Бенджамин Франклин), но посвящу этому весь день:

— сдержанность, молчаливость, порядок, решительность, откровенность, справедливость, бережливость, умеренность, чистоплотность, спокойствие, целомудрие, скромность, деятельность.

8. Именно сегодня я буду доброжелательно настроен:

— постараюсь выглядеть как можно лучше, не буду горбиться и хмуриться,
— буду сегодня всем улыбаться,
— постараюсь надеть то, что мне идет (не буду стесняться выглядеть экстравагантно, празднично),
— буду любезно себя вести, окажусь щедрым на похвалу, постараюсь никого не критиковать и все это стану делать радостно, буду видеть в людях друзей, а не врагов,
— буду разговаривать тихим голосом, не стану раздражаться по пустякам,
— не буду ни к кому придираюсь и перестану пытаться кем-то руководить или кого-то исправлять, не стану

сводить счеты со своими врагами — мне это дороже станет,

— не буду переживать из-за неблагодарности, плакать из-за «уже пролитого молока» и не стану «пилить опилки»,

— буду смотреть на доставшийся мне «лимон» как на основу для будущего «лимонада» и думать о том, как сделать этот «лимонад»,

— не буду расстраиваться из-за того, что неизбежно произойдет,

— не буду подражать другим — пусть подражают мне, буду весело думать, стараться увидеть смешную сторону в любой ситуации, посмеюсь над абсурдными ситуациями, в которые я попадаю сам или мои окружающие, буду смеяться вместе с окружающими над их поступками, но не над их характерами, убедившись, что сами они способны смеяться над собой; смеюсь вместе с другими, попробую рассматривать окружающих людей как зеркало, отражающее мои слабости, недостатки, предрассудки,

— постараюсь осознать, что чувство юмора — нечто более глубокое, чем смех, дает больший эффект, чем комедия, приносит более драгоценные плоды, чем простое развлечение, а самое главное — позволяет найти смешное в повседневной жизни.

Смеяться куда более важно, чем вызывать смех.

9. Именно сегодня я постараюсь жить сегодняшним днем:

— не буду решать проблем всей жизни и задумываться о будущем,

— буду делать сегодня то, от чего пришел бы в ужас, если бы мне пришлось делать это всю жизнь,

— все беспокойства достойны лишь 15-минутного волнения, а дальше я отгоню мысли о них от себя, здоровье дороже, нервные клетки не восстанавливаются.

10. Именно сегодня я намечу программу своих дел:

— уберу все лишнее со своего стола или (что лучше) почищу его полностью,

— запишу то, что буду делать каждый час, и постараюсь следовать этому, пусть не всегда получится, но я избавлюсь от двух зол — спешки или нерешительности,

— все дела буду решать сразу, не оставляя на потом,

— спланирую выполнение дел в порядке их важности и начну новое, только закончив предыдущее.

11. Именно сегодня я проведу время с любимым человеком. Дважды в неделю занимаясь сексом, человек выглядит на 14 лет моложе! Во время любовного акта в организме вырабатывается гормон «эндорфин», который еще называют «гормон счастья». Он способствует укреплению иммунной системы.

12. Именно сегодня я не буду бояться:

— быть счастливым, не буду скрывать своего внутреннего состояния,

— любить и верить, что те, кого люблю я, любят меня, и я их больше,

— наслаждаться красотой природы, красотой человека, музыки, птицы и т. д.,

— радоваться успехам любимого мной человека.

* * *

Одна из великих проблем жизни — как структурировать свое время. В каждом дне — 24 часа, 168 часов в неделе, 52 недели в каждом году и 50 или 100 лет еще впереди. Все это должно быть заполнено событиями или структурировано. Когда голод по заполнению времени обостряется, он превращается в голод по инцидентам, которые создают люди, чтобы избавиться от скуки. Морские капитаны понимали это и говорили: «Занимайте людей, чем хотите, иначе они потеряют мораль и уважение к вам».

О структурировании на длительное время мы уже говорили. Более короткие периоды могут быть заполнены ожиданием отпуска, окончания школы, продвижения по службе. Наиболее трудная проблема для большинства людей — что делать прямо сейчас, сегодня.

Второй аспект, который беспокоит множество людей: когда же мне достанется? Ответ: вы получите это хоть сейчас, если согласитесь пойти достаточно далеко и принести необходимые жертвы и принять то, что кажется связанным с этим. Вам придется столкнуться с последствиями: может быть физическими, психическими, моральными.

«Мы не можем ждать милостей от природы», так как можем не дожидаться. Задача валеологов — научить, как

и где эти милости взять. Начинать надо с самого простого, например написать на листочке 6 дел, которые обязательно надо сделать сегодня, делать их, а когда это войдет в привычку — увеличить их количество, разнообразить. Смотрите на этот листик два раза в день — утром и в обед — и делайте:

1) что-то полезное для своей семьи (пусть это будет вбитый гвоздь, подметенная комната, купленный хлеб);

2) что-нибудь приятное для своих друзей (будь то помощь, поздравление или просто телефонный звонок);

3) узнайте что-нибудь новое, (слово, рецепт или принцип работы карбюратора — все равно);

4) шаг вперед к своей карьере, (деловая встреча или звонок, большое количество выточенных деталей или выпеченного хлеба);

5) какое-нибудь физическое упражнение, лучше до пота;

6) сделайте что-то приятное для самого себя. Полистайте журнал, съешьте лакомый кусочек, сходите наконец в гости или баню.

СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО...

Беру на себя смелость утверждать, что даже за чертой бедности, в самых трудных условиях, когда одни хронически не получают зарплат, другие — пенсий, третьи — стипендий, когда плохо и старому и малому, настоящие люди всегда остаются людьми, при неперемennom условии — если в тебе это самое человеческое начало заложено. В генах ли, воспитанием — какая, собственно, разница? И ведь заложено! Иначе не взялись бы за перо многие наши читатели, чтобы поделиться радостью, благодарностью от своих встреч с тем добрым, светлым, которое не умирает никогда ни в каком человеческом обществе.

Не остаются незамеченными читателями самые разные, малейшие проявления человеческого внимания. Кто-то помог старику перейти шумную дорогу, кто-то подал инвалиду оброненный им костыль, кто-то в троллейбусной толчее уступил место немощному... Кстати, есть на этот счет очень любопытное письмо харьковчанина Н. Н. Стругачева такого содержания:

«Некоторые время я жил за границей (настоящей — не путать с СНГовской!). И от своих знакомых иностранцев, бывших в Украине, не раз слышал: какой, дескать, необыкновенно добрый у нас народ! Подумать только — пассажир готов уступить свое место другому, создавая тем самым неудобство себе. У них такое не практикуется». Конечно, можно приводить и совсем другие примеры, о которых все мы — увы — хорошо знаем. Но все-таки, как видите, хоть в чем-то и нам завидуют в цивилизованном мире...

Трудно сегодня живется медицине. Бюджетных средств не хватает. И персоналу без зарплаты совсем невесело. Но больных все-таки лечат. И даже хорошо.

Величие и красоту мы можем осознать для себя только сами. Но часто вместо этого в наших сердцах рождается ненависть, зависть — во многом от чувства обделенности и несправедливости бытия. Вроде не война, а в некоторых городах и селах холод, нет света, газа, хотя газопроводы тянутся на Запад. Стоит производство, безработица, а если и обошла стороной она, то зарплату по полгода не платят. В магазинах же, как назло, наконец-то много разных невиданных ранее соблазнов.

Все это создает впечатление безысходности, какой-то неотвратимости, рока. Но даже в этих «военно-полевых» условиях мудрые люди находят утешение и опору в вечных истинах — Вере, Надежде и Любви. Если не следовать им, то проявляется все злобное, что заложено в людях, и тогда самым большим врагом человека становится сам человек. Кроме него никто не в состоянии причинить себе сразу столько зла. И все это из-за отсутствия любви, понимания, доброты. Любовь мы уже давно заменили терпением.

Мы не любим свои дома, поэтому часто они неряшливы и однолики. Но ни одна власть — даже самая прекрасная (хотя таких не бывает) — не будет убирать наши подъезды, дворы, сажать цветы и здороваться с соседями. Не хамить, не красть, не злословить. Жизнь наша такова, каковы мы сами. Изменить ее к лучшему — значит изменить себя: полюбить себя, самим относиться к своей жизни с бережностью и достоинством.

Еще в Библии сказано: возлюби ближнего, как самого себя. Словно знал Всевышний, что мы и себя-то не любим,

не говоря уже о близких. И других не полюбим, не полюбив себя.

Как-то на исповеди у священника я каюсь, перечисляя свои грехи, а батюшка говорит: «Все мы перед Богом грешны, но если мы живем в мире и любви со своими ближними (родителями, детьми) — значит, основное предназначение свое мы выполнили».

Я был поражен мудрыми словами молодого священника. Ведь часто мы с вами «заедаем» родню и сослуживцев упреками, навязыванием собственных взглядов и привычек. А в ответ получаем их нелюбовь, глухое раздражение. Наш принцип: жить — это делать всем добро и не допускать зла.

Давайте не будем программировать себя на плохое, все кирпичи на наши головы уже упали. Давайте жить хорошо! Почему у сытых американцев, что бы худое с ними ни приключилось, первый вопрос — участие: «Нет проблем?» И человек, хоть с перебитой ногой, но мужественно отвечает: «Нет проблем». Это их программа! А у нас? Даже у благополучных всегда найдутся темы, чтобы «поплакаться». Если у бедного суп жидок, то у богатого жемчуг мелок.

В старину люди знали: чтобы искупить свои грехи, вымолить желаемое, надо в великие праздники, особенно Рождество, сделать бедным людям подарки — тайно, чтобы те не знали, от кого дары. Да и сейчас в той же Америке, как рассказывал наш писатель-эмигрант, налоговая служба, проверяя его счета, однажды очень удивилась, не найдя там расходов на благотворительность. Для них это — нонсенс.

Но ни одна зарплата, ни один подарок не заменят нам глубокой любви (не путайте с жалостью!) к себе и к своему дому. Если вы много раз твердо скажете: и муж (жена) у меня умница, и дети — чистое золото, и я у них — королева (король), то скоро вы поймете, что так оно и есть.

Давайте попробуем делать самим себе подарки. Утром поблагодарим Бога, что дал нам еще один день жизни, с любовью посмотрим на себя в зеркало (что бы оттуда на нас ни смотрело), скажем детям, мужу (жене) нежное и теплое слово, соседям ласково улыбнемся и дадим себе команду: «Все будет хорошо». И только тогда шагнем на-

встречу новому дню. А если мы станем заботиться о каком-то беспомощном человеке, если не обидим родителей и поддержим друзей, то есть будем «давальщиками» жизни, пусть даже самыми скромными, а не «ждальщиками» от нее чудес, то очень скоро мы увидим чудесный результат этой любви. Потому что главный лекарь человеку — ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО сам ЧЕЛОВЕК.

Нет, как бы там ни философствовали мудрецы, а наша славянская народная мудрость себя оправдала во все времена: делай людям добро, и оно обязательно к тебе вернется... Старайтесь строить свою жизнь по Евангелию...

Ласковая терапия



МАССАЖ

Когда приходит нужда лечиться или приходит решение закаляться, мы понимаем, что надо собраться с силами, запастись терпением (ну, и деньгами, само собой). Мы садимся в кресло к стоматологу или взбираемся на тренажер, заранее зная, что будет больно и тяжело. Мы сдерживаем себя. Мы собираем волю в кулак. Мы терпим в надежде на красоту и здоровье.

И только одно удивительное средство расслабит вас и утешит, вылечит от более чем шестидесяти хворей, подарит вашему телу нежность и ласку, а вашей душе — покой. Это — массаж.

Чувство обновления, омоложения после массажа уникально. Существует почти шестьдесят диагнозов, при которых показан массаж: остеохондроз, радикулит, ущемление нерва, гипертония, воспалительные процессы. Но самое интересное, что массаж лечит не только тело, но и душу. Он успокаивает нервы, выравнивает эмоциональное состояние, снимает тревожность, а также снижает аппетит и потребность в алкоголе. Массаж входит в поддерживающую терапию при психозах и неврозах.

Новорожденного можно начинать массировать с первых дней, этому учат мам еще в роддоме. Легкий массаж перед сном — прекрасное успокаивающее для беспокойного малыша. Однако продолжительный и лечебный массаж лучше доверить специалисту.

* * *

Массаж известен с древнейших времен.

История свидетельствует, что его применяли почти во всех странах мира. Им пользовались греческие воины

и римские гладиаторы, древние китайские врачи и народы Африки.

Клавдий Гален (131—201), врачевавший гладиаторов в Пергаме, выделил девять видов массажа, описал методику поглаживания, растирания и разминания мышц. Он подробно разработал методику «утреннего» и «вечернего» массажа. Римляне, подобно грекам, ввели массаж в систему физического воспитания воинов. Они использовали массаж перед выступлением на арене и после, чтобы снять утомление и напряжение. Массаж сопровождался у마щиванием тела маслами, купаниями и растиранием песком. У славянских народов издавна практиковался массаж в виде нахлестывания своего тела веником во время или после мытья в бане для улучшения общего кровообращения. Об этой форме массажа, которая у древних славян называлась «хвощеванием», встречается упоминание в летописях Нестора: «Как ся мыют, хвошут... видех бани древяны и пережгут их велми, и сволокутся, и будут нази, и обольются мытостью, и возьмут ветви и начнут ся бити... и облиются водою студеною и так живут».

Многовековая история массажа свидетельствует о его благотворном влиянии на здоровье людей. Массаж насчитывает целый ряд приемов: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, похлопывание и рубление, с помощью которых прорабатывается все тело или отдельные части его.

В наши дни самомассаж не утратил своего значения как лечебное и оздоровительное средство. Врачи назначают лечение массажем при многих заболеваниях, а когда человек практически здоров, он прекрасно может делать себе массаж сам.

Самомассаж лучше проводить после утренней зарядки или тренировки, при полном расслаблении мышц. Чтобы оценить воздействие этого чудесного средства на самочувствие и настроение, надо хоть раз испытать его на себе. А научиться самомассажу достаточно просто.

Самый распространенный прием самомассажа — поглаживание кожи. Поглаживанием начинается и заканчивается массаж. Более энергичный прием — выжимание. Он выполняется основанием ладони и большого пальца. Для усиления давления этот прием можно применять наложив одну руку на другую. При выжимании ускоряется ход крови в коже и мышечной ткани.

Еще более энергично выполняется растирание пальцами обеих рук. Растирание не только активизирует кровообращение, но и способствует рассасыванию различных отложений.

Основной прием самомассажа — разминание крупных мышц. Мышца при этом должна быть расслаблена, она оттягивается всей ладонью от костного ложа и крепко прорабатывается.

Сначала массируют ноги, потом коленные суставы, бедра, грудь, руки, мышцы спины, поясницы, шеи и головы. Все движения массирующей руки идут по направлению к сердцу и ближайшим лимфатическим узлам: ноги — от стопы к колену и от колена к паховой области, грудь — от грудины в стороны, шея — вниз, спина — от позвоночника в стороны. Суставы и живот массируются круговыми движениями. Подмышечную область, пах, локтевой сгиб, подколенную ямку массировать нельзя. Нельзя делать массаж при высокой температуре тела, при кровотечениях, острых воспалительных процессах и кожных заболеваниях. При массаже каждая мышца прорабатывается не менее трех-четырех раз.

Об удивительном влиянии самомассажа на организм пожилого человека очень интересно рассказал пенсионер из Рязани Л. С. Вишневский:

«Массаж живота я провожу в постели ежедневно сразу после сна. В течение 4—5 минут я делаю постепенно усиливающиеся круговые движения одной или двумя руками по часовой стрелке, прорабатывая всю его площадь. Я избавился от «брюшка», от запоров, мучивших меня много лет, от приступов гастрита и холецистита. Теперь я не испытываю неудобств, связанных с диетой, которую мне прописали по поводу гастрита и холецистита.

Многочисленные в течение дня разминания ликвидировали болезненные припухлости суставов пальцев (следствие ревматизма). Кожа рук стала более эластичной, сгладились морщины, постепенно прошли пигментные пятна на тыльной стороне кистей.

Мягкие похлопывания (1—2 мин) пальцами по передней стороне шеи совершенно избавили меня от хронической ангины. Тщательный двухминутный массаж каждой ноги помог мне избежать быстро прогрессирующего расширения вен».

Массаж очень полезен и тем, у кого нет никаких жалоб на здоровье. Массирование быстро снимает усталость и восстанавливает работоспособность мышц. Особенно эффективен восстанавливающий самомассаж в сочетании с парной баней.

МАССАЖ ЛИЦА

Очень полезно ежедневно проделывать общий массаж лица. Вымойте чисто руки, сядьте на стул, расслабьтесь, а затем двумя ладонями проведите, не слишком надавливая на кожу, от бровей до подбородка и обратно вверх. Повторите это движение 10—20 раз. Такой массаж улучшает питание кровью кожи лица и способствует разглаживанию морщин.

При головной боли или усталости глаз хорошие результаты дает массаж точек, расположенных в височных впадинах. Массируйте эти точки большими пальцами правой и левой руки, совершая вращательные движения (примерно от 10 до 20 раз).

МАССАЖ ГЛАЗ

Потрите друг о друга средние пальцы рук, чтобы их разогреть, прикройте неплотно глаза и 10—20 раз проведите пальцами, не надавливая сильно на кожу, от внутреннего края к внешнему.

Расфокусировав зрение, совершите круговые движения зрачками глаз: 10 кругов в одну сторону и 10 кругов в другую.

МАССАЖ НОСА

Предварительно потерев друг о друга указательные пальцы рук, массируйте ими ноздри, 10—20 раз, в направлении сверху вниз и снизу вверх. Это укрепит иммунитет к заболеванию верхних дыхательных путей.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

Хороший оздоровительный эффект имеет круговой массаж черепа: в исходном положении правая ладонь может лежать на лбу, а левая — на затылке. Затем правая ладонь, поглаживая правый висок, перемещается к затылку, а левая через левый висок уходит ко лбу. Ладони и пальцы с силой надавливают кожу. Такой массаж активизирует работу головного мозга.

Большими или средними пальцами массируйте круговыми движениями точки у основания черепа на затылке. Массаж способствует снятию усталости и головной боли, расслаблению шейных мышц и понижению кровяного давления.

ПЕРИФЕРИЧЕСКИЙ САМОМАССАЖ

Периферический самомассаж — это сочетание движений рук с импульсацией экстерорецепторов кожи, возникающей под воздействием слабых поглаживаний костей рук, ног и груди, а также области живота. Самомассаж способствует расщеплению гистамина, что тонизирующе влияет на нервную систему. Периферический самомассаж полезно сочетать со словесным самовнушением.

Этот вид самомассажа в сочетании со сменой напряжения и расслабления мышц действует и на мышечный тонус. Поэтому его можно рекомендовать при бронхиальной астме и спастических колитах.

УПРАЖНЕНИЕ 1. ПОГЛАЖИВАНИЕ ПРЕДПЛЕЧИЙ

Лечь на спину, ноги согнуть, предплечья оголить, руки согнуть перед грудью (одна ладонь сверху на предплечье, другая внизу). Ритмично и непрерывно осуществлять движения локтями вовне и внутрь, легко поглаживая предплечья, одной рукой сверху, другой — внизу. Ладони от предплечий не отрывать. Повторить 32 раза. Локтями нужно двигать ритмично, по четыре движения на каждую строку стихотворения. Вот ориентировочный текст:

От звездного неба до земных недр
Мир бесконечно богат и щедр.

Пусть же в душе сохраню навек
Ветра упругость и вольность рек.

УПРАЖНЕНИЕ 2. ПОГЛАЖИВАНИЕ БЕДЕР

Лечь на спину, ноги согнуть, ладони положить на колени. Одна рука движется по ноге вверх, а другая — вниз. Дышать равномерно. Повторить 32 раза. Закончив упражнение, полежать, расслабить мышцы, повторяя формулу: «Я уравновешен в любой ситуации. Я спокоен и активен».

УПРАЖНЕНИЕ 3. ПОГЛАЖИВАНИЕ НОГ

Лечь на спину, ноги согнуть, пятку левой ноги положить на правое колено. Правая ладонь на голени левой ноги (посередине), левая ладонь на поверхности бедра, ближе к ягодице. Легко, ритмично поглаживать голень и бедро снизу, двигая ладони в направлении под колено и обратно. Повторить 32 раза. Дышать равномерно.

УПРАЖНЕНИЕ 4. ПОГЛАЖИВАНИЕ ЖИВОТА И ОБЛАСТИ СЕРДЦА

Лечь на спину, ноги согнуть, ладони положить на живот с правой стороны либо на область сердца. Вести, поглаживая, ладони ритмично и легко по кругу вверх, попеременно влево, вниз. Повторить 32—64 раза. Дышать равномерно.

Периферический самомассаж следует завершить утренней гигиенической гимнастикой и закаливанием организма воздушной ванной либо водной процедурой в виде обливания или душа, переходя от теплого к прохладному.

ТОЧЕЧНЫЙ САМОМАССАЖ

Точечный массаж — это надавливание подушечками пальцев на кожу и мышечный слой в тех местах, где размещены проприоцептивные точки либо разветвления нерва. Точечно-пальцевый метод, влияющий возбуждающе или тормозяще через так называемые активные точки, в комплексном лечении дает хороший результат, особенно в тех случаях, когда сочетается с самовнушением, повто-

рением словесного текста (например: «Мне с каждым днем во всех отношениях становится лучше»).

Точечный массаж как элемент психофизической тренировки способствует расслаблению мышц и снимает нервно-эмоциональное напряжение. Чаще всего применяется, когда хотят улучшить уровень протекания нервных процессов. В основном это самомассаж активных точек на ступне и пальцах ног и некоторых точек лица и головы.

С лечебной целью следует надавливать на болевые точки независимо от их биологического состояния, которое можно определить по степени ощущения боли (от силы надавливания). Если боль под пальцем ощущается от легкого надавливания, то следует применять тонизирующее действие, т. е. массировать активную точку пальцами правой руки легко, быстро и поверхностно по отцентровой спирали — от себя в правую сторону. Если же боль в точке ощущается только от глубокого надавливания, то следует применять успокаивающее нажатие средней силы прямо на эту точку большим пальцем правой руки, а потом растирать ее по доцентровой спирали, то есть от себя в левую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 1. РАСТИРАНИЕ КОСТОЧЕК

Стоя, сомкнуть пятки. Ритмично подниматься на носки и опускаться на пятки 10—20 раз так, чтобы косточки терлись одна о другую. Такой самомассаж косточек действует на активные точки, которые стимулируют деятельность пищеварительной системы. Если при этом выполнить вдох словно на зевке (с закрытым ртом), то описанные движения оказывают общеукрепляющее воздействие.

Закончив подниматься на носки, нужно сесть, положив ногу на ногу, и сильными щипками промассировать ахиллово сухожилие на обеих ногах. По некоторым данным, такие пощипывания сухожилий способствуют восстановлению функций половых желез.

После растирания косточек и пощипывания сухожилий следует быстро растереть ладони (руки согнуты перед грудью, ладони сложены пальцами вверх). Ладони надо растирать до ощущения сильного тепла. Затем необходимо потрясти кисти рук в быстром темпе, начиная с запястья (постепенно поднимая и опуская руки).

УПРАЖНЕНИЕ 2. САМОМАССАЖ ВЕРХНИХ ДЕСЕН

Сидя удобно, кончиками пальцев обеих рук несколько раз растереть верхние десна (двигая пальцами по деснам вверх и вниз). Практика свидетельствует, что такие движения, если сочетать их с зажатием пальцами узкой части переносицы, тонизируют деятельность головного мозга. Это воздействие усиливается, если после массажа верхних десен осуществить постукивание (полусогнутыми пальцами рук) вдоль позвоночника, поясницы и далее вдоль бедер. Такой массаж легче всего делать, стоя на коленях, наклонив корпус слегка вперед. Дышать нужно равномерно. Продолжительность постукиваний — до ощущения комфорта.

УПРАЖНЕНИЕ 3. ЧЕТЫРЕ ПАЛЬЦА ПОД РЕБРА

Сидя, четыре пальца каждой руки легко просунуть под ребра: левая рука будет притянута к области селезенки, а правая — к области печени. Дышать нужно неглубоко диафрагмой 4—6—8—12 раз, постепенно увеличивая количество повторений.

Заканчивают упражнение так: а) растирают ладонями активные точки, регулирующие функции печени и селезенки; б) растирают икровые мышцы (снизу вверх); в) постукивают по маковке головы подушечками пальцев (имитация игры на фортепиано); г) растирают стопы сухой щеткой или катают качалку подошвами ног (сидя).

УПРАЖНЕНИЕ 4.

НАДАВЛИВАНИЕ НА 4 ТОЧКИ В ОБЛАСТИ ГУБ, ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАССЛАБЛЕНИЮ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА

Каждую точку следует надавливать 3 секунды подушечкой пальца по очереди: начинать с первой, после короткого перерыва (10—15 секунд) надавить на вторую и, наконец, одновременно на третью и четвертую (рис. 3, а). Сила надавливания ориентировочно 5 кг. Потом необходимо удобно сесть в кресле, имитируя засыпание, дышать нечасто, особенно продлевая выдох. В этой позе на протяжении 3—5 минут можно отдохнуть после напряженной работы, особенно если представить себе, что вы наслаждаетесь природой на берегу озера.

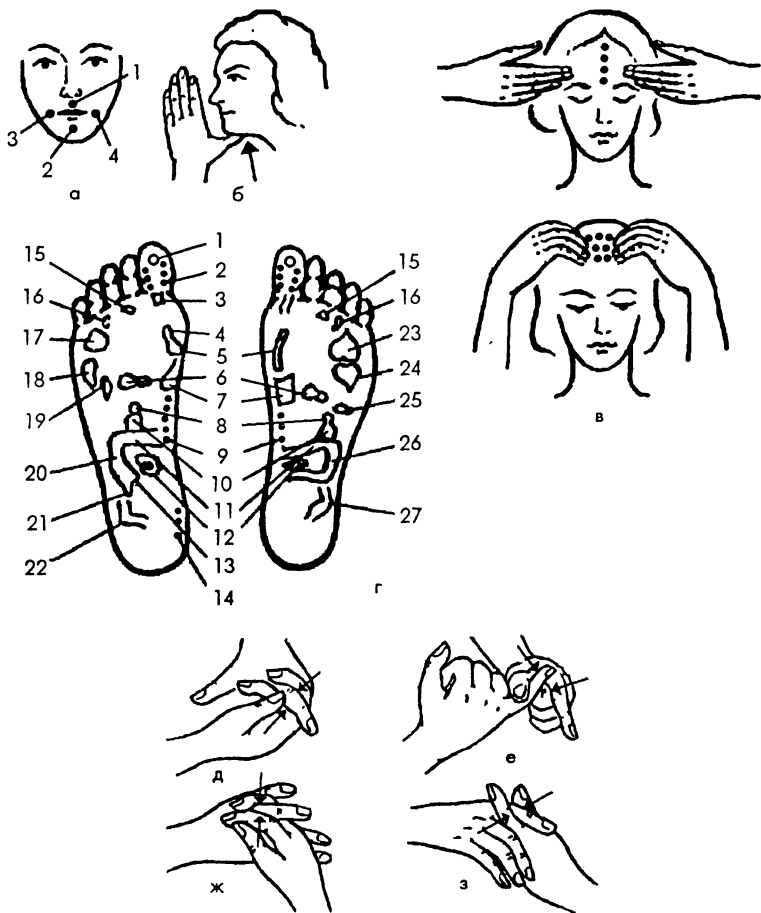


Рис. 3.

Точечный самомассаж: а — активные точки в области лба и губ; б — надавливание антистрессовой точки; в — точки массажа для улучшения сна; г — кинестезия стоп (цифрами обозначены точки, связанные с различными органами); 1 — гипофиз; 2 — лобные пазухи; 3 — шея; 4 — горло; 5 — щитовидная железа; 6 — поджелудочная железа; 7 — желудок; 8 — надпочечная железа; 9 — позвоночник; 10 — почки; 11 — поперечная ободочная кишка; 12 — тонкие кишки; 13 — слепая кишка; 14 — поясница; 15 — глаза; 16 — уши; 17 — правое легкое; 18 — печень; 19 — желчный пузырь; 20 — восходящая ободочная кишка; 21 — аппендикс; 22 — правое колено; 23 — левое легкое; 24 — сердце; 25 — селезенка; 26 — толстая кишка; 27 — левое колено; д, е, ж, з — кинестезия пальцев рук.

УПРАЖНЕНИЕ 5. МАССАЖ АНТИСТРЕССОВОЙ ТОЧКИ, РАСПОЛОЖЕННОЙ ПОД ПОДБОРОДКОМ В ЯМОЧКЕ

Продолжительность надавливания 3 секунды, сила давления — 5—7 кг (рис. 3, б). Эта процедура способствует снятию чрезмерной реакции на нервно-эмоциональное напряжение. Закончив ее, надо удобно устроиться в кресле и постараться образно представить себе полет журавлиного клина в синеве неба и ощутить состояние истомы. Спустя 3—5 минут нужно потянуться, вздыхая, напрягая, а потом расслабляя мышцы ног и рук.

УПРАЖНЕНИЕ 6. ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СНА

С этой целью показаны надавливания пальцами на лоб и покрытую волосами часть головы (рис 3, в). Начинать надавливание (силой в 7 кг) подушечками пальцев по средней линии лба двумя пальцами с двух сторон (соответственно с левой и правой стороны). Каждая рука надавливает одновременно на четыре точки. Продолжительность надавливания 3 с. Потом пальцы продвигают вверх. В конечном счете надавливание было осуществлено на 16 точек с обеих сторон головы. Последнее надавливание на покрытую волосами часть головы следует задержать до 5 с. Сеанс такого самомассажа продолжается от 3 до 10 мин (в зависимости от нарушения сна). При затяжных нарушениях сна, особенно после длительного приема снотворного, следует покатаь стопы на качалке, а после самомассажа точек на голове помассажировать точки, которые способствуют расслаблению мышц.

УПРАЖНЕНИЕ 7. ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ЧРЕЗМЕРНОГО АППЕТИТА

Чрезмерный аппетит часто бывает мнимым, особенно если он вызван не потребностью восстановления затраченной энергии, а привычкой хорошо поесть. Это приводит к излишнему повышению массы тела из-за отложения жира.

«Противоядием» мнимому чувству голода служит легкое и быстрое поглаживание-растирание глазных яблок, так как за ними размещены активные точки, которые рефлекторно регулируют деятельность пищеварительного аппарата (желудка и кишок). Массажировать эти точки рекоменду-

ется утром в постели и перед приемом пищи. При этом следует мысленно произносить: «Аппетит нормализуется. Я буду меньше есть и больше двигаться».

Напомним, что лишний вес «растает», если наряду с утренней психофизической тренировкой будем ежедневно ходить пешком ускоренным шагом от 2 до 4—6 км (до легкого пота). При этом необходимо избегать одышки и ускорения пульса свыше 100—120 ударов за 1 мин. Протяженность маршрута следует постепенно увеличивать. После ходьбы — принять душ.

УПРАЖНЕНИЕ 8. КИНЕСТЕЗИЯ АКТИВНЫХ ТОЧЕК СТОП (ПО ВАХРАМ СИНГХУ В МЕТОДИЧЕСКОЙ РАЗРАБОТКЕ К. ДИНЕЙКИ)

Надавливая на активные точки подошвы (рис. 3, г), мы стимулируем функцию многих внутренних органов. Делать массаж с профилактической целью нужно по всем точкам подошв обеих ног. Силу надавливания на болевую точку следует постепенно увеличивать, чтобы осуществить лечебное воздействие на пораженный орган. Стимуляцию точек надо завершить поглаживанием всей стопы.

Чтобы воздействовать на все активные точки стопы, необходимо сидя катать подошвами обеих ног качалку или круглую палку. Продолжительность такого самомассажа от 3 до 10 мин в зависимости от ощущения комфорта.

Предварительно подошвы следует смазать миндальным маслом.

Нога — своеобразный распределительный щит. Мы можем «подключаться» к любому органу, если знаем, на какую часть подошвы нужно воздействовать.

Схема кинестезии стоп. Общая целевая установка: способствовать расслаблению мышц стопы и тела; улучшать функции органов и уравнивать нервные процессы.

Если массаж стоп делает кто-то другой, то нужно лежать на спине, закрыв глаза. Руки положить по бокам ладонями вверх. Расслабить мышцы тела. Если же массаж вы делаете сами, то сядьте удобно и массируйте ногу, положив ее на колено другой ноги либо на стул так, чтобы мышцы ноги были по возможности расслаблены. Обе стопы нужно массажировать одинаковое время.

Первая часть. Цель: разогреть стопу и улучшить в ней кровообращение.

1. Поглаживание всей стопы от пальцев до щиколотки.
2. Разминание стопы (межкостных мышц, внешней и внутренней части стопы) всеми пальцами.

3. Граблеподобное поглаживание подошвы по направлению к пальцам.

4. Похлопывание подошвы (кулаками, но не сильно).

5. Активное поднимание стопы вверх и опускание ее вниз (стопа произвольно «падает» вниз). Задача — способствовать расслаблению мышц стопы.

Вторая часть. Цель: общее растирание подошвы всей стопы с попеременным расслаблением ее мышц.

1. Граблеподобное поглаживание стопы в направлении к пальцам.

2. Растирание подушечкой большого пальца подошвы всей стопы в направлении к пальцам с оптимальным надавливанием. Когда растирание дойдет до пальцев (пальцы не растирать), нужно сразу же опустить стопу для произвольного падения (чтобы добиться расслабления мышц стопы), а потом начать повторное растирание. Закончить растирание, когда расслабятся мышцы стопы.

3. Закончить общее растирание стопы поглаживанием всей стопы от пальцев до щиколотки.

Третья часть. Цель: надавливания на все точки подошвы по схеме.

1. Катание ногами (подошвами) взад и вперед палки (или качалки), несильно на нее надавливая.

2. Надавливание подушечкой большого пальца всех точек подошвы и щиколотки, чтобы найти наиболее болезненные точки.

3. Граблеподобное поглаживание подошвы.

Четвертая часть. Цель: стимулирование патологически нарушенных органов путем надавливания на соответствующие точки по схеме. Сила надавливания должна составлять приблизительно 6 кг. Однако с каждым сеансом массажа надавливание на болевые точки должно усиливаться, чтобы незначительная боль стимулировала пораженный орган. Стимуляцию точек нужно завершить поглаживанием всей стопы.

Как делать полный самомассаж стоп по данной схеме, может научить массажист — метод довольно прост. Если

ежедневно (утром и вечером) делать самомассаж стоп на качалке (3—10 мин), то самомассаж по схеме надавливанием на отдельные точки целиком достаточно осуществлять раз в неделю. При бессоннице самомассаж стоп необходимо сочетать с воздействием на активные точки, размещенные на лбу и покрытой волосами части головы (см. выше).

ПРИМЕЧАНИЕ

На обычную качалку рекомендуется наклеить узкие продольные полоски из пластмассы. Катание такой качалки будет оказывать более значительное влияние на активные точки.

В выходные дни полезно походить по камушкам, насыпанным в ванну с прохладной водой (от +12 до +10°C).

При погружении стоп в воду такой температуры быстро снижается и температура слизистой оболочки носа. Такая процедура надежно закаляет организм, защищает его от простуды при случайных охлаждениях.

УПРАЖНЕНИЕ 9. КИНЕСТЕЗИЯ НАДАВЛИВАНИЕМ НА ПАЛЬЦЫ РУК ПО МЕТОДИКЕ ТОКИДЖИРО МАКИМОШИ

Руки человека, особенно пальцы, сыграли значительную роль в развитии мозга. Природа наделила пальцы многими рецепторами, от которых импульсы направляются в центральную нервную систему. Можно допустить, что не только активные точки на подошве либо те, что размещены в сегментных частях тела, но и сами пальцы являются путями «обратной связи» к тем или иным органам.

Первый вариант (*по методике Т. Макимоши*). Надавливать следует от основы пальца до кончика в 3—4 приема (рис. 3, д, е, ж, з). Надавливать нужно попеременно на переднюю, заднюю, а потом и на боковые части пальцев. Продолжительность нажатия — 3 с, сила — средняя, соответственно силе рук и пальцев больного или здорового человека. Пальцы обеих рук обрабатываются по очереди.

Второй вариант (*по методике К. Динейки*). Общая целевая направленность: сочетание действий (кинестезии) надавливанием на пальцы рук с дыхательными упражнениями и сменой напряжения и расслабления мышц ног. Комплекс этих заданий целесообразно применять как с оздоровительной, так и с лечебной целью (при всех заболеваниях).

Подготовительное упражнение. Ходьба в среднем темпе. Дышать диафрагмальным типом дыхания (животом). На два шага — вдох, на два шага — выдох (сильно втягивая живот).

Первое задание. Сесть у стола на край стула, руки с опорой на локти. Переплести пальцы рук (предплечья слегка приподнять вверх). Вдох диафрагмой. Во время выдоха несколько раз попеременно напрягать мышцы ног и сжимать переплетенные пальцы, а потом расслаблять их. Повторить 4—6 раз.

Второе задание. Удобно сесть, руки опустить на бедра, пальцы рук переплести. Во время вдоха (имитируя зевок с закрытым ртом) несильно сжимать пальцы рук. Во время выдоха слегка закрыть веки, расслабить по возможности все мышцы тела (состояние изнеможения) и, если нет нужды, не дышать. Повторить 4 раза.

Третье задание. Исходное положение, как и в первом задании. Вдох через нос в два-три приема (с короткими остановками). Во время остановок сильно сжимать и отпускать переплетенные пальцы рук. При выдохе произносить шепотом «кваа...» Не дышать (пока приятно). Во время задержки дыхания широко раскрыть рот (как на зевке — «поза льва») так, чтобы «расширилась шея».

Четвертое задание — повторение подготовительных упражнений с целью стимулирования венозного кровообращения.

В этой части главы речь пойдет еще о нескольких вариантах точечного самомассажа, в том числе с использованием некоторых элементов известной японской системы шиацу.

Массаж стоп. Сесть поудобнее, скрестить ноги по-турецки, несколько развернув к себе стопы ног. Массаж лучше производить разноименной рукой (левую ногу правой рукой, и наоборот), а одноименной рукой придерживать массируемую ногу. Массаж начинается с растирания подошвенной поверхности стопы. Растирания можно производить ладонью, торцевой частью кулака, массажной щеткой. Длительность процедуры — примерно одна минута. Затем переходят к разминанию пальцев, начиная с большого и заканчивая мизинцем. Пальцы разминают со всех сторон, а в конце особенно тщательно разминают суставы пальцев.

После этого переходят к разминанию поверхности стопы, начиная с ее внутреннего края (зона позвоночника), переходят на область пятки (массаж этой зоны особенно важен для людей, страдающих пояснично-крестцовым радикулитом), далее разминают среднюю часть стопы — от пальцев к пятке. Люди, страдающие различными заболеваниями, могут более тщательно массировать проекционную зону пораженного органа или части тела. Продолжительность массажа одной стопы составляет примерно 3—5 мин. Закончив самомассаж одной стопы, переходят к другой.

Полностью массируются все активные точки при хождении в спортивных тапочках-массажерах в домашних условиях, а также при хождении босиком в любых условиях, особенно по земле, еще лучше — по росе.

Массаж кистей рук. Начинается массаж с растирания, производимого теми же движениями, как при намыливании рук. Растирание производится в течение одной минуты.

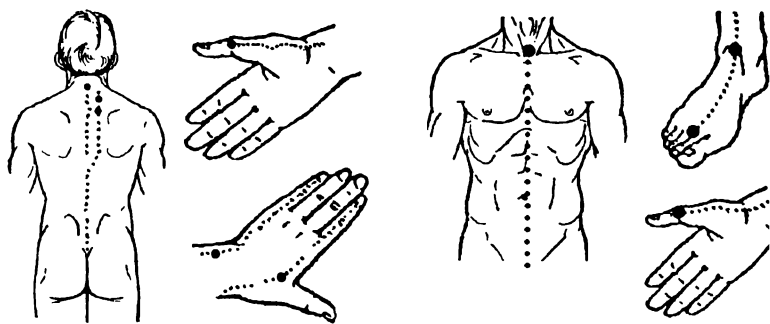
Затем выполняется активная разработка суставов: 10 раз резко сжать пальцы в кулак и медленно разжать кисть. 10 раз медленно сжать кулак и, с силой разжав кисть, выбросить пальцы в стороны.

После этого каждый палец разминается 2—3 раза от кончика к основанию со всех сторон (лучше разминать пальцы поочередно на правой и левой руках). Далее разминается ладонь, начиная с внутреннего края (зона позвоночника) к основанию ладони, внешнему краю, по средней линии от пальцев к запястью, затем тщательно разминается запястье. Более тщательного массажа требуют зоны пораженных органов и частей тела.

Заканчивается массаж растиранием кистей. Общее время массажа для обеих рук — 6—10 мин. Хорошо массируются руки при пользовании гантелями.

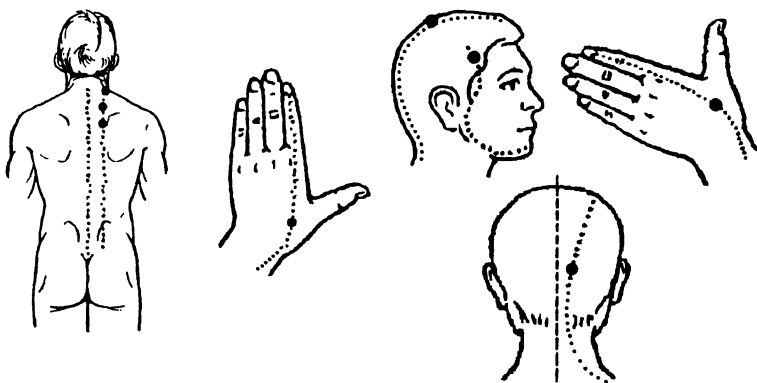
Вьетнамские врачи рекомендуют. Необходимо смазать кожу тонким слоем бальзама «Красная звезда» и втирать его кончиками второго или третьего пальцев в определенных акупунктурных точках, показанных на схемах, при различных заболеваниях (рис. 4):

1 — при гриппе; 2 — при ангине; 3 — при боли в области плечевого сустава; 4 — при головной боли; 5 — при боли в области уха; 6 — при боли спастического характера в области живота; 7 — при ринитах; 8 — при боли в гай-



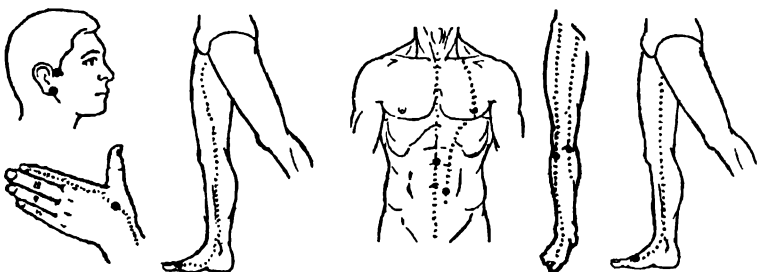
1

2



3

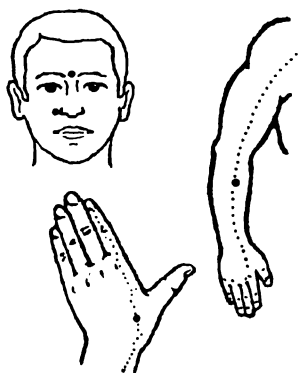
4



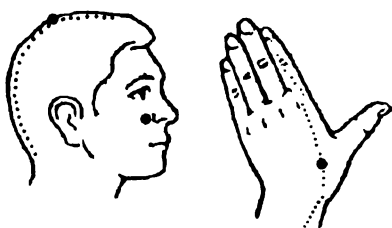
5

6

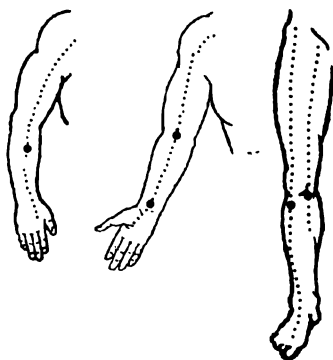
Рис. 4. Вьетнамские врачи рекомендуют



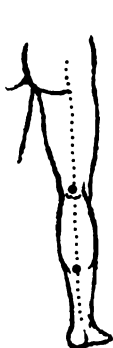
7



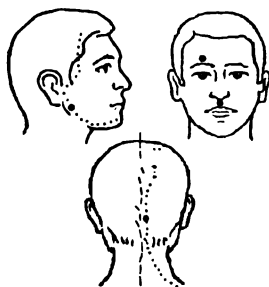
8



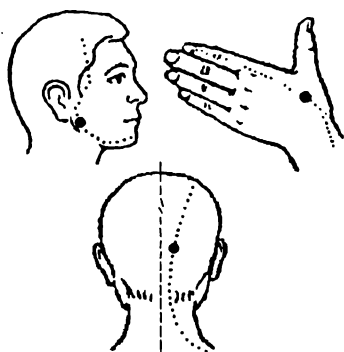
9



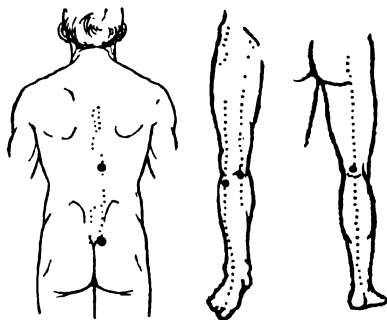
10



11



12



13

моровой, лобной, придаточных пазухах носа; 9 — при боли в области локтевого сустава; 10 — при боли в области коленного сустава; 11 — при боли в области лицевого нерва; 12 — при зубной боли; 13 — при радикулите, люмбаго.

ПРИМЕЧАНИЕ

При гриппе, ангине, головной боли (если она охватывает всю голову), ринитах, при боли спастического характера в области живота, при радикулите, люмбаго (если боль беспокоит с обеих сторон) массировать надо симметричные точки.

Наши руки — наши лекари. Как утверждают японские специалисты в области шиацу, пальцы рук тесно связаны с внутренними органами и особенно с головным мозгом. Известно, например, что у людей, страдающих различными заболеваниями сердца, часто бывают слабые мышцы, иногда до такой степени, что человек не может их как следует согнуть или разогнуть. И наоборот — тренировка мизинца положительно сказывается на деятельности сердца.

Что касается других пальцев, то, по мнению японских врачей, овладевших методом терапии шиацу, укрепление безымянного нормализует функцию печени, среднего снижает повышенное артериальное давление, благотворно действует на кишечник. А воздействие на большой палец улучшает функциональные процессы, протекающие в головном мозге, укрепляет волю. Замечено также, что у людей со слабыми указательными пальцами бывают неполадки в работе желудка.

Если следовать рекомендациям шиацу, то ежедневно воздействуя на пальцы рук, можно улучшить функцию многих органов, укрепить свое здоровье.

Несколько слов о технике. Удерживая большой палец левой руки большим и указательным пальцами правой руки, производите тянущие движения, небыстро надавливая в течение 5—7 секунд на точки (рис. 5) по направлению от основания пальца к его концу. Сначала надавливайте на три парные точки, расположенные на тыльной и ладонной поверхностях пальца, а затем на боковых. На других пальцах процедура аналогичная, но надавливать надо на четыре точки. Это можно делать 1—2 раза в день.



Рис. 5. Точечный самомассаж пальцев рук

После того как вы «поработаете» с пальцами левой руки, надавливайте на пальцы правой руки.

ПРИ ОБЩЕМ УТОМЛЕНИИ

рекомендуется массаж кистей рук. Точки, которые должны подвергнуться воздействию, показаны на рис. 6:

1-я точка (симметричная) находится внутри от угла ногтевого ложа мизинца. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим или указательным пальцем в течение 2—3 минут.

2-я точка (симметричная) находится кнаружи от угла ногтевого ложа мизинца. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим или указательным пальцем в течение 2—3 минут.

Можно одновременно массировать 1-ю и 2-ю точки, обхватив кончик мизинца указательным и большим пальцами.

3-я точка (симметричная) находится на среднем пальце на 3 миллиметра от угла ногтевого ложа со стороны указательного пальца. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим пальцем в течение 2—3 минут.

4-я точка (симметричная) находится на тыльной поверхности кисти, между большим и указательными пальцами, если развести пальцы то от середины кожной складки

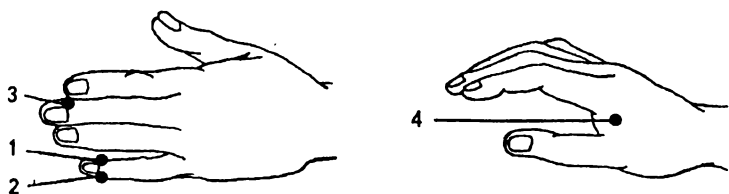


Рис. 6. Точечный самомассаж при общем утомлении

на один сантиметр. Надавливая чувствительно, массировать большим пальцем в течение 3 минут.

ПРИ УСТАЛОСТИ НОГ

показан точечный массаж, при котором осуществляется воздействие на точки, показанные на рис. 7. Массаж проводят в положении сидя.

1-я точка (симметричная) находится на подошвенной поверхности стопы, при сгибании пальцев на подошве образуется ямка, в центре которой и находится эта точка. Массировать в течение 5 минут указательным пальцем, разминая до появления чувства тепла.

2-я точка (симметричная) находится на 3 миллиметра ниже внутреннего угла ногтевого ложа большого пальца стопы. Надавливая до легкой болезненности, массировать большим пальцем в течение 2—3 минут.

3-я точка (симметричная) находится между ахилловым сухожилием и наружной лодыжкой, на уровне ее центра. Несильно надавливая и делая вращательные движения в области точки, массировать указательным пальцем в течение 5 минут.

4-я точка (симметричная) располагается на голени, снаружи от переднего края большеберцовой кости на 3—4 сантиметра ниже выступающего костного бугра. Надавливая, чувствительно массировать указательным пальцем в течение 5 минут. Средний палец при этом лежит на ногтевом ложе указательного.

Массаж, осуществляемый при общем утомлении и при утомлении мышц ног, способствует повышению работоспособности. В первом случае процедура займет не больше 10—12 минут, во втором — минут 17—18.

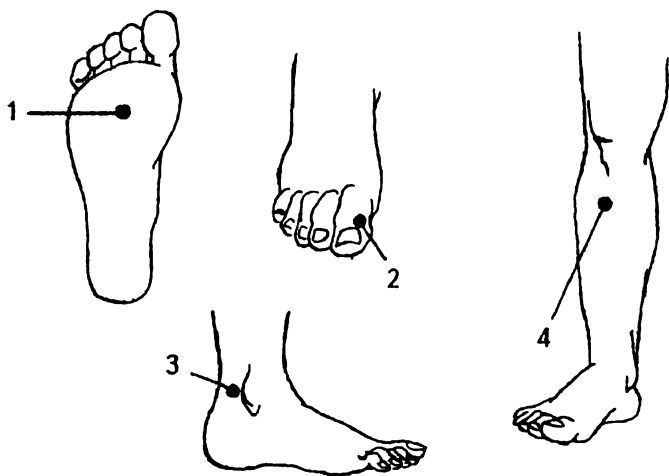


Рис. 7. Точечный самомассаж при усталости ног

...И УСТАЛОСТЬ ПРОЙДЕТ

Кому неизвестно состояние, когда во время работы вдруг ослабевает внимание, появляется рассеянность, снижается работоспособность. Это признаки общего утомления, которые чаще всего возникают в процессе напряженного труда. Усталость может появиться и в отдельных мышечных группах, например, ног, рук или спины.

Водная гимнастика, активный отдых улучшают самочувствие, повышают работоспособность. Еще большую пользу принесут они в сочетании с точечным массажем.

Использовать точечный массаж для профилактики и снятия утомления можно только с разрешения врача рефлексотерапевта. Он и посоветует, какие точки массировать при утомлении тех или иных групп мышц.

Многим знакомо состояние, когда по утрам отмечают тяжесть в голове, недомогание, плохое настроение, несдержанность. Причина этого зачастую — застой венозной крови в области головы. Его легко можно устранить, стимулируя приток свежей крови методом шиацу.

Надавите на область макушки (рис. 8, 1) и вы заметите как голова проясняется. Затем подушечкой большого пальца слегка надавите на правую сонную артерию, а после —

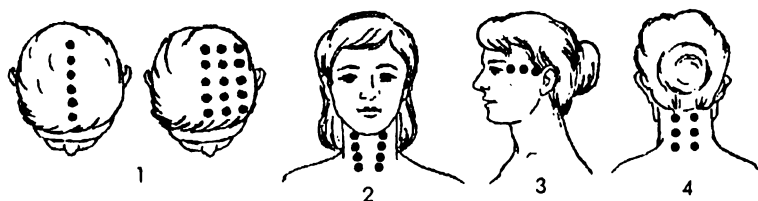


Рис. 8. Точечный самомассаж по методу шиацу

на левую несколько раз, как показано на рис. 8, 2, начиная от подбородка и спускаясь к ключице. Давление производите осторожно подушечкой пальца, не делая растирающих движений. Воздействие на эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку крови к мозгу.

Снять напряжение мышц шеи, умственную усталость можно, надавливая тремя пальцами — указательным, средним и безымянным на виски (рис. 8, 3), на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами (рис. 8, 4), на затылок большими пальцами. Длительность одного надавливая 3—5 секунд. При этом не должно возникать неприятных ощущений. Все эти приемы помогут вам быстро восстановить трудоспособность.

ИСТОЧНИК БОДРОСТИ

Если у вас плохое настроение, все, как говорится, «валится из рук», а предстоит работа, требующая усиленного внимания, напряжения, выносливости, попробуйте обратиться к методу шиацу.

Надавливая пальцами на определенные точки, можно снять умственное и физическое напряжение, привлечь все резервы организма для достижения поставленной цели.

Надавливать, не вызывая неприятных ощущений, надо подушечками больших пальцев одновременно двумя руками на точки плечевого пояса и между лопатками (рис. 9, 1). Самому это делать невозможно, попросите кого-нибудь из близких помочь вам.

А вот на точки передней и задней поверхности шеи можно воздействовать самому. Большим пальцем левой руки четыре раза надавите слева на точки, расположенные

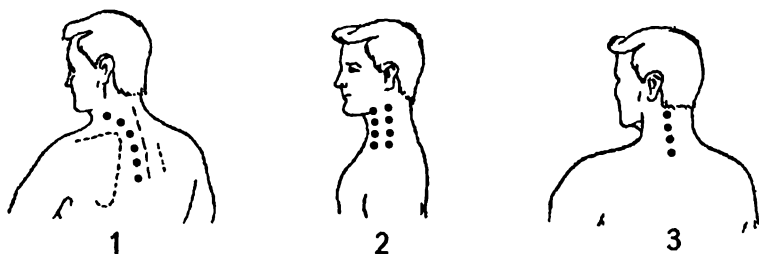


Рис. 9. Точечный самомассаж
для снятия умственного и физического напряжения
(по методу шиацу)

на передней поверхности шеи (рис. 9, 2), правой рукой справа. Затем четырьмя пальцами надавите на точки, расположенные на задней поверхности шеи, по три раза с каждой стороны. И наконец, подушечками больших пальцев надавите по три раза на каждую из четырех точек, расположенных на шее сбоку, начиная от ушных раковин вниз, с обеих сторон (рис. 9, 4).

Длительность одного надавливания на точку — от 5 до 7 секунд, а на точки в области шеи — не более 3 секунд.

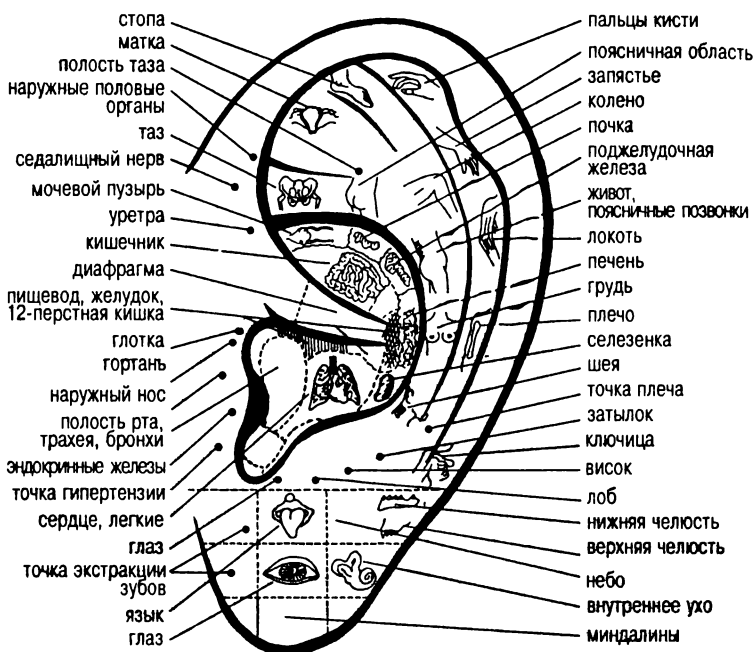
Заниматься лучше утром, но можно и в течение дня, как вам удобнее.

УШНАЯ РАКОВИНА

Чрезвычайно богата активными точками (рис. 10): их плотность здесь превосходит плотность на других участках тела в 100 раз, и все они имеют связи с соответствующими областями, зонами головного мозга, а через них — с внутренними органами.

Общий массаж ушной раковины может улучшить самочувствие, память, устранить бессонницу. Самомассаж можно проводить 2—3 раза в день.

Массаж начинается с поглаживания сверху вниз, сзади и спереди раковины до ощущения приятного тепла. Далее следует разминание — выполняется подушечками большого и указательного пальцев, которыми ушная раковина захватывается с обеих сторон. При необходимости после этого можно начинать массаж рефлексогенных зон. Напри-



- 1 — мочка уха
- 2 — противокозелок
- 3 — козелок
- 4 — ножки противокозелка
- 5 — трехсторонняя ямка
- 6 — Дарвинов бугорок
- 7 — завиток
- 8 — противозавиток
- 9 — полость раковины

Рис. 10. Проекционные зоны ушной раковины (по П. Ножье)
 Слева — продольный разрез полушарий большого мозга, справа — ушная раковина. Очень сходные очертания... Случайно ли это? Специалисты полагают, что нет. Ибо, помимо чисто внешнего сходства, они имеют много общего и в нервных связях с другими системами организма.

мер, если во время общего массажа появится болезненность отдельных участков кожи, то это может быть сигналом нарушения функции какого-либо органа, связанного с данной зоной.

Массаж мочки уха помогает при зубной боли, бессоннице, повышенной раздражительности. Массаж наружного края ухо-витка полезен при повышении артериального давления и температуры, при запорах. Массаж края уха, близкого к лицу, полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, расстройствах пищеварения.

Моя и вытирая уши, мы воздействуем на организм целом. А если учесть, что холодная вода тонизирует, стимулирует, бодрит, а теплая вода расслабляет, успокаивает... Выводы делайте сами. И когда предстоит напряженный рабочий день — мойте уши холодной водой.

Большой ободдряющий и профилактический эффект придает организму массаж ушей металлической щеткой в конце утренней зарядки, а также массаж пальцами рук.

По размеру ушей, их расположению и размерам мочки уха определяют интеллект человека, его умственное развитие, музыкальные способности, характер, воспитанность, долголетие.

На Востоке людей с длинными мочками ушей считают мудрецами.

СЕКРЕТЫ МАССАЖНОЙ ЩЕТКИ

Этот необычный, но действенный вид массажа необходим всем и каждому, это здоровье и долголетие. Доступность и простота такого способа не нуждается в аргументах, поскольку:

- укрепляет кожный покров, рецепторы кожи эффективнее выполняют свои функции,

- поверхность тела лучше, чем при других видах массажа, очищается от отмирающих клеток эпидермиса, вследствие чего активнее раскрываются поры, улучшается обмен веществ через кожный покров,

- тонизируется весь организм,

- ускоряет отток венозной крови и лимфы,

- способствует расширению периферических сосудов,

— оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую и нервную системы,

— препятствует образованию тромбов и способствует их рассасыванию,

— усиливает кровообращение, улучшает питание кровью всех, в том числе и больных органов и тем оздоравливает, лечит и в конечном счете излечивает их,

— содействует ликвидации тучности, понижению избыточного веса и предотвращает его нарастание,

— в зимних условиях быстро создает благоприятный тепловой тонус организма.

Противопоказан этот массаж тем, кто имеет заболевания кожного покрова. При варикозном расширении вен, тромбофлебитах и флебитах лучше посоветоваться с врачом.

Для массажа пригодны любые щетки из естественного или искусственного волоса при условии, чтобы волос в них был коротким. Подходят, например, щетки, которыми натирают полы или чистят животных.

Массировать следует весь кожный покров, не исключая головы и лица. В тех случаях, когда голова покрыта волосом, следует голову массировать гребнем. Движение руки с массажной щеткой должно быть вращательно-поступательным. Чтобы несколько приблизить движение крови к естественному (одновременному), лучше производить массаж одновременно двумя щетками, конечно, в тех местах, где это возможно и удобно. Перед массажем щетки следует дезинфицировать. Физкультура в содружестве со щеткой побеждает сердечно-сосудистые заболевания (например гипертоническую болезнь) и склероз головного мозга.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

РЕЦЕПТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Когда вы собираетесь стареть?

В принципе, дело хозяйское. Можно совершенно спокойно пустить все на самотек, как делает большинство. Можно, используя косметику, обманывать себя и других.

Но есть и третий вариант — как учили древние — омолаживаться изнутри. Сегодня мы предлагаем вам несколько довольно простых рецептов, предупреждающих старение.

Самое сильное омолаживающее средство — это «магическая каша», которая дает очень сильный энергетический заряд, прибавляет физические силы.

Использовать для каши можно все крупы, кроме манной и перловой. Готовить ее нужно так: 1 стакан крупы прожарить, а в эмалированной кастрюле вскипятить 2 стакана воды. Потом все соединить и варить с использованием «магических» чисел: 7 минут на большом огне, 3 минуты на среднем и 2 — на маленьком (12 — тоже магическое число). Выдерживаем кашу 12 минут под закрытой крышкой. После этого на сковородке нагревается 3 столовые ложки растительного масла, добавляется 0,5 чайной ложки предварительно прожаренной размолотой морской соли (она содержит большое количество микроэлементов, необходимых для омоложения организма).

В масло добавляется 1 столовая ложка семян льна (они очищают почки, желудок, да и весь организм) или, еще лучше, мака (обезболивающее средство, растворяет соли и камни) — и вся смесь перемешивается.

Эту магическую кашу едят в течение всего дня, причем 21 раз прожевывается каждая порция. Готовить кашу надо в течение 7 дней.

Очень действенным для омоложения может быть и такой китайский рецепт: стакан молока нагреть до первых пузырьков, добавить 3 зубчика чеснока, растертых в деревянной ступке, и 1 чайную ложку меда. Все это перемешать и 7 минут настоять. Пить чесночное молоко в течение недели.

Следующая процедура — противовоспалительная серебряная вода. Делается она очень просто: старая серебряная монета раскаляется на огне и опускается в стакан с водой. Пить ее нужно утром натощак — в течение недели. Если есть отложения солей, в ту же воду добавляется 1 чайная ложка лимона и 1 чайная ложка меда. Недели чередовать. Серебряная вода — это еще и старинное средство для лечения язвы желудка.

Тибетская медицина знает еще несколько простых рецептов омолаживания всего организма: очень полезно парное молоко (0,5 стакана молока в день излечивает одышку).

Всем, кому за сорок, рекомендуется ежедневно съедать по несколько ложек каши, которая хорошо действует на кости, желудочный и кишечный тракт.

Орехи, изюм и сыр нужно ежедневно употреблять натощак — это укрепляет центральную нервную систему, снижает утомляемость и снимает головную боль.

Очень полезна земляника — она способна рассасывать камни в печени. Черноплодная рябина хороша при склерозе, так как содержит йод, творог — при атеросклерозе, болезнях печени и сердца.

Для омолаживания организма очень полезны и отруби — они впитывают все шлаки, не переработанные остатки, лечат практически все заболевания.

2 столовые ложки отрубей запаривают крутым кипятком, добавляют 1 чайную ложку меда и по вкусу орехи, изюм, тертое яблоко, курагу. Есть надо утром натощак и вечером перед едой.

Для людей, страдающих заболеваниями печени, вечерний прием обязателен, так как каналы печени работают в ночное время.

«ПОБОЛЬШЕ РАСТЯНЕШЬСЯ — ПОДОЛЬШЕ ПРОЖИВЕШЬ»

(Совет китайского врача-терапевта Сунь Сы Мяо)

Китайские мудрецы оставили множество полезных советов о том, как поддерживать здоровье и бодрость духа в повседневной жизни. Советы эти очень просты для исполнения. Нужно только иметь волю их исполнять.

Так что нужно делать, чтобы быть здоровым и бодрым? В традиционной китайской медицине сложился перечень этих правил:

Лицо нужно побольше массировать.

Волосы нужно почаще расчесывать.

Глаза должны постоянно двигаться.

Зубы верхние и нижние должны постоянно соприкасаться.

Рот должен быть всегда прикрыт.

Во рту всегда должна быть слюна.

Дыхание должно быть легким.

Сердце должно быть всегда спокойным.

Сознание должно всегда присутствовать.

Спина должна быть всегда выпрямленной.

Живот нужно почаще гладить.

Грудь должна быть всегда вогнутой.

Речь должна быть всегда немногословной.

Кожа должна быть всегда увлажненной и чистой.

В этом перечне мы встречаем правила, которые являются общим достоянием китайской традиции, приняты во всех школах «духовной гимнастики» и боевого искусства Китая. Среди этих правил упоминаются, в частности, опускания центра тяжести и ходьба на согнутых ногах, «вогнутая грудь» и «выпрямленная спина», вытянутая (но не напряженная) шея, расслабленные и опущенные вниз плечи, обращенные к земле локти, «округлость в шаге», «наклонность в животе и пустота в груди», равномерно распределять вес сразу на обе ноги и напряженно всматриваться в какой-нибудь предмет, требование держать рот неплотно прикрытым и кончиком языка касаться верхнего нёба. На первый взгляд кажется, что эти правила не связаны друг с другом, но на самом деле они имеют общую основу: выполняя их, мы тренируем и укрепляем внутреннее, энер-

гетическое тело, которое и является подлинным источником здоровья и бодрости духа.

К названным выше предписаниям следовало бы добавить еще несколько общепользовных рекомендаций.

Почаще растягивайте ахилловы сухожилия, ибо жизненная энергия в организме действует через сухожилия. Китайская поговорка гласит: «Побольше растянешься — подольше проживешь».

Полезно также каждый день делать следующие упражнения:

1. Каждое утро на рассвете поворачивайте туловище, вытягивая руки в одну сторону, а голову — в противоположную. Повторяйте повороты 67 раз. Затем трижды щелкните зубами и проглотите слюну. Это упражнение поможет раскрытию энергетических каналов в плечах и спине.

2. На рассвете сядьте на пол, подвернув под себя одну ногу, а руками опершись на землю сзади. Откиньтесь назад 35 раз, щелкните зубами, проглотите слюну. Это упражнение способствует оздоровлению поясницы и ног.

3. Утром, сев на пол, наклонитесь по 35 раз в каждую сторону, заложив руки за голову. Затем щелкните зубами, проглотите слюну. Это упражнение способствует энергизации ног и поясницы.

4. Утром, сев на пол, ухватитесь руками за ступни ног и 57 раз подтяните колени к животу, щелкните зубами и проглотите слюну. Это упражнение оказывает общеукрепляющее воздействие на скелет.

УЧИТЕСЬ У ЖИВОТНЫХ

(Совет китайского целителя Ли-цзы)

Человек и животные. Если бы животные могли сообщить нам о себе и, соответственно нашему научному уровню знаний, рассказать о своем способе жизни, о многочисленных деталях своего индивидуального строения, продолжительность человеческой жизни, в этом нет никакого сомнения, возросла бы в десять раз. А отдельные болезни, которыми страдают миллионы людей, исчезли бы как таковые.

Упражнения, предлагаемые вам, основываются на произвольной «гимнастике» животных, которую они вы-

полняют во время игр. Попробуйте сделать упражнения, имитирующие их движения. Уверяю вас, они помогут вам вернуть прежнюю гибкость, избавиться от остеохондроза.

«МЕДВЕДЬ»

Встаньте на «четыре лапы». Вы должны опираться о поверхность полными ладонями и всеми ступнями. После этого начните передвигаться в этом положении. Сначала делаете «шаг» левой рукой и левой ногой, потом — правой рукой и правой ногой. Не сгибайте ноги в коленях. Это упражнение полезно для мышц живота, ног и спины. Кроме этого, оно способствует выводу солей из организма и усиленному кровоснабжению всех органов. При выполнении упражнения голова должна быть опущена, а тело ослаблено. Делаете четыре шага каждой рукой и ногой вперед, а потом — «задний ход». Если передвигаться в такой позе затруднительно, то сначала отработайте неподвижную стойку, а потом начинайте двигаться.

«ВОРОБЕЙ»

Нагнитесь вперед, положите руки на колени или бедра, согните слегка колени и приподнимите голову. В этой позе делайте легкие небольшие подскоки вперед. Приземляйтесь на пальцы ног, а руки отбрасывайте назад. Это упражнение напоминает подскоки воробья. Попробуйте так подпрыгивать в течение 10 минут.

«БОЛЬШАЯ ПАНДА»

Сядьте на пол, подтяните ноги к груди и обхватите их руками. Начинайте медленно отклоняться назад, стараясь сохранить равновесие. Когда спина приблизится к полу, одним махом вернитесь в первоначальное положение, не освобождая при этом коленей. Во время упражнения живот «проглочен». Повторите 5 раз. Потом примите первоначальное положение и начните отклоняться вправо, потом влево, не касаясь пола. Повторите по 6 раз.

Это упражнение улучшает кровоснабжение позвоночника, увеличивает его гибкость.

«ЛИСИЦА»

Присядьте, опираясь руками на землю, наклоните тело вперед и поднимите пятки вверх. Взгляд направлен в пол перед собой. Из этой позы опустите верхнюю часть тела на пол, поставив руки на землю так, чтобы локти опирались на колени. Медленно двигайте руки и верхнюю часть тела вперед, как это делает лисица, когда пытается пролезть под препятствием. В конце вы окажетесь в позе, когда ноги вытянуты и в носках, а верхняя половина тела поднята, как только возможно, вверх. Руки упираются в пол, голова подтянута. После этого поднимитесь, не сгибая коленей и не отрывая ног от пола. Все упражнение состоит из четырех этапов. Повторите 4—5 раз.

Упражнение укрепляет мышцы спины, в частности в области поясницы, улучшает осанку.

«ЧЕРЕПАХА»

Сидя на полу, согните ноги в коленях. Поставьте ноги на полную ступню, а руками упритесь в пол за спиной на уровне плеч. Пальцы рук направлены в сторону ног. Поднимите поясницу как можно выше, руки и ноги стоят вертикально и поддерживают тело. Живот и кисти рук занимают горизонтальное положение. В этой позе сделайте три маленьких шага влево, три вправо, три вперед и три назад. Если ваши руки и ноги слабы для этого, начните хотя бы покачиваться. Повторите 3 раза.

«КРОКОДИЛ»

Лягте на пол спиной и положите руки под прямым углом к телу. Поднимите левую ногу, вытяните носок. Задержитесь в таком положении несколько секунд. После этого медленно опустите ногу. Повторите упражнение 3—6 раз каждой ногой. После этого, не отрывая рук от пола, снова поднимите левую ногу вверх и медленно опускайте ее направо. Повторите упражнение несколько раз, потом выполняйте упражнение правой ногой.

Это упражнение способствует улучшению кровообращения, развивает и укрепляет мышцы ног, увеличивает силу мышц спины.

«КОБРА»

Лягте на живот (ладони по обе стороны груди), подняв локти. Ноги прямые, держите вместе, носки вытянуты. Во время вдоха поднимите верхнюю часть тела, опираясь на руки и прогибая спину (нижняя часть тела от лобка лежит на полу). Голова откинута назад, дыхание надо задержать на несколько секунд. Медленный выдох и возвращение в исходное положение.

«Кобра» регулирует функции надпочечников, помогает против усталости и болей в спине. Укрепляет мышцы живота, делает эластичным позвоночник.

«САРАНЧА»

Лягте на живот, поднимите согнутые в коленях ноги, возьмитесь за лодыжки руками. Сделайте глубокий вдох и поднимите обе ноги, выгибая спину. Останьтесь в таком положении, задержав дыхание, затем на выдохе медленно опустите ноги. Не следует прижимать ноги к спине, а надо тянуть их вверх, поднимая от пола. Если не сумеете взять себя за лодыжки, используйте полотенце, пояс для каждой ноги отдельно.

Упражнение помогает развить гибкость и эластичность позвоночника.

В заключение следует заметить, что упражнения нужно выполнять каждый день в описанном порядке. Хотя, в принципе, можно ежедневно делать по одному упражнению на выбор, и это также приведет к хорошим результатам. Конечно, как и при любой гимнастике, наилучших результатов добьется тот, кто будет выполнять упражнения регулярно в течение продолжительного времени.

КАК УСТРАНИТЬ БОЛЕЗНИ И ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

*(Совет вице-президента Пекинской
исследовательской ассоциации Ци-Гун Ченг Минг ву)*

Гимнастика Ци-Гун — это искусство укрепления здоровья, практикуемое в Китае свыше трех тысяч лет. Оно

играет активную роль в предупреждении и лечении функций опорно-двигательного аппарата (суставов, связок, мышц), сопротивлении преждевременной старости (дряхлости) и продлении жизни. В древние времена Ци-Гун называли методом «устранять болезни и продлевать жизнь». Вот почему в утренние часы тротуары, обочины дорог, парки и т. п. превращаются в своеобразные спортивно-оздоровительные площадки, на которых люди самых разных возрастов — мужчины, женщины, дети — занимаются гимнастикой Ци-Гун, не обращая внимания на прохожих.

Так что же такое Ци-Гун? «Ци» означает — воздух (энергия), «Гун» — работа.

По результатам исследований, проведенных учеными, Ци, выделяемая человеком, владеющим искусством Ци-Гуна, содержит «инфракрасное излучение», статическое электричество, «поток частиц» и т. п.

Ци в Ци-Гуне означает не только вдох кислорода и выдох углекислого газа, но еще вид субстанции, несущей более ценный, сложный сигнал и энергию, а также движущую силу, которая обеспечивает физиологические функции тканей и органов тела. Ци является движущей силой жизни и является материалом, который обеспечивает поддержание жизни, в то время как Гун — лишь вспомогательная сила. Иными словами — Гун прямо влияет на результат, укрепляет Ци и всемерно способствует «выхаживанию истинной Ци». Следовательно, настойчивость в выполнении упражнений Ци-Гун отражает энергию воли и определенность. Выполнение упражнений урывками и без настойчивости не может принести хороших результатов. Таким образом, наиболее существенный момент при выполнении Ци-Гун-упражнений — настойчивость.

А теперь рассмотрим, как Ци-Гун лечит болезни. Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет верхнюю часть тела с нижней и связывает все твердые и полые органы. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин «меридиан» (цзин) имеет смысл «маршрут». Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин «коллатераль» имеет смысл «сеть». Коллатерали — ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят в органическое единство путем соединения различных его частей. Имеет-

ся двенадцать регулярных меридианов — двенадцать меридианов, ведущих к твердым и полым органам. Их природа выражается в терминах Инь и Ян. Меридианы, соединяющие твердые органы, проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела и называются инь-меридианами. Те же, что, соединяя полые органы, проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, называются ян-меридианами. Учитывая природу внутренних органов и маршрутов, которыми они следуют, меридианы подразделяются на три ручных инь-меридиана, три ножных инь-меридиана и три ножных ян-меридиана.

Инь-меридианы связаны с твердыми органами, а ян-меридианы — с полыми органами. Проходя через внутренние органы, твердые органы поддерживают полые органы в случае инь-меридианов, а полые органы поддерживают твердые органы в случае ян-меридианов, образуя, таким образом, шесть пар взаимосвязанных меридианов, объединяющих поверхность и внутренние органы.

Двенадцать меридианов покрывают поверхности и внутренние части человеческого тела. Их текущие маршруты проходят через все тело и тесно соединяются друг с другом.

Помимо этих основных ходов — двенадцати меридианов — для течения внутренней Ци (жизненной энергии) имеется еще восемь других важных меридианов. Эти восемь меридианов не связаны прямо с внутренними органами и не ограничиваются последовательностью двенадцати меридианов. Они имеют специальные пути и текут обычно, поэтому они называются экстраординарными меридианами (или чудесными). Это — ду-май (середина спины), жэнь-май (середина передней части), чун-май, дай-май, инь-цяо-май, ян-цяо-май, инь-вэй-май и ян-вэй-май.

Когда Ци (жизненная энергия) и кровь текут в двенадцати меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс их в восемь экстраординарных каналов для хранения.

Когда внутренней Ци недостаточно в двенадцати меридианах, она, запасенная в восьми чудесных меридианах, возвращается обратно в двенадцать регулярных меридианов. Эти двенадцать меридианов подобны рекам и каналам, а восемь чудесных меридианов подобны озерам. Таким образом, функции восьми чудесных меридианов заключаются в том, чтобы поддерживать двенадцать регу-

лярных меридианов. Но восемь чудесных меридианов имеют свои собственные маршруты, чтобы принимать Ци и чтобы внутренняя Ци, запасенная в них, могла согревать органы тела изнутри и увлажнять поверхность тела снаружи.

Нормальной и естественной функцией человеческого организма является течение внутренней Ци через меридианы и коллатерали. Когда меридианы и коллатерали в теле человека засорены, человек заболевает. Если человек болен, его меридианы и коллатерали должны быть очищены. Лекарство, акупунктура и массаж являются терапией, применяемой как внешняя сила для очищения меридианов и коллатералей. Самоуправляемая Ци-Гун-терапия полагается только на собственную силу человека, с тем чтобы болезнь могла быть вылечена.

В книге «Нэй-Цзин» — Внутреннем каноне медицины Желтого императора — говорится: «Когда ум спокоен и пуст, истинная Ци подчиняется вашим командам. Если поддерживать ум здоровым, то опасность болезни превратится в ее безопасность». Таким образом, источник истинной Ци тесно связан со спокойствием ума, что по терминологии Ци-Гуна означает «быть расслабленным, спокойным и естественным». С позиции теории современной медицины это означало бы погружение коры головного мозга в специальное заторможенное состояние, приведение в действие регулярных механизмов центральной нервной системы, с тем чтобы вернуть в норму функциональные и органические нарушения, вызванные расстройством нервной системы.

Таким образом, спокойный ум является непременным условием в распространении текущей внутренней Ци. Следовательно, занятия Ци-Гуном не только развивают жизненную энергию и укрепляют здоровье, но также способствуют развитию оптимизма и обретению спокойствия ума, с тем чтобы поддерживать кору головного мозга не в состоянии возбуждения и не в состоянии сверторможения, а в состоянии покоя. В свою очередь, покой будет способствовать как лучшему кровообращению, так и лучшей циркуляции жизненной энергии, укреплению здоровья и усилению иммунитета, предотвращению болезни.

Вот, пожалуй, и все, что нужно знать начинающему об этой оздоровительной системе. Теперь можно переходить

непосредственно к упражнениям. Перед этим, правда, нужно заметить, что суть позы тела в этой системе заключается в «округлости и мягкости». Округленность несет свободное течение жизненной энергии, а мягкость может предотвратить одеревенелость, что особенно важно при лечении остеохондроза и заболеваний суставов и конечностей.

1. Станьте твердо на плоские ступни. Согните слегка колени. Сначала разверните колени наружу, а затем внутрь. Вернитесь в первоначальное положение, вызывая, таким образом, округлость промежности. Опустите слегка таз, расслабив бедра. Избегайте усилий, когда вытягиваете живот и подтягиваете вверх анус. У того, кто поймет эти моменты, будут прекрасные результаты. Подберите грудь под себя, обращая внимание на легкое вытягивание той части груди, которая выше подложечной ямки; при этом избегайте выпячивания груди. Спина будет вытянута вверх, когда позвоночник прямой. Есть некоторое противоречие в опускании плеч и поддержании подмышек несомкнутыми, но, поскольку внимание направлено на легкий разворот локтей наружу, вы получите несомкнутые подмышки и опущенные плечи. Чтобы добиться подвешенного состояния головы, следует избегать вытягивания головы с напряженной шеей. Когда подбородок слегка прижат (подобран под себя), точка бай-хуэй будет обращена в небо, так что дыхание может происходить свободно.

Закрытые глаза помогают предотвратить утечку жизненной энергии, а сомкнутые губы — ее рассеяние.

Коснитесь языком верхнего нёба, то есть дотроньтесь до основания верхних зубов. Не делайте это с усилием, в противном случае язык будет напряжен и болезнен. Проглотите слюну, если она есть, медленно и постепенно, как будто она опускается в дань-тянь — точку ци-хай (находится на расстоянии 1,5 цуна ниже пупка).

В н и м а н и е! Главный итог этого упражнения состоит в том, чтобы все тело было расслаблено и свободно от напряжений. Особенный упор делается на расслабление талии.

Время выполнения этого упражнения может меняться. Если вы в состоянии достичь стадии расслабления и успокоения за 3 или 5 минут, то вы готовы для следующих Ци-Гун-упражнений.

2. Станьте так, как было сказано выше. Сожмите левую руку в кулак и обхватите ее правой рукой. Закройте глаза и сосредоточьтесь, успокойтесь, расслабьте мышцы всего тела. Дыхание должно быть легким, тонким, ровным и долгим. Присядьте, когда выдыхаете через рот. Во время приседания переместите язык от бугорка над верхними зубами к основанию нижних зубов. После короткой паузы язык возвращается к основанию верхних зубов и вдох делается через нос. Не вставайте до тех пор, пока не вдохнете. Отрегулируйте дыхание произвольно, после того как подниметесь. Начните второй цикл после того, как вернется нормальное дыхание. Всего сделайте 3 цикла.

3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, колени согнуты, таз находится на одном уровне с выпрямленной спиной, взгляд устремлен вперед, положение тела должно быть удобное и устойчивое. Дыхание естественное, мысль сосредоточена на области дань-тянь, приводится в движение дыхание Ци, которое из области дань-тянь поднимается к макушке головы, а потом идет в руки и доходит до кончиков пальцев. При этом локти согнуты и ладони вытянуты вперед, пальцы разведены и немного согнуты. Во время дыхания обе руки одновременно начинают двигаться по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки, как бы описывая малые и большие круги. Скорость выполнения упражнения должна равняться такту дыхания, то есть на вдох руки поднимаются, а на выдох опускаются. Это упражнение полезно для суставов рук, делает их подвижными и гибкими. Время выполнения до 10 минут, затем время увеличивается.

4. Это упражнение предназначено для голеностопного сустава и стопы. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, колени согнуты, таз находится на одном уровне с выпрямленной спиной, взгляд устремлен вперед. Одна нога поднимается вверх, бедро занимает положение, параллельное полу, при этом центр тяжести тела переносится в сторону по отношению к опорной ноге, она чуть согнута в колене. Спина прямая, руки на поясе. На вдох ступня поднимается, на выдох опускается. И так же ритмично, в такт дыханию выполняются движения стопой по часовой и против часовой стрелки. Упражнение выполняется с переменой положений ног как для правого, так и для левого голеностопных суставов.

Дыхание естественное, мысль сосредоточена на области дань-тянь, приводится в движение дыхание Ци, которое из области дань-тянь поднимается к макушке головы, а потом идет в согнутую ногу и доходит до кончиков пальцев, возвращается в область дань-тянь. Вначале время выполнения 3—5 минут, а затем увеличивается до 15—20 минут.

Упражнение рекомендуется выполнять при заболеваниях голеностопного сустава.

5. Это упражнение для коленного сустава и голени. Занять такое же положение, как в предыдущем упражнении. На вдох — голень поднимается, на выдох — опускается. И так же ритмично, в такт дыханию выполняются движения голенью по часовой и против часовой стрелки. Стопа ведет голень по кругу, в котором осью движения служит колено. Вперед — вдох, назад — выдох. Опорная нога чуть напряжена, а остальные мышцы тела расслаблены. Упражнение выполняется как для правого, так и для левого колена, с переменой положения ног. Дыхание естественное, мысль сосредоточена на области дань-тянь, приводится в движение дыхание Ци, которое из области дань-тянь поднимается к макушке головы, а потом идет в согнутую ногу и доходит до кончиков пальцев, возвращается снова в область дань-тянь. Вначале время выполнения 3—8 минут, а потом увеличивается до 25—30 минут. Упражнение рекомендуется выполнять при заболеваниях коленных суставов.

6. Это упражнение для тазобедренного сустава. Положение тела, как и в предыдущих двух упражнениях, а руки опущены вдоль туловища. Вращать бедро в тазобедренном суставе по часовой и против часовой стрелки: вверх — вдох, вниз — выдох. И делать движение бедром вверх и вниз: вверх — вдох, вниз — выдох. Прodelать то же самое с другим тазобедренным суставом. Корпус при этом остается прямым, голень находится в свободном положении. Дыхание естественное, мысль сосредоточена на области дань-тянь, приводится в движение дыхание Ци, которое из области дань-тянь поднимается к макушке головы, а потом идет в согнутую ногу и доходит до кончиков пальцев, возвращается снова в область дань-тянь. Вначале время выполнения 3—5 минут, а потом увеличивается до 15—20 минут. Упражнение рекомендуется при заболеваниях тазобедренных суставов.

7. Вращение в поясничной области позвоночника. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, колени немного согнуты, таз находится на одном уровне с выпрямленной спиной, взгляд устремлен вперед, руки на поясе. Делаются круговые движения тазом с осью движения в поясничном отделе позвоночника: назад — вдох, вперед — выдох. Движение осуществляется как по часовой, так и против часовой стрелки. Дыхание естественное. Вначале время выполнения 5—7 минут, потом увеличивается до 10—15 минут. Упражнение особо рекомендуется при пояснично-крестцовых радикулитах.

8. Это упражнение также предназначено для укрепления спины. Возьмите в руки палочку длиной 16—20 см и достаточной толщины, такую, чтобы большой и средний пальцы могли легко ее зажать. Оба конца палочки следует округлить и загладить, с тем, чтобы ладони могли их тереть легко.

Станьте так, как и в предыдущем упражнении. Начинайте вращать палочкой, одновременно сгибая спину и вытягивая руки вперед, голову опустите так, как будто она имеет вес, тянущий ее вниз. Делайте это медленно и расслабьте все суставы крестца и позвоночника. Делайте упражнение до тех пор, пока не возникнет ощущение освобождения суставов. Сгибайте спину настолько, насколько можете свободно согнуть. Оставайтесь в этом положении 3—5 минут. Пределы сгибания спины зависят от индивидуального состояния. У некоторых людей кисти могут достичь земли, для других будет хорошо, если они опустятся ниже колен. Не опускайте голову слишком низко при сгибании спины, так как это будет вызывать головокружение. При выполнении упражнения дыхание должно быть ровным.

При выпрямлении и восстановлении первоначального положения дайте возможность каждому сочленению позвонков быть свободным. Ключевой момент в сгибании и разгибании спины состоит в том, чтобы иметь спокойную сердечную энергию и естественное расслабление. Прodelайте это упражнение 4 раза.

9. Еще одно упражнение с палочкой. Станьте так, как и в предыдущем упражнении. Расслабьте талию, палочку держите вертикально, нижний конец — у тянь-чжун, а верхний — у инь-тан. Сделайте шаг левой ногой и в то же

время поднимите палочку направо, поддерживая ее правой рукой. Поверните талию направо. Когда палочка достигнет правого уха, держите ее, поворачивая. Двигайте обе кисти вверх и назад. Тело слегка наклоните назад. Расслабьте талию. Поверните поясничную область налево с левой кистью у нижнего конца палочки, а с правой кистью у верхнего конца, пока палочка не достигнет левого уха. Верните талию в вертикальное положение. Вращайте палочку обеими кистями и двигайте ее вперед перед грудью. Двигайте вертикально палочку обратно к дань-тянь и вращайте ее обеими кистями на этом уровне. Сделайте это упражнение 4 раза. Затем сделайте шаг вперед правой ногой. Вращайте палочку налево с левой кистью у верхнего конца. Расслабьте талию и наклонитесь назад. Повторите это упражнение 4 раза так, как было описано выше, но в противоположном направлении.

Это упражнение способствует улучшению сосудистого тонуса, нормализации функций нервной системы, улучшению костной структуры организма, укреплению связок и суставов, силы и пластичности мышц. Установлено также, что это упражнение, как и все предыдущие, увеличивает количество альбумина и уменьшает содержание глобулина и холестерина в крови.

В заключение я хочу еще раз повторить: у того, кто правильно и настойчиво займется выполнением описанных выше упражнений, будут прекрасные результаты. Не зря в книге «Нэй-Цзин» — Внутреннем каноне медицины Желтого императора — говорится: «Если вы примете весь мир в свое сердце, хорошо научитесь управлять Инь и Ян, дышать основной Ци и поддерживать ум в здоровом и спокойном состоянии, то ваши мускулы будут функционировать гладко и вы будете жить столько, сколько существует Земля».

РЭЙКИ — ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА ЛЮБВИ

Ежедневно, ежечасно и ежесекундно мы находимся под воздействием самых разных энергий. Последние пронизывают нас отовсюду, исходя от всех окружающих нас объектов: от Солнца, Земли, деревьев, воздуха, воды, других

людей... Научившись использовать эти энергетические потоки, можно многое изменить в своей жизни.

То, насколько свободно протекают потоки энергии внутри нас, определяет наше физическое и духовное здоровье. К сожалению, мы ежедневно накапливаем в себе яды: как материальные — тяжелые металлы, химические вещества, так и духовные — зависть, жадность, высокомерие. Всем нам так не хватает любви, прощения, благодарности.

Рэйки — это японское слово, составленное из двух слов: «рэй» переводится как «дух», «душа», «космос», «ки» означает энергию жизненной силы. В Китае эта энергия называется ци, в Индии — прана. Итак, рэйки, с одной стороны, единство души и духа, с другой — направляющая и всеобъемлющая жизненная энергия.

Рэйки — это древнейшее искусство физического, духовного и психического исцеления. Это исцеляющая сила любви. Свободное течение энергии означает здоровье, целостность и наслаждение; блокирование вызывает болезни и разложение личности. Искусство рэйки хорошо было известно многим древним культурам, затем утрачено, и лишь в XX столетии японский монах Микао Усуи возродил и распространил его. Пришел он к этому в процессе поисков объяснения тайны чудесных исцелений Иисуса и его учеников, а также Будды. Результатом этих поисков и стала созданная им система. Она имеет три ступени. На первой мастер рэйки открывает рэйки-канал. Человек, прошедший первую ступень, становится проводником рэйки энергии. На второй ступени приобретает способность передавать рэйки на расстоянии, по фотографии, воздействовать на будущие события. Третья ступень — мастерская. Мастером можно стать только после длительного совершенствования и углубленного самопознания. Мастер рэйки — это человек, который получает возможность активизировать силу рэйки других.

Аналог рэйки в христианстве — «Святой дух» или «Божья благодать». Человек, получивший посвящение рэйки от мастера, имеет возможность исцелять других людей, являясь проводником этой энергии. При этом последняя воздействует и на него самого, протекая и очищая его тело.

Впрочем, оздоровление тела невозможно без исцеления души и духа. Гнев, суета, высокомерие, неискренность и неблагодарность — силы, противостоящие развитию и здоровью человека. Важно, чтобы став на путь рэйки, мы осознанно работали с энергией, очищали свои мысли, чувства и тело. Основатель рэйки доктор Микао Усуи сформулировал *пять жизненных принципов*, которые считал особенно важными на пути исцеления:

1. Именно сегодня живи без гнева. Испытывая гнев, агрессию, мы очень сильно блокируем себя. Существует эффективная словесная формула для воздействия на подсознание. Повторяя ее перед сном, после пробуждения, в течение дня — можно изменять свои привычные мысли и реакции на события.

Формула против гнева: *«Я весел и невозмутим».*

2. Именно сегодня живи без суеты. Суета основана на тревогах и страхе. Ничего нельзя добиться в суете и торопливости. Чем больше суеты, тем больше переживаний. Чем больше боитесь заболеть, тем быстрее нас посещает болезнь. Изучайте свои страхи, ищите глубочайшие корни своих тревог, ведь только тогда вы сможете от них избавиться.

Формула против суеты: *«Я спокоен и полон доверия».*

3. Уважай своих родителей, учителей и старших. Если мы осознаем, что все люди — наши братья и сестры, все, как и мы, являются частью мира — то любим всех окружающих. Мы должны уважать своих родителей, подаривших нам жизнь. Каждый человек в нашей жизни является для нас учителем. Важно осознать и использовать это. И тогда жизнь можно изменить к лучшему.

Формула: *«Я — одно целое с другими людьми».*

4. Именно сегодня честно зарабатывай себе на жизнь. Здесь имеется в виду не только то, что вы не должны воровать, убивать, заниматься махинациями — это само собой разумеется. Этот принцип призывает задуматься: честны ли вы перед собой в выборе профессии? Привел ли к ней путь внутреннего развития или она выбрана ради получения высоких доходов, приобретения авторитета, а то и по указке родителей. Если мысль о работе нередко вызывает неуверенность, а также упреки в свой адрес, попробуйте решить проблему с помощью рэйки и найдите собственный путь.

Формула: *«Я работаю для себя и всего человечества».*

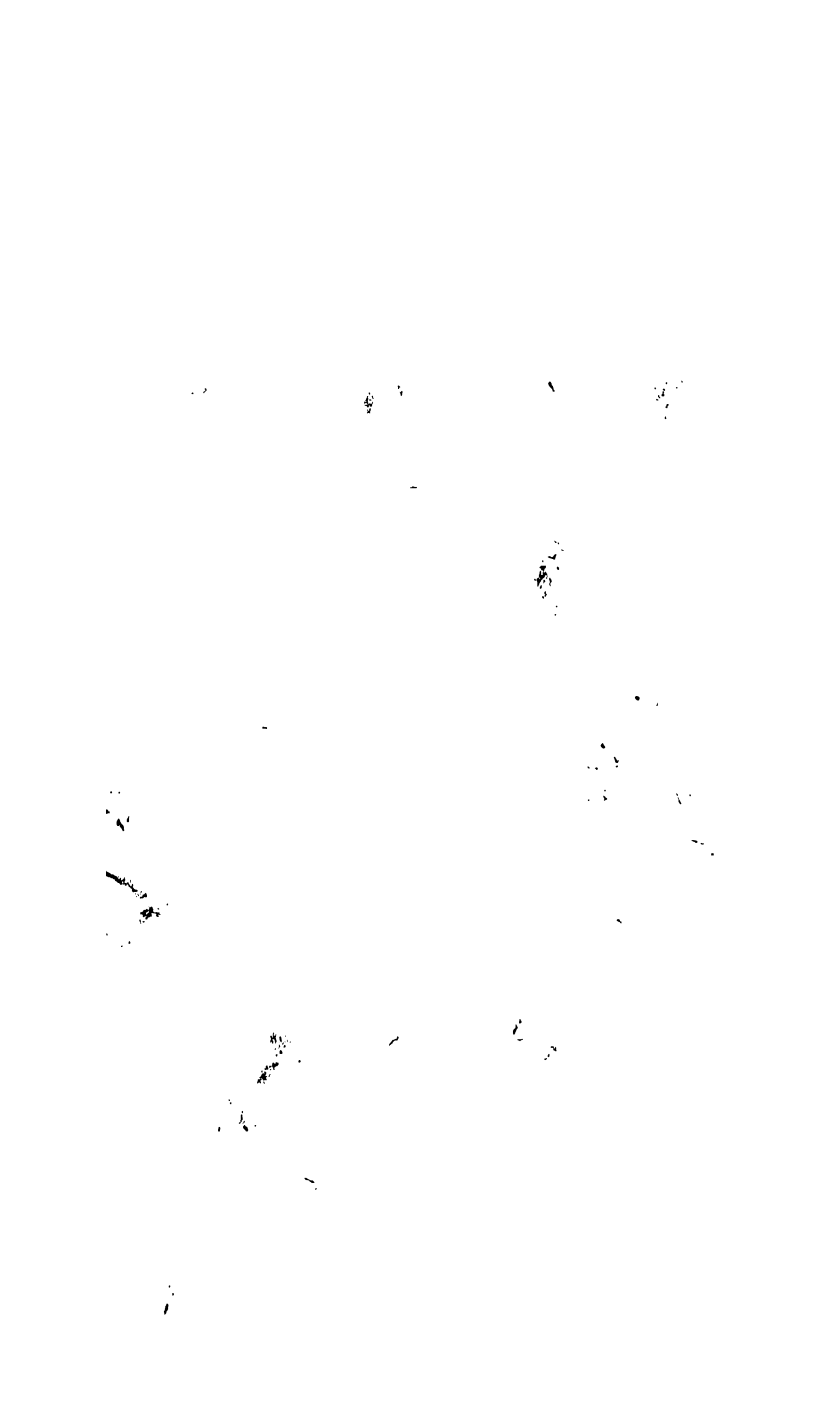
5. Именно сегодня я благодарен всему живому. Только в том случае, если мы способны благодарить жизнь за все, что с нами происходит, мы можем чему-то научиться, извлечь пользу, поделиться с кем-то еще. Важно понять, что благодарить можно практически за все: солнце — за тепло и свет, ветер — за свежесть и силу, болезнь — за указанный нам путь, ошибки — за то, что на них мы учимся. Благодарность должна быть искренней.

Формула: *«Я преисполнен благодарности».*

Рэйки протекает в каждом из нас, но у одних это тонкий ручеек, а у других — целый океан. И чтобы получить такой бурлящий поток, необходимо обратиться к себе и искренне открыться миру, осознанно отстраняя от себя негативные побуждения.

Система рэйки не отвергает никаких других систем и методов оздоровления. Это система всеобщей любви и приятия. Помните, что при посвящении в рэйки у вас открывается и усиливается соответствующий канал. Но то, насколько сильным и чистым он будет, зависит только от вас, от чистоты ваших мыслей, чувств, желаний и поступков.

***Пища
как лекарство***



КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

В конце XX века наука впервые всерьез заговорила о том, что пища на клеточном уровне руководит процессами в нашем организме, либо обещая нам долголетие, либо обрекая на болезни.

Сегодня, например, медики считают, что то, чем нас кормили в детстве, может повлиять на химические процессы в мозге, обрекая нас в преклонном возрасте на склероз или болезнь Паркинсона. Едва ли найдется хотя бы одна проблема со здоровьем, не зависящая от того, что мы кладем в рот.

Что же может пища? По мнению ученых:

- улучшает и активизирует работу мозга, всех органов и систем организма, придает силу и высокую работоспособность и т. д.;

- предупреждает образование катаракты, хронических бронхитов, эмфиземы легких и всех болезней, сохраняет молодость;

- провоцирует вспышки ревматических артритов, но и приглушает боль, сокращает размеры опухолей;

- борется с бактериями и вирусами с большей эффективностью, чем лекарство;

- избавляет от аллергических насморков и сенной лихорадки;

- стимулирует организм и усиливает выработку интерферонов для борьбы с инфекциями, пополняет энергетический ресурс.

В течение веков люди придерживались мнения: поесть — значит «заправить» организм порцией горючего, не-

важно какого и в каком количестве — лишь бы ярко пылало пламя обменных процессов и давало энергию, необходимую для жизнедеятельности человека. Считалось: чем больше съешь, тем больше пользы. Позже выяснилось что при избыточном питании организм, словно задыхаясь от обилия пищевых веществ и калорий, аккумулирует их в виде жира.

Экспериментально установлено, что у полных людей количество жировых клеток превышает норму почти в три раза. Общее количество жировых клеток, которое мы взяли с собой «в дорогу», вступая в пору зрелости, в значительной степени зависит от системы нашего питания в детстве и юности. Раз появившись, жировые клетки, даже при последующем нормальном питании, могут остаться с нами до конца дней. Так считают доктор медицинских наук Н. А. Агаджанян и кандидат медицинских наук А. Ю. Катков, авторы книги «Резервы нашего организма». По их мнению, переедание — это своего рода пищевая наркомания, представляющая наибольшую опасность для здоровья человека, перевалившего, так сказать, «через хребет». Для второй половины жизни характерно снижение активности большинства желез внутренней секреции. Как правило, меняется и сам образ жизни: мы становимся сдержаннее и спокойнее во всем... кроме еды — активность пищевых центров часто остается прежней. Мало того, как полагает профессор В. М. Дильман, снижается чувствительность центра аппетита к действию глюкозы. Поэтому поступление энергии с пищей превышает ее затраты.

У тучных людей в крови, как правило, содержится повышенное количество жирных кислот, мешающих усвоению глюкозы мышечной тканью. Это ведет к увеличению в крови глюкозы. В ответ на такую ситуацию поджелудочная железа усиленно выделяет свой гормон — инсулин. Делает она это для того, чтобы «протолкнуть» глюкозу в мышечную ткань. Но из-за жирового барьера большая часть глюкозы направляется не в мышечную ткань, а в жировую. Так возникает замкнутый круг прогрессирующего ожирения, преодолеть который часто бывает очень трудно.

Чтобы сохранить здоровье, важно не только не переедать, но и правильно распределять приемы пищи в течение дня. Пища должна поступать в организм небольшими

порциями. Иначе затрудняется ее обработка пищеварительными соками. Человек, плотно поевший, часто становится заторможенным, его клонит ко сну, снижается его работоспособность.

В Древнем Риме существовала традиция есть один раз в день при вечерней прохладе. Позднее, в период Римской империи в аристократической среде получил распространение многократный прием пищи ради удовольствия. Однако аристократы сразу после еды освобождали свой желудок от пищи, принимая рвотное средство.

В XVI веке в Западной Европе была распространена поговорка:

«Вставать в 6 часов, обедать в 10, ужинать в 6 и ложиться спать в 10 — значит удлинить жизнь в десять раз по десять».

Каких-нибудь двести лет тому назад в Англии первая трапеза приходилась на полдень. Утренний завтрак не признавался, впервые традиция была нарушена знатными дамами, принимавшими шоколад в постели.

Авторы книги «Резервы нашего организма» считают, что при составлении суточного рациона питания наряду с соблюдением регулярности приема пищевых продуктов не менее важен и другой критерий — острое ощущение голода. Научитесь выдерживать свой аппетит, рекомендуют Н. А. Агаджанян и А. Ю. Катков, дайте ему отстояться, набрать силу, чтобы пищеварительные соки не просто выделялись, а как бы фонтанировали. И не следует опасаться, что желудочные соки переварят стенки желудка: они защищены слоем слизи, который постоянно обновляется, причем этот процесс контролируется нервной системой. Некоторые ученые высказывают опасение, что в состоянии голодного аффекта человек будет переедать. Этого не произойдет, если вы выработаете другую важную привычку — медленно и тщательно пережевывать пищу. Именно так поступали наши «доледниковые» пращуры, которые питались, как правило, сырой растительной пищей. Такая пища пережевывается гораздо основательнее и медленнее, чем подвергшаяся кулинарной обработке, и поэтому хорошо усваивается.

Особое значение придают пережевыванию пищи индийские йоги. Этот акт возведен ими в своеобразный ритуал. «Йоги держат пищу во рту, медленно и аккуратно

пережевывая ее до тех пор, пока она не проглатывается почти невольно... — пишет йог Рамачарака. — Каждый может испытать это на себе; взяв в рот кусок пищи и медленно пережевывая его так, чтобы он таял во рту, подобно куску сахара. Вы будете удивлены, как почти механически производится глотание пищи и как медленно и приятно тает она у вас во рту... Из такого куска каждый может получить в два раза больше питательности, чем если он ест обычным порядком».

Полезно знать точку зрения йогов на качественный состав пищи. Саттва, раджас и томас — таковы три категории, на которые они делят пищу. Достичь гармонии тела и духа, психического равновесия, благоразумия, способности к ярким самовнушенным зрительным представлениям помогает, по мнению йогов, меню, в которое входят плоды, овощи, зелень, злаки и молочные продукты (саттва). А вот рыба, постное мясо, острые приправы, соль, сахар, чай, кофе, какао (раджас) способствуют проявлениям страстности и раздражительности, мешают концентрации мыслей. Жирные мясные блюда и алкоголь (томас) — пища, делающая человека ленивым, заторможенным, понижает его умственные способности. Признают йоги только саттва — питание, служащее основой физического и психического совершенства.

В Японии буддийские монахи, стремящиеся достичь психического совершенства по системе дзен, питаются лишь свежей растительной пищей. При этом прием пищи сопровождается «пятью размышлениями о еде», формулируемыми следующим образом: «1. Откуда это подношение? 2. Принимая это подношение, я должен размышлять о том, в чем еще не достиг совершенства. 3. Очень важно следить за своим собственным сердцем, не допускать в себе таких недостатков, как злость и жадность. 4. Эта пища принимается как лекарство для того, чтобы поддерживать в теле здоровье. 5. Эта пища принимается и для того, чтобы достигнуть духовного совершенства».

В современной диетике можно выделить два основных направления. Одно представлено вегетарианством, предусматривающим употребление в пищу главным образом сырых растительных продуктов. Другое культивирует изысканную европейскую кухню, для которой основа питания — продукты животного происхождения, разнообразные мясные изделия. Остановимся на вегетарианстве.

МЯСО — В ОТСТАВКУ!

Когда Бернарду Шоу минуло 70 лет, его спросили, как он себя чувствует. Знаменитый писатель ответил: «Прекрасно. Только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, если не буду есть мясо». Прошло 20 лет. 90-летнего Бернарда Шоу спросили опять, как он себя чувствует. «Прекрасно, — ответил он. — Больше меня никто не беспокоит. Те врачи, которые пугали меня, утверждая, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».

Английский крестьянин Фома Парр прожил 152 года (1483—1635). Он всю жизнь провел в тяжелом труде, во второй брак вступил в возрасте 120 лет и имел сына, умершего в 127 лет. Парр до 130 лет не оставлял полевых работ, а питался он исключительно молоком, хлебом, сыром и кореньями. Возможно, Фома Парр прожил бы и больше. Но по приказу короля Карла I он был приглашен в Лондон, где вскоре и скончался от употребления мясной пищи и вина.

Сократ питался вегетарианской пищей и прожил 99 лет.

Пифагор прожил более 100 лет, отказавшись от мяса в двадцатилетнем возрасте.

Вегетарианец с 26 лет Бернард Шоу умер в 94 года.

В горах Пакистана живет племя хунзакутов. Люди этого племени, рекордсмены по горным переходам, живут по 100—120 лет, не теряя работоспособности. Женщины рожают детей в возрасте 70—100 лет. Режим питания в племени возведен в культ и строго соблюдается. Основная пища — сырые фрукты и овечий сыр.

Вегетарианство существовало всегда. Человечество в самом начале своего возникновения питалось лишь расти-

тельной пищей. О генетической приспособленности человека к растительной пище свидетельствует его жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка-аппендикса (участвующего в усвоении клетчатки), более низкая температура тела, чем у хищников. Появление и развитие скотоводства как стабильного источника мясной пищи для человека относится к совсем недавним эпохам: в Средней Азии оно возникло в VII—VI тысячелетиях до н. э., а молочное хозяйство еще позднее — в IV—III тысячелетиях до н. э.

Предки человека обитали в регионах с жарким и влажным климатом, в окружении богатой растительности и питались листьями, фруктами, орехами. Лишь экстремальные условия заставили человека обратиться к неестественной для него пище — *мясной*. В ледниковый период люди перешли на питание мясом, чтобы выжить. Привыкнув к мясной пище, они продолжали употреблять ее и далее, когда крайняя необходимость в этом отпала. Поэтому факты возникновения вегетарианства в различных регионах мира правильнее назвать возвратом человека к исконному способу питания, запрограммированному генетически. До сих пор существуют племена и народы, не испытывавшие влияния оледенения и питающиеся растительной пищей. Это относится, в частности, к некоторым племенам на Филиппинских островах, до последнего века не знавших огня и обработки металла и поразивших европейцев своим здоровьем и моложавым видом.

Несмотря на то что большая часть человечества перешла на смешанное питание (мясное, молочное, растительное), вегетарианство стало вновь возрождаться в различных точках земного шара при достижении определенного уровня цивилизации. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здоровой поэзии жизни, нравственной силы, стойкости, о более гуманном мироощущении. Вегетарианство считалось обязательным во многих религиозных учениях, философских школах, так как опыт человечества показал, что отказ от мяса позволял достигнуть умеренности и самодисциплины, которая всегда считалась основой самосовершенствования человека, вегетарианство противопоставлялось распушенности, невоздержанности, культу физических удовольствий, ослабляющих и принижающих человека.

Особый смысл придавался вегетарианству на Востоке, в частности в Индии, где религия объясняла необходимость вегетарианства и отказа от убийства животных переселением душ. Согласно этому верованию, после смерти человека его душа не исчезает, а переселяется в другое существо: другого человека, зверя, птицу, насекомое — и продолжает жить. При этом убийство животного становится таким же грехом, как и убийство человека.

Вегетарианство существовало в Древнем Египте и Древней Греции, где носило религиозную форму. Известно, что атлеты Древнего Рима получали вегетарианское питание для того, чтобы иметь больше силы и энергии.

Настоящим гимном вегетарианству звучат строки древнеримского поэта Овидия:

Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей!
Есть у вас хлебные злаки; под тяжестью ноши богатой
Сочных румяных плодов преклоняются ветви деревьев;
Гроздья на лозах висят наливные; коренья и травы
Нежные, вкусные зреют в полях, а другие,
Те, что грубее, огонь умягчает и делает слаще;
Чистая влага, молочные и благовонные соты
Сладкого меда, что пахнут душистой травой-тимианом,
Не запрещаются вам...

Сохранившиеся до настоящего времени религии, помимо индуизма, также указывают на растительную пищу как естественную для человека. Информация о том, что человечество питалось растительной пищей с начала своего существования преломилась в Библии как описание первочеловека в раю, где царил гармония между человеком и природой и человек был счастлив.

В «Бытии» (I, 29) говорится: «И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам сие будет в пищу».

В христианской религии нет прямых запретов употреблять мясо. Однако мясная пища считается противопоказанной, если человек стремится к духовному совершенству. Не только монашество дает обет воздержания от мясной пищи, все верующие не должны употреблять мясных и даже молочных продуктов в дни поста (эти ограничения имеют также глубокий медицинский смысл).

Древние летописи донесли до нас увещевания святых подвижников и старцев, обращенные к монахам, соблюдать умеренность в еде: «потреблять пищу и питание, не причиняющие мятежа телесного и духовного», «хмельного и вина горячего не держати и не пити», они объявляли «обжорство с пьянством — наипачим грехом». «Не пища — зло, а чревоугодие», — утверждал св. Максим Заповедник. Постепенно формировалась культура народа, вырабатывалась стройная система рационального питания. Вольно или невольно многие современные оздоровительные, диетические методики, разрабатываемые и внедряемые официальной и нетрадиционной медициной, используют практический, выверенный столетиями церковный опыт.

Попытки обосновать целесообразность вегетарианства с позиций науки делались еще во времена античности, например Пифагором. Проблема естественного питания привлекала внимание естествоиспытателей в XVIII—XIX веках. Ею интересовались Александр Гумбольдт, Жорж Кювье.

«Человек приспособлен, по-видимому, к питанию преимущественно плодами, корнями и другими сочными частями растений», — писал Кювье.

Термин «вегетарианство» возник в Англии в 1842 году. В Манчестере в 1847 году уже появилось первое и самое знаменитое Вегетарианское общество. Оно имело разветвления по всей Великобритании. Общество издавало и издает по сей день множество книг и журналов. В Германии и Швейцарии также появляются вегетарианские общества, в южных странах — в Италии, Испании, где мясной пищи употребляется гораздо меньше, чем в Северной Европе, они менее популярны. Во Франции вегетарианство распространилось позднее, так как и там мясная пища не пользуется большим спросом.

В 1871 году члены одной из английских вегетарианских организаций переселились из Англии в Америку и обосновались в Филадельфии. Сейчас в США имеются две основные организации, которые поддерживают вегетарианство с медицинской и морально-этической позиций. Это Американский вегетарианский союз и Американское вегетарианское общество. Общее же число вегетарианцев в США достигает 2,5—3 миллионов человек.

Самая большая вегетарианская организация — Международный вегетарианский союз — была создана в 1908 году. Она имеет отделения практически во всех странах мира и регулярно проводит съезды. В Англии, Германии, Австрии, Швейцарии появляются специальные гостиницы и рестораны для вегетарианцев. Усилия европейской вегетарианской кухни направлены на то, чтобы придать растительной пище возможно большую питательность.

В России вегетарианство начинает становиться заметным движением со второй половины XIX века, главным образом среди религиозных сектантов-духоборов, белорязцев, «свободников», а также среди некоторых групп интеллигенции. Распространению вегетарианства в России способствовало опубликование профессором А. Н. Бекетовым в 1879 году статьи «Питание человека в его настоящем и будущем», а также популяризация вегетарианства Л. Н. Толстым, написавшим по этому вопросу в 1892 году статью «Первая ступень».

А. Н. Бекетов писал: «Мне бы хотелось возбудить интерес к вопросу о питании человека как об одной из основных причин, определивших ход физического и интеллектуального развития всего людского рода... Огромное большинство людей питается не мясной и не смешанной животной-растительной пищей, а чисто растительной... Предрассудок о безусловной необходимости смешанной животной-растительной пищи зародился исторически вследствие долговременной привычки зажиточных классов европейского населения, а также вследствие удобств. Указанный предрассудок исчезнет, однако же сам собою... Мы вправе заключить, что преобладание мяса в пище, а тем более, исключительно мясная пища свойственна лишь дикому и варварскому человеку».

В конце XIX века число сторонников вегетарианства в России достигнет нескольких десятков тысяч, в Москве и Петербурге организуются вегетарианские общества, открываются вегетарианские столовые. Однако они перестали существовать после революции. Идеологизация всех сторон бытия, начавшаяся в 20-е годы, монополизация научной мысли, особенно в общественных науках и биологии, привели к полному вытеснению из науки специалистов, поддерживающих вегетарианство. Но, несмотря на то что вегетарианство в СССР не получало поддержки, в течение

десятилетий оно сохранялось. Этические и религиозные мотивы отказа от мясного блюда не могли быть устранены и продолжали действовать.

Среди тех, кто называет себя вегетарианцами, следует особо выделить людей, питающихся только сырой растительной пищей — сырыми овощами и фруктами, орехами, медом, семенами масличных культур, листьями дикорастущих растений. Из этого, казалось бы, ограниченного ассортимента продуктов они умудряются готовить немало вкусных и полезнейших блюд.

«Сыроеды» не без оснований полагают, что всякая термическая обработка пищи снижает качество продуктов, уменьшает содержание витаминов и микроэлементов. Соотношение основных компонентов пищи у них примерно такое же, как и у долгожителей: по 50 граммов белков и жиров, 200 граммов углеводов. Болгарский ученый Т. Тодоров в книге «Солнечная пища на нашем столе» пишет: «Сырая растительная пища снабжает организм самым высоким потенциалом химической энергии, необходимой для поддержания процессов, непрерывно протекающих в каждой клетке. Поэтому, когда организм получает вареную пищу с пониженной энергетической ценностью, функция клеток нарушается и затормаживается».

Есть среди «сыроедов» оптимисты, утверждающие, что когда-нибудь всю землю покроют фруктовые сады, огороды и ореховые рощи, которые придут на смену пастбищам и хлебным нивам. До этого пока еще далековато. Но то, что уже сегодня сырые овощи и фрукты могут и должны составлять до 50—70 процентов дневного рациона человека, оспаривать не может никто. Полезно было бы сделать одно питание (завтрак или ужин) полностью сырым, овощно-фруктовым. Интересное соображение привела Э. Вилох в книге «Овощи всегда полезны»: «Дети часто не получают сырых овощей в достаточном количестве, хотя и стремятся к ним инстинктивно. Ребенок, который ест много сырой моркови, капусты, фруктов, став взрослым, как правило, не стремится к тонизирующим средствам — кофе, табаку и алкоголю, так как заряд энергии, полученной за счет полноценного питания в детстве, не потребует в зрелом возрасте искусственных возбудителей». Замечено, что люди, потребляющие много сырых овощей и фруктов, гораздо реже нуждаются в тонизирующих средствах и мень-

ше болеют, живут дольше, их жизненный путь более активен.

О том, что длительное употребление сырой растительной пищи дает положительные результаты, свидетельствует опыт некоторых «сыроедов». Один из них, 62-летний преподаватель английского языка из Еревана, в течение двух десятков лет питался исключительно сырой растительной пищей. Его ежедневный рацион питания состоял из 500 г свежих овощей, 60—100 г масличных семян, двух чайных ложек меда. Летом к этому добавлялся 1 кг свежих фруктов, а зимой — 150—200 г сухофруктов и 50—60 г шиповника. На здоровье он не жалуется, активно работает и занимается марафонским бегом.

Обо всем этом рассказали Н. А. Агаджанян и А. Ю. Катков — авторы книги «Резервы нашего организма». Они же в течение 9 месяцев наблюдали московского инженера В. Ю. Николаева, который все это время по собственной инициативе питался только пророщенным зерном, свежими овощами и фруктами, финиками и медом. Один раз в 2—3 недели он устраивал «ореховые дни» (съедал по 0,5 кг орехов в день). Из бобовых употреблял только размоченную чечевицу (по стакану 2—3 раза в неделю). В итоге его вес снизился с 75 до 61 кг. Временами он испытывал чувство слабости и тяжести в ногах. Затем сыроед исключил из рациона чечевицу, увеличил удельный вес орехов и стал два раза в месяц есть по 300 г свежей брынзы. Через 15 месяцев после коррекции рациона его вес вернулся к первоначальному. Чувство слабости и тяжести в ногах исчезло уже после первых приемов брынзы. В свои 43 года В. Ю. Николаев выглядел лет на 15 моложе.

По мнению так называемых старовегетарианцев, человек может полностью удовлетворить свои потребности в белках с помощью лишь растительной пищи. Но дело ведь не только в количестве, но и в качестве белков. В растительных же продуктах не всегда достаточно незаменимых аминокислот, которые не синтезируются в организме. Таких аминокислот восемь. Наиболее важны из них триптофан, метионин и лизин. Соотношение между ними в норме должно быть как 1:3:3. Если питаться одними растительными продуктами, то для удовлетворения потребности в триптофане человек должен съедать в день примерно 700 г хлеба, потребность в метионине и лизине он сможет удов-

летворить в основном за счет гороха, фасоли и сои. Например, для получения достаточного количества лизина индийские биохимики рекомендуют потреблять в пищу злаки или просо с бобовыми в соотношении между ними 4:1.

В отличие от старовегетарианцев представители младовегетарианства, кроме растительной пищи, вводят в рацион молоко и производные от него, а также яйца и другие так называемые эмбриональные продукты. Такой подход к организации питания представляется более рациональным, чем у старовегетарианцев.

Специальные исследования показали, что в организме человека весом в 70 кг при хорошо сбалансированной младовегетарианской диете может поддерживаться азотистое равновесие при потреблении всего лишь 12,5 г белка в сутки. Вводимое при этом в организм количество азота было равно количеству азота, выводившемуся из организма в виде конечных продуктов обмена. Однако поддерживать такое равновесие удавалось лишь при идеальном соотношении в пище необходимого минимума незаменимых аминокислот. Эти аминокислоты способствуют обратному синтезу белка из заменимых аминокислот. Они же являются в ряде случаев исходным материалом для синтеза гормонов и других биологически активных веществ. Тем самым сберегается часть тканевых белков. Однако при столь низком содержании белка в пище малейшее отклонение от идеального соотношения в ней незаменимых аминокислот приводит к отрицательному азотистому балансу и в конечном итоге — к тяжелым, иногда необратимым обменным нарушениям в организме. Поэтому, говоря о преимуществах младовегетарианской пищи, авторы книги «Резервы нашего организма» всячески предостерегают читателя от хронического недоедания, к которому иногда призывают любители сенсаций, рекламирующие чудодейственные излечения от тяжелых болезней с помощью фантастических диет.

Для жителей Украины переход к вегетарианству не представляет особой трудности, учитывая прежде всего устоявшиеся традиции питания, недостаток растительных и молочных продуктов высокого качества в магазинах и на рынках и наличие холодного зимнего периода. Но все же он вполне реален. Мясо при этом заменяется творогом,

сыром или бобовыми (соя) из расчета 1:1. Купить же хороший творог, фасоль или горох гораздо легче, чем хорошее, свежее мясо. Овощи, картофель, хлеб и крупы есть круглый год. Зимой вместо свежих фруктов можно использовать сухофрукты. При этом желательно есть 1—1,5 кг кураги или изюма в месяц. Меньше употребляйте хлеб высшего сорта, манную крупу и очищенный рис. Летом полезна не только традиционная зелень, но лечебные травы в виде отваров или салатов. Весной вполне доступен одуванчик (до цветения), листья малины или черной смородины. Хорошо приучить организм к употреблению зелени моркови, редиса, петрушки, свеклы и других корнеплодов, особенно людям, имеющие свои дачи или огороды. Важно помнить, что чистый сахар очень вреден. Его лучше заменить медом (хотя бы магазинным) или вареньем, повидлом, джемом. Очень важна совместимость пищи. Правда, для вегетарианцев здесь меньше проблем. Не совместимо с другими продуктами только сырое молоко. Творог совместим с овощами и фруктами (например — изюм, курага). Растительное и сливочное масло в один прием плохо совместимы. Фрукты и сладости необходимо есть только (!) до основной еды. Ну, а остальные продукты можно смешивать между собой в пределах разумного. Очень полезен кефир, йогурт.

Кефир. Прошло уже около ста лет с тех пор, как ученые многих стран вслед за Пастером и Мечниковым подтвердили силу молочнокислого брожения в кишечнике даже через несколько месяцев после прекращения приема заквашенного молока.

Лечебные и диетические свойства кисломолочных продуктов обусловлены тем, что по сравнению с молоком они содержат в 2—3 раза больше витаминов С, РР и группы В (эти витамины образуются в них в результате жизнедеятельности молочнокислых бактерий). Кисломолочные продукты содержат и антибиотики. Особенно полезно употреблять их на ночь.

Живые бактерии гораздо эффективнее при лечении дисбактериоза, чем сушеные, содержащиеся в лактобактерине и бификоле (если они и «проснутся», то будут больше дремать, чем работать).

Творог — здоровья залог! Творог — один из древнейших продуктов. Можно считать, что он появился вместе

с молоком. Кстати, само слово «творог», как считает В. И. Даль, произошло от слова «творить».

Творог имеет очень высокую пищевую ценность, потому что в его состав входят белки и молочный жир, он насыщен солями кальция и фосфора.

Творожный белок усваивается нашим организмом почти полностью (на 90—95%). А ведь творог состоит на 20% из белка. И его пищевая ценность так высока именно благодаря белку и тем аминокислотам, из которых он состоит. Эти аминокислоты выводят из организма холестерин, что предотвращает атеросклероз, участвуют в обмене жиров и белков. Без них невозможна работа печени. Кстати, молочный жир, находящийся в твороге, также усваивается на 95%.

Кальций и фосфор, как известно, необходимые для человека вещества. Соотношение же их в твороге близко к оптимальному. Творог незаменим в питании ребенка, так как кальций требуется для роста и укрепления костей и других тканей организма.

Творог широко применяется в медицине. Его обязательно включают в лечебные диеты при ожирении, заболеваниях сердца и кровообращения и, конечно же, при заболеваниях органов пищеварения. Творог — хорошее лечебное средство при рахите, туберкулезе, малокровии. Полезен он и людям с больными почками.

Зимой для компенсации потери тепла желательно увеличить потребление масла, картофеля, хлеба и круп. Они прекрасно заменяют мясо, сало и колбасу. Но их лучше дополнить и повышенной порцией сыра и творога. Если эти продукты есть в достаточном количестве, то никакие морозы не страшны. Но и еще, конечно, согреет теплый чай с медом или вареньем. Помните: главное препятствие при переходе к вегетарианству — это традиции и консерватизм мышления. Вегетарианский рацион может быть не дороже смешанного. В качестве примера, подтверждающего это, приведу свой недельный рацион: хлеб — 4,2 кг, крупа гречневая — 400 г, фасоль — 300 г, горох — 100 г, капуста — 1 кг, морковь — 500 г, масло сливочное — 210 г, масло подсолнечное — 210 г, картофель — 1,1 кг, творог — 300 г, «геркулес» — 200 г, мед — 280 г, изюм (курага) — 150 г, лук — 300 г, чай из трав, зеленый и черный — 90 г.

Летом и осенью к этому рациону иногда добавляются яблоки и другие фрукты, зелень и другие овощи, зимой — яблоки сушеные, весной — листья одуванчика и малины.

Если вы проанализируете стоимость основного рациона и сравните ее с обычной стоимостью мясного варианта питания, то увидите, что она — во-первых, ниже, во-вторых, мясо, рыба, колбаса и сало заменены на 300 г фасоли и 100 г гороха. А остальные продукты, причем даже в большом количестве, употребляют и мясоеды. В-третьих, благодаря здоровому образу жизни и системе питания я никогда не был на больничном. Значит, можно смело вычесть затраты на лекарства.

Центральной проблемой использования вегетарианского рациона питания, как уже указывалось ранее, является обеспечение организма белком. Белки представляют собой необходимый строительный материал для органов и тканей. Белки-ферменты катализируют все реакции, протекающие в организме. Для нормальной жизнедеятельности, по расчетам западных ученых, человеку необходимо в среднем 20—60 г белков в сутки (по разным методикам) при легкой работе и 90 г белка для занятых тяжелым физическим трудом. Расчет производится для мужчин среднего возраста. Для женщин, детей и пенсионеров необходимое количество белка — на 10—30% ниже по расчетам ученых СНГ. Так, женщинам, занимающихся умственным трудом, в среднем необходимо — 72 г, а для мужчин — 83 г. При тяжелом физическом труде их количество должно возрасти на 30—40%.

Что же дают нам растительные и молочные продукты? 500 г молока или кефира содержат 17 г белка, 100 г сыра — 19—20 г, 100 г творога — 14 г, яйцо — 6—4 г, бобовые на 100 г — 24—45 г, орехи 16—25 г белка.

Но при этом существует 8 типов аминокислот, из которых состоят белки и которые организм мясоеда не синтезирует (они содержатся в мясных и молочных продуктах). Это значит, что до тех пор, пока организм полностью не перестроится и не начнет синтез этих аминокислот (на это может уйти 3—4 года), ни в коем случае нельзя отказываться от молочных продуктов. К тому же не у всех людей такая перестройка вообще происходит. А по официальным научным данным — она вообще невозможна. Но вегетарианцы и сыроеды почему-то вопреки этой науке... живут

и благоденствуют. Значит, при определенных условиях организм части людей все же вырабатывает эти 8 «незаменимых» аминокислот.

Проблема снабжения организма кальцием, витаминами и микроэлементами довольно просто решается лакто-вегетарианцами, так как эти составляющие в большом количестве содержатся в молочных продуктах. Необходимое железо можно получить из гречневой и овсяной крупы, ржаного хлеба, яблок. Калий — из изюма, кураги и меда. Медь в значительном количестве находится в сыре, желтке яиц, гречневой крупе, овсянке, хлебе 2-го сорта. Цинк — в сыре, бобовых, овощах, кефире, зелени. Йод — в морской капусте, редисе, салате, молочных продуктах. Кобальт — в овощах и морской капусте. Марганец — в гречневой крупе, ржаном и пшеничном хлебе, свекле.

При мясном питании происходит постоянное отравление организма вредными продуктами распада белка. В этих условиях развивается гипотония кишечника, функциональные запоры, в результате чего процессы гниения в кишечнике усиливаются и служат постоянным источником интоксикации, что приводит к нарушению обменных процессов. Трупный яд, содержащийся в мороженом, соленом, копченом и консервированном мясе и рыбе, оседает на стенках желудка, кишечника и кровеносных сосудов и способствует развитию раковых заболеваний.

Азотисто-экстративные вещества, пирриновые и пиримидиновые основания, которые содержатся в отварах мяса и рыбы, возбуждают нервную систему, вызывают временное чувство эйфории. А это чувство, в свою очередь, требует поддержания этого состояния, что стимулирует потребность курения и употребление алкоголя.

В организме нарушается кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону, что служит причиной ряда метаболических сдвигов, которые приводят к возникновению мочекишечного диатеза и подагры.

Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, которая вымывает из организма кальций, нарушает оболочку желудочно-кишечного тракта, отрицательно воздействует на почки, печень, сердце, мочевой пузырь и т. д.

В крови убитых животных содержатся вакцины и сыворотки, вводимые ранее для предотвращения их заболе-

ваний. Их действие на человека не учитывается, что служит дополнительной опасностью для его здоровья.

Потребление мяса и рыбы стимулирует у человека агрессивность, повышенную раздражительность и возбудимость, что является одной из причин войн и насилия. Мясо скота и птицы имеет высокое содержание пестицидов (в 12—13 раз выше, чем в овощах и зерновых).

Убиваемое животное испытывает страх, ужас, смертельную тоску и запредельную боль. В результате у него вырабатывается большое количество вредных гормонов и биологически активных веществ, которые переходят в организм человека с пищей.

Продукты животного происхождения являются носителями более 30 видов возбудителей заболеваний (от гнилостной инвазии до холеры и чумы). И наконец, для усиления роста животных и борьбы с уже возникшими болезнями им вводятся гормональные препараты и антибиотики, представляющие опасность для организма человека.

Таковы негативные последствия потребления продуктов животного происхождения.

РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

На протяжении двух с половиною тысячелетий люди считали: если мышцы построены из белка, то его дополнительная порция способствует росту мышц и их силы. Но оказалось, что это не так. Для мышечной деятельности гораздо важнее пища, богатая углеводами, благодаря которым в мышцах пополняются запасы гликогена (полисахарида, образованного остатками глюкозы).

Нормальная жизнедеятельность нашего организма возможна лишь в том случае, если в нем поддерживается кислотно-щелочное равновесие. Однако на практике в питании людей нередко преобладают вещества кислотного характера, что приводит к нежелательному сдвигу равновесия в сторону кислотности, а это располагает, в частности, к заболеванию атеросклерозом и подагрой. Пищевые источники кислых минеральных веществ — мясо, рыба, яйца, хлеб, крупа, булочные изделия, в которых содержится в значительных количествах сера, фосфор, хлор. Источниками щелочных веществ являются пищевые продукты, богатые магнием, кальцием, калием. Это молоко и молочные продукты (кроме сыра, в процессе приготовления которого основные щелочные соли переходят в сыворотку), картофель, овощи, фрукты, ягоды. Если вы придерживаетесь преимущественно растительно-молочной диеты, то это обеспечивает кислотно-щелочное равновесие вашего организма.

Каждому пищевому веществу соответствует свой пищеварительный фермент. Так, фермент птиалин принимает участие в расщеплении крахмала, жиры расщепляет липаза; белки — пепсин, эриспин; молочный сахар — лактаза и т. д.

Активность каждого фермента зависит от кислотности среды. Например, пتيالин, выделяемый со слюной, «предпочитает» щелочную среду, а пепсин — кислую. На работу ферментов влияет еще ряд факторов. Так, жиры задерживают секрецию желудочного сока, алкоголь разрушает пепсин...

В связи со всем этим огромное значение приобретает разумное сочетание разных видов пищи в наших рационах. Свыше 40 лет изучал американский диетолог Герберт Шелтон проблему рационального сочетания пищевых продуктов. Вот основные из предложенных им правил рационального питания.

1. Нельзя принимать одновременно пищевые кислоты с продуктами, содержащими крахмал (хлеб, каши, картофель, макароны), потому что кислота разрушает пتيالин слюны, необходимый для расщепления крахмала.

2. Не надо принимать одновременно преимущественно белковые продукты с преимущественно крахмальными. Первые должны предшествовать вторым. Например, по Шелтону, бутерброд с сыром надо съесть в два приема: сначала сыр, чтобы он успел попасть в желудок раньше хлеба. Там на него «набросится» более кислый желудочный сок с меньшей переваривающей силой и продолжительностью отделения. Через полчаса вслед за сыром можно съесть хлеб, который будет усваиваться в желудке по своей схеме.

3. Различные белковые продукты требуют различной модификации пищеварительной секреции. Яйца поэтому следует есть отдельно от молока, а от омлетов вообще надо отказаться.

4. Пепсин выделяется вместе с соляной кислотой. Если же ввести в желудок кислоты извне, то соляной кислоты выделится мало, а значит, расщепление белков будет идти медленнее и хуже.

5. Поступая в двенадцатиперстную кишку, жирная пища оказывает тормозящее влияние на секрецию желудочных желез. Угнетающее действие жира преимущественно вызывается образованием в двенадцатиперстной кишке тормозящего желудочную секрецию вещества — энтерегастрона. Поэтому употребление жира вместе с белками замедляет усвоение последних и вызывает гниение. В данном случае, правда, на помощь могут прийти зеле-

ные овощи, противодействующие тормозящему эффекту жиров. Вот почему полезно употребление в пищу салатов, в состав которых входят яйца, растительное масло и что-нибудь из некрахмальной зелени (капуста, кабачки, лук, сельдерей, салат, огурцы, редиска, петрушка). Но для такой комбинации не подходят репа, свекла, морковь, цветная капуста, бобы, горох, картофель.

По мнению Г. Шелтона, отдельно надо принимать сахара (сиропы, сладкие фрукты, мед), которые усваиваются только в кишечнике и, задерживаясь с белковыми и крахмальными продуктами в желудке, сдерживают их нормальное усвоение. Американский диетолог рекомендует отдельно пить и молоко, так как в желудке оно свертывается и превращается в творог. Он будто бы обволакивает пищу, находящуюся в желудке, и изолирует от действия желудочного сока, что мешает ее усвоению, пока не усвоится сам творог.

Не все биохимики разделяют эту точку зрения. Многие считают полезным сочетание молока, богатого незаменимой аминокислотой — лизином, с зерновыми и хлебными продуктами, в которых лизина почти нет. Однако по мнению Н. А. Агаджаняна и А. Ю. Каткова (которое представляется нам достаточно убедительным), все-таки лучше принимать эти продукты отдельно: «Ведь на усвоение белка молока требуется в три-четыре раза меньше напряжения пищеварительной энергии, чем на усвоение белка хлеба. Кроме того, молоко в отличие от зерновых и хлебных продуктов способно независимо от аппетита самостоятельно возбуждать пищеварительные железы и вызывать отделение пищеварительных соков.

И еще о молоке и некоторых молочных продуктах. Мы не разделяем точку зрения тех, кто предлагает исключить молоко из нашего питания на том основании, что оно содержит необычайно насыщенный жир. Конечно, это обстоятельство надо учитывать и взрослому человеку лучше всего пить его в снятом виде. Но исключать этот питательный продукт из рациона, не учитывая его полезных свойств, было бы по меньшей мере неосмотрительно.

Полезен взрослым обезжиренный творог. По сравнению с неснятым коровьим молоком, содержащим 4% белковых веществ, творог из этого молока содержит 10% белков — столько же, сколько говядина. В небольшом количестве по-

Совместимость продуктов по Г. Шелтону и рекомендациям других диетологов
(4 — хорошая, 3 — допустимая, 2 — плохая)

Продукты	Мясо, рыба, птица постные	Зернобобовые	Масло сливочное, сливки	Сметана	Масло растительное	Сахар, кондитерские изделия	Хлеб, крупы, картофель	Фрукты кислые, помидоры
Мясо, рыба, птица (постные)		2	2	2	2	2	2	2
Масло сливочное, сливки		2	4	4	2	2	2	2
Зернобобовые	2	2		3	2	2	4	4
Сметана	2	4	3		3	2	4	4
Масло растительное	2	4	2	3		2	4	4
Сахар, кондитерские изделия	2	2	2	2	2		2	2
Хлеб, крупы, картофель	2	3	4	4	4	2		2
Фрукты кислые, помидоры		2	2	4	4	4	2	2
Овощи зеленые некрахмалистые	4	4	4	4	4	4	4	4
Овощи крахмалистые	3	4	4	4	4	2	4	3
Молоко	2	2	3	2	2	2	2	2
Творог, кисломолочные продукты	2	2	2	4	2	2	2	3
Сыр, брынза	2	2	3	3	2	2	3	4
Яйца	2	2	2	2	2	2	2	2
Орехи	2	3	2	2	4	2	3	4

лезно масло, особая ценность которого в том, что соотношение в нем лецитина и холестерина такое же, как в крови (1:1).

Из молочных продуктов следует выделить пахту. Она помогает полно реализовать один из основных принципов рациональной диеты — максимум биологической ценности продуктов при минимуме калорий.

Г. Шелтон считает, что соблюдение предложенных им правил рационального сочетания пищевых продуктов позволяет без вреда для здоровья употреблять в пищу свежее мясо (постную баранину), но один раз в неделю, только на ужин. От привычного мясного рациона следует отвыкать постепенно и последовательно переходить от обожания к привязанности, от привязанности к равнодушию, от равнодушия к отвращению. Поначалу возможна замена мясных продуктов рыбой, так как рыбный белок равноценен мясному, но в рыбе значительно меньше холестерина, она менее калорийная; в рыбьем жире больше ненасыщенных жирных кислот, чем в мясном.

На новую диету следует переходить постепенно, не нужно резко ломать сложившиеся годами традиции и стереотип. Выделение ферментов и пищеварительных соков — автоматический механизм, настроенный на переработку отдельных продуктов питания, их соотношение и объем. Внезапные перемены могут застать ферментную систему врасплох, возникнет дефицит стимуляторов, расстройство пищеварения. И тогда произойдет то, о чем предупреждал сирийский врач эпохи средневековья Абуль-Фараджа: «Пища, которая не переваривается, съедает того, кто ее съел».

Согласно Шелтону, несовместимы белки и углеводы. Об этом все знают, но почему-то продолжают есть мясо с хлебом, картофелем.

Представьте: вы съели 100 г мяса, в котором 20% белка. Это требует от желудка выделить для переваривания 20 эквивалентных единиц кислого секрета (белки расщепляются преимущественно реактивами кислого состава, а углеводы — щелочными). Добавьте к мясу, скажем, помидоры или томатный сок, и они принесут с собой до 12% кислоты и тем самым облегчат задачу желудочных желез по ее выработке. А если добавить к мясу столько же хлеба, который содержит до 60% углеводов, то организм выделит до

60 единиц щелочного секрета на его переработку. Щелочь встретится с кислотой, выделенной на переработку мяса, и процесс переваривания будет резко заторможен.

Арифметика простая. Для переваривания одного мяса надо 20 единиц кислоты, для мяса с помидорами — 1,5, а для хлеба с мясом — 80! А из чего состоит обед обычного человека? Суп на мясном или костном бульоне, мясо с картофельным пюре, а на третье — чай с булочкой. Вот та самая ситуация, при которой происходит огромный перерасход желудочно-кишечной биохимической энергии. Почему «помолодел» сахарный диабет? Потому что поджелудочная железа работает с большими перегрузками, и в итоге оказывается выведенной из строя. Молоко и молочные продукты усугубляют ее состояние. Так что, если больной сахарным диабетом еще не сел на постоянный инсулиновый допинг, раздельное питание намного облегчит его участь, ибо снизится нагрузка на поджелудочную железу.

Итак, главное в системе раздельного питания то, что оно облегчает работу желудочно-кишечного тракта, исключая бесполезную выработку пищеварительного секрета. И еще при таком питании желудок за полтора-два часа перерабатывает однородную по своему химическому составу массу и эвакуирует ее в 12-перстную кишку. Два часа — это минимальное время, которое должно разделить прием белковой и углеводной пищи.

Из чего в таком случае должен состоять завтрак?

На завтрак лучше съесть продукты с большим содержанием клетчатки. Каши, овощи, фрукты, хлеб с отрубями — они пройдут по всему желудочно-кишечному тракту и дадут работу толстому отделу кишечника — биологической электростанции. Клетчатка переварится, дровишки сгорят, печка обогреет все внутренние органы, мобилизует мышцы толстой кишки на перистальтику. Чаек с колбаской, кофе, шоколад и прочие деликатесы этого не сделают. Они просто не дойдут до толстого отдела кишечника.

Вот примерное меню. Каша с маслом или медом. Салат из овощей — капуста, свекла, морковь, огурцы, помидоры — что хотите. Чай, компот или фрукты. Не может быть и речи о молоке, молочных кашах, к примеру рисовой, манной.

Странно, манная каша, и именно на молоке, которой нас пичкали с детства, всегда считалась полезной, источником силы, здоровья... ну, и так далее.

Манная крупа готовится из сердцевины зерна и совершенно лишена ферментов, которые могли бы помочь переварить ее. Так что на переваривание манной каши затрачивается гораздо больше энергии, чем вы получите от нее...

Что касается детей, то манная каша провоцирует развитие многих детских болезней, и дети от нее слабеют. К тому же молоко несовместимо с крупами.

Обед можно сделать белковым или углеводным. Белковый будет состоять из мяса, рыбы или птицы с фасолью, грибами, баклажанами. Но при этом не должен содержать хлеба. Такой обед нельзя заедать сладкими фруктами, запивать чаем. Желудочно-кишечный сок прекрасно справится с нагрузкой, если его не разбавлять водой или чаем. Запейте томатным соком — это прекрасная добавка к белкам. Съешьте огурец, помидор, кислое яблоко.

Если обед углеводный, готовьте любой овощной суп или суп с добавлением круп, заправляйте его зеленью, жареным луком, толченым салом, сушеными травами, специями. Ешьте с хлебом, маслом, чесноком. Готовьте тушеные овощи, всевозможные винегреты и салаты, чай и компот, пирожки с фруктами и повидлом, наконец, кофе, кисель, соки, настои из трав и ягод. Это все пойдет к углеводному обеду.

Сначала привычка к мясному будет срабатывать в пользу белкового стола. Но постепенно организм отвергнет мясо в большом количестве. Ведь белки используются организмом весьма ограниченно, как строительный материал в ежедневном, созидательном клеточном обмене.

При длительном соблюдении порядка раздельного питания желание к белковой пище резко сокращается, а к углеводной — возрастает.

На ужин, если пожелаете, повторите белковый или углеводный стол. Если поужинаете плотно — кусочек жареной курицы или мяса, тушеная капуста, салат из помидоров, огурцов, свежего щавеля с редиской, петрушкой, укропом — запейте такой ужин томатным соком. И только через два часа выпейте чай или сок с хлебом.

Если это будет углеводный стол, съешьте любое блюдо из овощей — тушеные кабачки, картофельные или морковные котлеты с зеленью, печеную или вареную картошку. Запейте чаем, киселем или соком с кусочками поджаренного на сковороде хлеба.

Всегда помните, что ваше питание — это как бы строительный материал для тела, и в нем должно быть множество элементов. Ну, например, организм нуждается в германии. Германий содержится только в одном-единственном продукте — чесноке. Он обеспечивает «крепость пружинных систем» клапанных аппаратов всего нашего тела. Это клапаны на венах, поднимающие кровь от стопы ноги к сердцу, от кончиков пальцев на руках к сердцу... Через каждые 2,5 см клапан перекрывает карман-шлюз вены. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови гуляют шлаки от корочки поджаренной картошки, зажаренного хлеба, то они, как правило, «оседают» в карманах вен. Карманы растягиваются, а клапаны ослабевают под постоянным давлением и остаются полуоткрытыми. Кровь частично застаивается в венах — это варикозное расширение вен. При лечении варикоза надо укреплять клапанную систему — употребляйте чеснок.

Вот хороший рецепт: растолочь одну головку чеснока, добавить 1—2 желтка крутых яиц, растереть, добавить столовую ложку растительного масла, соль, если есть — лимонный сок. Перемешать и можно намазывать на хлеб.

Для центральной нервной системы необходимо золото. Поставляет его в виде органических соединений кукуруза. Если человек долго не ест кукурузу, то золото будет образовываться в результате сложных ядерных преобразований из других элементов. Но такие реакции идут с большими затратами энергии.

Скажем, организму нужно двухвалентное железо. Оно участвует в процессах кроветворения и дыхания. Поставщиком такого железа являются свежие яблоки.

Для нормальной работы щитовидной железы и других желез внутренней секреции организм нуждается в ионах йода. Недостаток ионов йода можно систематически восполнять потреблением яблочного уксуса как добавки к пище.

Если йода в организме не хватает, часто возникают судороги мышц ног. В таком случае принимайте 1 таблетку йодистого калия — антиструмина 1 раз в неделю после еды. Быстро пополнить недостаток йода можно морской капустой. Добавляйте ее к пище. Она обычно заменяет соль.

Печеный картофель и сухофрукты — источники калия, который участвует в водосолевом обмене...

Яблоки, кукуруза, картофель — это простая еда. Но ведь хочется и вкусненького. Апельсинов, например. К тому же они, как и лимоны и другие цитрусовые, столь полезны. И все же за редкостными витаминами лучше не гоняться. Чаше всего местные и доступные ягоды, фрукты и овощи содержат больше витаминов, чем прославленные цитрусы, ананасы, скажем, или бананы — это к вопросу о пользе. Тем более важно, что они выросли в данной местности, а не завезены откуда-то. Вот, к примеру, в Сургуте полно клюквы, брусники и черной смородины. И там не нужны лимоны, ибо та же черная смородина содержит больше витамина С, нежели лимоны. Там, где мало солнца, фрукты, овощи, ягоды все необходимое берут из земли, поэтому питаться нужно тем, что растет на вашей земле, где вы живете.

Кстати, о витамине С. Его прекрасно сохраняет в замороженном виде и болгарский перец. Вообще значительно меньше потери витаминов и других биологически активных веществ в замороженных фруктах, чем в консервированных. Но особую группу продуктов составляют сушеные фрукты. К сожалению, домашние хозяйки все более и более отказываются от заготовок фруктов методом высушивания. А ведь именно сушеные фрукты несут большой энергопотенциал. Проверьте консервированные фрукты маятником. Они мертвы. Сухофрукты же обладают большим энергозарядом. Кроме того, они сохраняют клетчатку, балластные вещества, которые при попадании в кишечник помогут избавиться от атонии кишечника и, как веник, «выметут» все карманы толстой кишки.

* * *

Завершая главу, посвященную теме рационального питания, напомним, что думает об этом Дж. Гласс, с чьими авторитетными суждениями мы уже знакомили читателя: «Нормальная деятельность головного мозга и организма в целом зависит в той или иной степени от качества употребляемой пищи. Неправильное питание может стать причиной некоторых заболеваний, отрицательно влияет на умственные способности и таким образом уменьшает продолжительность жизни. Правильное питание является средством профилактики и лечения заболеваний, нормализует деятельность организма.

Представьте, что школьник, знакомый только с азами химии, попал в лабораторию, где хранятся сильные реактивы, в том числе и опасные для жизни. Ему было позволено делать все, что заблагорассудится. В результате такой беспечности он может получить сильные ожоги, искалечить себя и даже погибнуть. А может (по счастливой случайности) избежать всего этого. Точно так же большинство из вас, сядя за стол, не задумывается о том, как воздействует на организм пища, поступающая в желудок. При этом вы чем-то напоминаете беспечного ребенка в химической лаборатории, хотя, конечно, действие пищи нельзя сравнивать с действием химических реактивов.

Было бы очень разумно, если бы в школе наши дети не только постигали науки, но и получали бы элементарные сведения о правильном питании. На мой взгляд, это позволило бы решить такую важную проблему, как укрепление здоровья и продление жизни, в рамках целого поколения.

Меня часто спрашивают, почему не создаются центры рационального питания, где люди могли бы получить информацию о взаимосвязи питания, состояния здоровья и долголетия. Тогда бы каждая мама знала, почему, например, дочь не может есть яйца или сын не любит сахар. То, что некоторые пищевые продукты нравятся или, наоборот, не нравятся детям с первого взгляда, подчас является сигналом о неблагополучии в организме, о недостаточном или избыточном содержании каких-либо веществ.

Думаю, родителям будет полезно знать о том, что «трудный» характер ребенка подчас является результатом неправильного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и таким образом облегчает для них процесс обучения.

Зная основные принципы рационального питания, вы сможете прийти к здоровому образу жизни. Всем известно, что такое хорошее здоровье. Я не буду приводить цифры, отражающие процентное содержание здоровых и больных людей в мировом масштабе. Скажу только, что на протяжении жизни многие из вас страдают различными недомоганиями: это головные боли, насморк, кашель, быстрая утомляемость, нарушение пищеварения, ревматизм, артриты, остеохондрозы и т. д.

Конечно, рациональное питание не панацея от всех бед, но это основной фактор здоровья и долголетия.

Первым шагом на пути к достижению 180-летнего возраста является сбалансированное питание. Это значит, что ваше ежедневное меню должно включать определенное количество белков (бобовые, орехи и т. д.), углеводов (фрукты), жиров (растительных), а также витамины и минеральные вещества (овощи и зелень в сыром виде). Фрукты и овощи необходимы при каждом приеме пищи — они не только богаты витаминами и минеральными веществами, но и нужны для обеспечения щелочно-кислотного баланса.

Углеводы — единственный компонент питания, в котором большинство из вас не испытывает недостатка. Помните, что с возрастом вы должны сократить их потребление — ради собственного здоровья.

Потребность организма в углеводах у разных людей неодинакова. Определяющим фактором является интенсивность обмена веществ.

Я знаю людей, которые ежедневно потребляют в больших количествах сахар, белый хлеб, мучные изделия. Вследствие этого витамины и минеральные вещества, участвующие в процессе переработки углеводов и, в частности, крахмала, либо поступают в организм в незначительных дозах, либо вообще не поступают. Непереработанная пища скапливается в организме, блокируя пути выведения продуктов распада, что приводит к автоинтоксикации (самоотравлению).

Помните, что избыточное потребление крахмала и сахара губительно для вашего здоровья.

Важным компонентом питания являются белки (протеины), активно участвующие в процессе обмена веществ. Желательно включать белковые продукты в каждый прием пищи (например, яйцо на завтрак, мясо на обед, сыр и рыбу на ужин). При этом следует соблюдать принцип регулярности. Теряя протеин утром, не пытайтесь наверстать упущенное в обед или ужин. Организм не в состоянии переработать большое количество протеина за один раз, следовательно, избыток будет выведен вместе с продуктами распада.

При составлении дневного меню необходимо также помнить: белки принесут вам пользу, если потреблять их с минимальным количеством крахмалистых продуктов (хлеба, картофеля т. д.). В противном случае часть протеина будет использована как топливо для сжигания углеводов.

Известно, что растущий организм нуждается в большом количестве мяса, рыбы, яиц, творога. Людям в зрелом возрасте белковая пища необходима для поддержания хорошего физического состояния. Раньше существовала точка зрения, что пожилым людям вредно употреблять много белков, но сейчас это мнение признано ошибочным.

Различные протеины имеют разную пищевую, или биологическую ценность. Например, протеин, содержащийся в рыбе, менее эффективен, чем, скажем, протеин, содержащийся в мясе. А протеин бобовых культур и орехов трудно усваивается организмом.

Потребляя протеины, которые в отдельности не представляют особой питательной ценности, «внутренняя химическая фабрика организма» синтезирует из двух второсортных ингредиентов нужный вид протеина. В качестве примера можно назвать кашу из недробленой крупы с молоком или орехи и хлеб.

Необходимо по возможности разнообразить ежедневное меню, чтобы в нем присутствовали продукты, содержащие протеины высокой биологической ценности. Будьте осторожны, потребляя сырой белок: он содержит авидин, подавляющий действие витамина Н (биотина), недостаток которого в организме вызывает поражения кожи. При тепловом воздействии авидин теряет свою силу.

Если в вашем рационе питания содержится много вредных жиров и недостаточно полезных, то ваши шансы дожить даже до 80 лет (не говоря уже о 180) весьма проблематичны.

В состав жиров входит два вида жирных кислот: насыщенные твердые и ненасыщенные жидкие. Последние являются полезными и крайне необходимыми для организма. Следует знать, что животные жиры содержат больше насыщенных кислот, а растительные жиры (или масла) ненасыщенных.

Существуют еще незаменимые полиненасыщенные кислоты (витамин Е), которые регулируют содержание холестерина в крови. Наиболее богаты ими подсолнечное, кукурузное, хлопковое и арахисовое масла.

Необходимо употреблять жиры в умеренном количестве, поскольку организм не успевает их перерабатывать. Очень полезно употребление масла пшеничного зародыша, в котором содержится витамин Е, способствующий усвоению жиров.

Не увлекайтесь такими животными жирами, как сливочное масло и свиное сало: в них высокий процент холестерина. Думаю, не случайно некоторые светила европейской медицины избегали употребления сливок и намазывали масло на хлеб очень тонким слоем.

Будьте осторожны в применении так называемых ненатуральных жиров, которые увеличивают суточную норму до опасного предела. К ним относится маргарин и другие жировые вещества, которые добавляют в тесто при выпечке кондитерских изделий или используют для жарения. Большинство этих жиров вырабатывается из высококачественных растительных масел, которые подвергаются переработке и прессованию и в результате теряют содержащийся в них витамин Е. Помните, что любые продукты питания, предназначенные для длительного хранения, мертвы.

Если для приготовления пищи необходимо масло, лучше используйте подсолнечное или оливковое. Кстати, заправлять овощные салаты этими маслами гораздо полезнее, чем сметаной или майонезом.

В рационе питания немаловажное значение имеют витамины и минеральные вещества. Чтобы организм получал их в достаточном количестве, необходимо есть как можно больше фруктов и овощей (без термической обработки).

Однако не все свежие фрукты и овощи одинаково полезны. Например, шпинат и ревень угнетают действие кальция. Сливы и чернослив нарушают баланс минеральных веществ в организме. Следует употреблять эти продукты нечасто и в умеренных количествах; детям до переходного возраста они вообще не рекомендуются.

Подведем итоги. Основной фактор в нашей программе долголетия — рациональное, максимально разнообразное питание.

Каждый прием пищи должен включать:

- белки (мясо, творог, яйца, рыба);
- углеводы (сахар, крахмал);
- жиры;
- витамины и минеральные вещества.

Вот один из вариантов сбалансированного меню на день

ЗАВТРАК

Яйцо, печень (гриль), или бекон (гриль), или рыба (не жареная). Не более двух кусочков хлеба, масло и мед. Свежие фрукты. Никакой каши!

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Стакан молока или любого другого молочного продукта.

ОБЕД

Бульон, томатный сок или сок из любых свежих фруктов. Мясо, рыба или яйцо (то, что не съели за завтраком); одна большая или две маленькие картофелины, сваренные в кожуре, или один кусочек хлеба с маслом. Свежие овощи или овощной салат, фрукты.

ПОЛДНИК

Некрепкий кофе или чай с молоком. Никаких булочек, пирожных, бутербродов!

УЖИН

То, что вы не съели в обед.

Знание основ рационального питания позволит предупредить многие серьезные заболевания, в том числе психические расстройства.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННЫХ КУЛЬТУР

Нет в природе таких продуктов животного происхождения, которые могли бы заменить все то ценное и полезное, что берем мы из зеленой кладовой. Растительные продукты питания — источник энергии, молодости, здорового долголетия. Именно они помогают нам ограждать свой организм от многих болезней, лишнего веса, позволяют сохранять стройную фигуру, высокую работоспособность.

АРБУЗ

Арбуз — малокалорийный продукт, но содержит много щелочных веществ, железа. А главная ценность арбуза в том, что он обладает мочегонным свойством. Его нужно широко использовать при почечнокаменной болезни, воспалениях почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей.

Потребление до 2,5 кг арбузов в день, форсируя выделение мочи, выводит соли из организма. Но помните, что не каждый больной, страдающий мочекаменной болезнью, может применять для лечения арбузы. При камнеобразовании, сопровождающемся выпадением фосфатов, трипельфосфатов в щелочной среде, арбузы не применяются. Арбузы полезны при заболеваниях печени, эндогенных и экзогенных интоксикациях. Учитывая, что продукт содержит значительный объем мякоти (она создает чувство сытости) при относительно малой калорийности, его можно широко использовать при ожирении. Наличие пектиновых веществ и небольшого количества клетчатки в арбузной

мякоти способствует оптимизации микрофлоры кишечника и не вызывает метеоризма.

В арбузах содержится усваиваемое органическое железо, поэтому потребление продукта целесообразно при различного рода анемиях, при беременности, кормящим женщинам. Достаточно съесть один килограмм мякоти арбуза, чтобы получить один грамм железа.

Содержание в продукте витамина С и фолиевой кислоты способствует выведению из организма холестерина, поэтому обладающие антисклеротическим действием арбузы рекомендуется потреблять при атеросклерозе, гипертонии, подагре, артритах.

БАКЛАЖАНЫ

Обладают широким ассортиментом минеральных веществ, среди которых есть очень ценные — соли калия, которые необходимы для работы сердца. Кроме того, он способствует выведению из организма лишней жидкости, а также солей мочевой кислоты. Вот почему баклажаны должны быть включены в меню пожилых людей, а также тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, отеками, связанными с ослаблением работы сердца. Есть в баклажанах натрий, фосфор, каротин, витамины В₁, В₂, РР, С, пектиновые вещества, жиры, углеводы и белки. Благодаря своему химическому составу баклажаны способствуют поддержанию кислотно-щелочного равновесия в организме на оптимальном уровне. При подагре, например, баклажанная диета очень полезна, так как, активизируя минеральный обмен, оказывает лечебное воздействие. Клетчатка этого овоща нежная. Она стимулирует деятельность кишечника, предупреждает развитие гнилостных процессов. Не исключено, что именно благодаря этим характеристикам на Востоке баклажаны называли «овощем долголетия». «Синенькие» являются «врагами» холестерина и помогают в борьбе со склерозом. Вот почему этот овощ должен быть в меню тех, кто страдает атеросклерозом, болезнями печени и почек, желудочно-кишечного тракта. Полезны баклажаны и при запорах. Правильно приготовленная баклажанная икра биологически активна и вкусна.

БРЮКВА

По питательности превосходит репу. Содержит больше минеральных веществ (соли кальция, фосфора, железа, магния, серы), богаче витамином С. Сахара в брюкве до 10%. Имеются белки, каротин, витамины В₁, В₂, Р. Брюква необходима в зимний и ранневесенний периоды, когда ощущается недостаток витаминов. В лечебном питании ее рекомендуют при запорах. Помните, что брюква противопоказана при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

ГОРОХ ПОСЕВНОЙ

Чрезвычайно ценный продукт питания. Это настоящая кладовая белка, состоящего из незаменимых аминокислот. В плодах гороха много углеводов, полисахарида, крахмала, есть жир, каротин, витамины группы В: В₁, В₂, В₆; С, РР, К, холин, соли калия, марганца, фосфора, кальция. Обратите внимание: в сухом горохе столько же белка, сколько его в говядине средней жирности. В то же время горох почти вдвое превосходит ее по калорийности, так как содержит еще много углеводов. В зеленом горошке меньше белка и углеводов, но он богаче витаминами.

Горох играет важную роль в лечебном питании. Так, отвар гороха обладает сильным мочегонным действием, кроме того он способствует выведению солей и растворению камней в почках. Горох полезен в питании людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

ГРЕЧИХА

Очень ценный продукт питания, так как зерно гречихи содержит 10—16% белка, до 80% крахмала, сахар. Есть клетчатка, жир, минеральные вещества (соли железа, кальция, фосфора, меди, цинка, йода, бора, никеля, кобальта), органические кислоты (яблочная, лимонная), витамины (В₁, В₂, Р, РР). Белки гречихи обладают высокой биологической активностью, а входящие в их состав такие аминокислоты, как лизин и триптофан по усвояемости прибли-

жаются к белкам бобовых культур, а по качеству и питательности — к продуктам животного происхождения

Гречневая крупа по праву считается отличным диетическим продуктом, благодаря содержанию в ней железа, кальция, фосфора, лимонной и яблочной кислот, а также витаминов В₁ и В₂ и сравнительно легкой усвояемости белков организмом человека. Очень полезна гречневая крупа при желудочно-кишечных заболеваниях, малокровии, расстройствах нервной системы, заболеваниях почек, сахарном диабете.

ДЫНЯ

Ценность этого пищевого продукта определяется высоким содержанием сахаров (до 20%), каротина, витаминов С, Р, фолиевой кислоты, азотистых и пектиновых веществ, жиров, летучих ароматических веществ, минеральных солей. Содержит большое количество витаминов В₉ и С, а также солей калия, железа. Поэтому является хорошим диетическим продуктом при атеросклерозе.

Дыня оказывает стимулирующее влияние на процесс кроветворения, поэтому ее необходимо потреблять при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях печени и мочевого пузыря. Она обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Мякоть дыни и ее сок оказывает благоприятное действие при запорах, геморрое. Водный настой семян обладает мочегонным действием, поэтому полезен при заболеваниях почек. Учитывая, что дыня переваривается в основном в кишечнике, есть ее лучше не сразу после обеда, а через 2—3 часа. При этом дыня лучше усваивается и приносит максимальную пользу организму.

Переедание дыни нежелательно, так как это может привести к расстройству деятельности кишечника и вызывать коликообразные боли.

КАБАЧКИ

Это близкие родственники тыквы. Они несколько беднее углеводами и каротином, но зато в 2 раза богаче вита-

мином С. Кстати, очень много его сконцентрировано в кожице кабачка. Поэтому при консервировании кожицу срезать нежелательно. Самое полезное воздействие оказывают кабачки при потреблении в сыром виде без соли. Огурец без соли мы можем есть? А молодой кабачок еще вкуснее, не говоря уже о пользе.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Капуста белокочанная не только пищевое, но и лекарственное растение. Ее издавна считали прекрасным средством от опьянения. Вот почему у древних греков капуста служила символом трезвости. Римский писатель и государственный деятель Катон Старший писал, что она содержит в себе все целебные свойства «в пропорции, которая способствует здоровью». Он считала что, благодаря именно капусте, римляне в течение столетий обходились без лекарств.

Капуста содержит ряд ценных витаминов (B_1 , B_2 , B_6 , С, РР, пантотеновую и фолиевую кислоты, провитамин А), минеральные вещества (соли кальция, калия, фосфора, марганца, железа), клетчатку, ферменты, органические кислоты, фитонциды и другие вещества, определяющие ее целебные и питательные свойства.

Внимание! В капусте содержится столько витамина С, сколько в лимонах, апельсинах. Вот почему потребление капусты очень важно, так как, благодаря наличию в ней витамина С, она способствует выведению из организма холестерина, повышенное содержание которого приводит к развитию атеросклероза. А если учесть, что капуста содержит тартроновую кислоту, нормализующую жировой обмен, то не использовать этот продукт было бы просто преступно. Сколько людей мечутся в поисках диеты для снижения веса! Те, кто имел лишний вес, знают, какого труда стоит снижение его хотя бы на один килограмм. А если у человека десятки килограммов лишнего веса, то это уже беда. Сгонка веса — процедура мучительная, и она далеко не каждому по силам. Но не каждому известно, что прием 1/2 стакана теплого свежесжатого капустного сока утром за 20 минут до еды и на ночь избавит человека от тех изнуряющих физических нагрузок и тех ограничений

в питании, которым он себя подвергает, стремясь сбросить лишний вес. Попробуйте, и вы уже через 10 дней заметите результат. Это не значит, что теперь можно потреблять неограниченное количество пищи, дескать, сок капусты поможет. Это ошибочное мнение. Питание должно быть умеренным.

Сок свежей белокочанной капусты содержит противо-язвенный витамин и муцин, способствующие заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки. Применение капустного сока для лечения язв желудка и 12-перстной кишки возможно при условии нормальной или пониженной кислотности желудочного сока. При повышенной кислотности применение капустного сока противопоказано. Для этой цели применяется сок картофеля в тех же количествах.

Сок капусты можно использовать при кашле и как отхаркивающее средство. При весеннем недомогании очень полезен сок как свежей, так и квашеной капусты. Самочувствие нормализуется потреблением одного стакана капустного сока в день.

КАРТОФЕЛЬ

Имеет уникальный набор необходимых человеческому организму органических и неорганических соединений (аминокислоты, полисахариды, пектиновые вещества, клетчатка, минеральные вещества, витамины). По химическому составу картофель приближается к хлебу. Недаром в народе картофель называют вторым хлебом. Он в три раза калорийнее остальных овощей. Почти половина суточной потребности в витамине С жителями нашей страны удовлетворяется за счет картофеля. Если его правильно хранить, в нем до весны сохраняются витамины и питательные вещества.

С целью сохранения витаминов в картофеле, не варите его в большом количестве воды, не держите долго в холодной воде очищенным, так как в воду перекочевывает огромное количество витаминов и других ценных для нас веществ. С этой же целью кладите его в кипящую воду, да и чистить старайтесь потоньше. Из этих соображений не пренебрегайте печеным картофелем. А если вы его хорошо вымоете, перед тем как положить на противни в ду-

ховку, его можно потреблять с кожурой. Если вы еще и смажете его подсолнечным маслом и слегка подсолите — этому печеному картофелю «цены не будет».

Картофель — ценный продукт диетического питания. Это основной источник калия, столь необходимого нам для нормализации водного обмена и поддержания нормальной работы сердца. Суточная потребность в нем удовлетворяется 500 г картофеля. Учитывая, что высокое содержание калия определяет мочегонные свойства картофеля, он входит в число диетических продуктов для почечных и сердечных больных.

КУКУРУЗА ОБЫКНОВЕННАЯ

Ценный продукт, содержащий 60—72% крахмала, 10—15% белка, 4—7% жира (а в зародышах до 60%), клетчатку, каротин и другие каротиноиды, витамины В₁, В₂, В₆, В₁₂, С, Д, Е, Н, К₃, РР, пантотеновую кислоту, соли калия, фосфора, железа, меди, никеля. Рыльца и столбики кукурузы содержат в большом количестве витамин К₃. Есть и В₁, В₂, Е, С, Р, РР, инозит, сапонины, эфирное масло (до 0,12%), жирное масло (до 2,5%), алкалоиды, растительные стерины. Белки зерна кукурузы считаются неполноценными из-за недостаточного содержания в них незаменимых аминокислот — лизина и триптофана. Тем не менее желательно употреблять молодое зерно (недозревшие початки). Большую ценность представляет собой кукурузное масло, оказывающее лечебное воздействие. Так, у больных коронарным атеросклерозом, потребляющих в пищу кукурузное масло, замедляется процесс тромбообразования, отложения на стенках сосудов холестерина.

Нерафинированное кукурузное масло является источником фосфатидов, потребности организма в котором сравнительно велики. При их отсутствии в пищевом рационе усиленно накапливаются жиры и в тканях откладывается холестерин. Суточное потребление кукурузного масла до 75 г оказывает лечебное и профилактическое воздействие при регионарном атеросклерозе, ожирении, болезнях печени, облитерирующих заболеваниях артерий, при сахарном диабете и т. д. Из отходов кукурузы получают глютаминовую кислоту, которую используют при лечении

заболеваний центральной нервной системы, эпилепсии, психозов, депрессии, прогрессирующей мышечной дистрофии, а в детской практике — полиомиелита. Вместе с тем имейте в виду, что эта аминокислота противопоказана при лихорадочном состоянии, заболеваниях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, кроветворных органов. Отсюда необходимость регулировать потребление кукурузы в питании.

Кукурузные рыльца оказывают огромное целебное воздействие на организм. Их настой увеличивает секрецию желчи, уменьшает ее вязкость и содержание билирубина, ускоряет процесс свертывания крови, вследствие увеличения количества тромбоцитов и протромбина. Обладает также мочегонным действием. В медицине кукурузные рыльца используются для лечения болезней печени и желчевыводящих путей (острые и хронические воспалительные процессы — холецистит, холангиогепатит, гепатит, желчнокаменная болезнь), почек и мочевого пузыря (нефрит, цистит, почечнокаменная болезнь, камни и песок мочевого пузыря), сердца и сосудов (хронические заболевания сердца с декомпенсацией, склероз сосудов сердца и мозга, гипертоническая болезнь и геморрагический диатез, атеросклероз), а также отеки сердечного и почечного происхождения, глистной инвазии, сахарного диабета, кровотечения внутренних органов.

ЛУК

Содержит до 14% сахара, белки, каротин, витамины (В₁, В₂, С, Р, РР, пантотеновая кислота), ферменты, минеральные соли (калия, фосфора, железа и др.), фитонциды, серу, йод, органические кислоты.

У народов многих стран лук нашел широкое применение в медицине. Свежий лук возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает пищеварение и способствует лучшей усвояемости организмом питательных веществ. Лук является хорошим противоготным средством и применяется также с профилактической целью при недостатке витаминов в организме.

От кашля и для улучшения отхаркивания мокроты употребляется лук с медом, жаренный на сливочном масле или

отваренный в молоке. Широко употребляют лук для лечения атеросклероза. Луковую кашицу применяют при зудящих высыпаниях на коже и для выведения угрей, веснушек, бородавок. Кашица на молоке и печеный лук ускоряют созревание нарывов, смягчают боль при геморроидальных шишках, луковой кашицей лечат обморожения и свежие ожоги. Свежий луковый сок употребляют при лечении язвочек на слизистой оболочке полости рта. Свежеприготовленная кашица из лука, прикладываемая через марлю, очищает гнойные раны и способствует их заживлению.

С древности сохранился способ укрепления волос при их обильном выпадении путем втирания в кожу головы свежего сока лука или кашицы лука. Иногда для укрепления волос, а также против перхоти пользуются настоем шелухи репчатого лука. Готовят его из 24 г шелухи и 0,5 л кипятка, настаивают и полощут голову после мытья.

Луком лечат гриппозный насморк, для чего закладывают в нос кусочки ваты, смоченные соком растения. При гнойных воспалительных процессах в ушах закладывают туда такие же ватные тампончики. Фитонцидами лука лечат колиты. А при ангинах вдыхают фитонциды, используя для такой ингаляции свежеприготовленную кашицу.

Интересными свойствами обладают отдельные сорта лука. Так, лук-порей рекомендуется при ревматизме, нарушениях обмена веществ, ожирении, камнях в почках, подагре, для улучшения работы печени, пищеварения, как мочегонное средство. Он имеет очень ценное свойство, каким не обладает ни одна из овощных и плодовоовощных или плодовых культур: при хранении количество витамина С в луковицах к весне повышается в 1,5 раза.

Из лука-порея готовят овощной суп. Нужно нарезать 4—5 растений, 3—4 корня моркови, сельдерея, петрушки и тушить с 2—3 столовыми ложками сливочного масла. Когда овощи станут мягкими, их заливают водой, добавляют 3—4 клубня картофеля, нарезанных кубиками, соль, перец, зелень по вкусу. Подают к столу с гренками, сухариками.

Наиболее богат витаминами и бактерицидными веществами многоярусный лук — многолетнее растение. Сильными общеукрепляющими свойствами обладают ди-корастущие луки, распространенные в лесных и горных местностях.

МОРКОВЬ

Еще древнеримские писатели восхваляли морковь, называя ее королевой овощей. Действительно, морковь очень богата витаминами (А, В₁, В₂, В₃, В₆, С, Е, К, РР), минеральными солями калия, кобальта, железа, магния, меди, йода, фосфора, азотистыми и другими веществами. Морковь содержит много каротина (9 мг на 100 г сырой моркови, что составляет двух-трехсуточный запас этого вещества, чрезвычайно необходимого для организма).

Морковь благоприятно действует на органы пищеварения, в том числе на поджелудочную железу, улучшает обменные функции печени, оказывает положительное влияние на больных с хронической коронарной недостаточностью, явлениями стенокардии. Сок моркови целебен для лиц с нарушениями функции почек. Смешанная с медом морковь полезна при заболеваниях верхних дыхательных путей.

В моркови, как и в чесноке и луке, много фитонцидов, хотя она никакого запаха не издает. Достаточно пожевать кусочек моркови, чтобы количество микробов во рту резко уменьшилось.

Продукт активизирует лактацию у кормящих женщин, обладает противоглистным действием и прогоняет остриц.

Сок моркови хорошо заживляет раны и обожженные поверхности.

Приготовление и употребление моркови следует сочетать с приемом жира, поскольку один из важнейших компонентов этой овощной культуры — каротин, усваивается только в присутствии жира. Любопытно, что, задолго до расшифровки природы витаминов и их роли в организме, практики медицины прошлого применяли в лечении жиры, поддвеченные морковным соком.

Нормализуя функции желудочно-кишечного тракта, печени, способствуя укреплению сосудов и улучшению зрения; нормальному кроветворению, морковь — незаменимый продукт в рационе больного сахарным диабетом.

Корнеплоды используют в сыром, сушеном, маринованном, консервированном виде. Из них готовят салаты, пюре, соки и другие полезные блюда.

Морковь незаменима в рационе детей, летчиков, космонавтов, моряков, северян.

Вот несколько блюд из моркови.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ (Из французской кухни)

Корнеплоды моркови моют, очищают от кожицы, натирают на терке, добавляют уксус, перец, соль, оливковое масло и хорошо перемешивают. Свеклу также натирают на терке, добавляют 2 столовые ложки сухого виноградного вина, соль, перец и яблочный уксус. Выкладывают на блюдо полосками, чередуя морковь и свеклу.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ И ТВОРОГА

Очищенную морковь нарезают кубиками и тушат с небольшим количеством воды и сливочного масла, затем пропускают через мясорубку. Сваренную густую манную кашу соединяют с морковью. Добавляют творог, яйца, соль, сахар и перемешивают. Форму смазывают сливочным маслом, посыпают сухарями, наполняют полученной массой, разравнивают, посыпают сухарями, поливают сливочным маслом и запекают в духовом шкафу. Готовую запеканку подают со сметаной.

Дозировка: 200 г моркови, 1 ст. ложка масла сливочного, 2 ст. ложки манной крупы, 100 г творога, 2 яйца, молотые сухари, соль, сахар.

ОГУРЕЦ ПОСЕВНОЙ

Особенно необходим людям в возрасте, когда все больше нужно думать о «разгрузке» почек и сердца, бороться с отечностью. Мочегонное действие обеспечивает огурцу большое содержание в нем калия. Хорошо действуя на состояние сосудов и сердца, огурцы оказывают нормализующее влияние на уровень кровяного давления. Кроме калия огурцы содержат ряд макро- и микроэлементов (натрий, кальций, магний, железо, кремний, фосфор, сера, йод и др.).

Велик удельный вес в огурцах щелочных соединений, нейтрализующих кислотность. Входят в состав этой культуры пектиновые вещества и клетчатка, улучшающие работу желудочно-кишечного тракта, тормозящие развитие гнилостных процессов в кишечнике. Огурцы содействуют выведению из организма холестерина, поэтому их целесо-

образно включать в диетическое питание при болезнях печени и почек.

ОВЕС

Зерно содержит крахмал, белковые вещества, жир, сахар, витамины (А, В₁, В₃, Е), аминокислоты, минеральные вещества, стерины, органические кислоты (щавелевая, малоновая, эруковая). Учитывая, что овсяная мука и крупа высокопитательны, легкоперевариваемы, обладают обволакивающим действием, они являются отличным диетическим продуктом и рекомендуются при острых воспалениях желудочно-кишечного тракта. Людям, ослабевшим после изнурительной болезни, отвар овса с медом крайне необходим, так как оказывает хорошее общеукрепляющее действие. А овсяный кисель — это прекрасное диетическое средство. Потребление блюд из зерна овса снижает уровень холестерина и липидов в крови. Поэтому включение продукта в питание при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозах, болезнях печени просто необходимо.

ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ

Его ценность определяется содержанием витамина С, которого в нем в 6 раз больше, чем в citrusовых и овощах. Некоторые сорта перца по содержанию витамина С равноценны черной смородине, а по содержанию каротина близки к моркови. В перце много и других витаминов (В₁, В₃, Р, Е, РР, фолиевой кислоты), минеральных веществ. Есть в нем лимонная и яблочная кислоты, эфирное масло, углеводы, белки. Углеводы составляют до 50% состава сухих веществ (фруктоза, сахароза, глюкоза, крахмал, пектиновые вещества и клетчатка). Из минеральных веществ в перце стручковом есть соли калия, натрия, кальция, железа, алюминия, фосфора, серы, хлора, кремния.

ПЕТРУШКА КУДРЯВАЯ

Двулетнее травянистое растение. В первый год дает розетку листьев, на второй — цветоносный стебель. Листья — трижды перисторассеченные, стебель — прямосто-

ячий. Цветки — мелкие, зеленовато-желтой окраски, собраны в соцветие сложный зонтик — центральный и боковой. Плод — вислоплодник, распадающийся на две семянки. Подземный орган — веретенообразный стержневой корень. Выращивается как пряное овощное растение. В пищу употребляют корень и листья.

Жители Древней Греции впервые обнаружили это растение на скалистых отрогах полуострова Морей (Пелопоннеса) и назвали его «петроселинум», то есть «растущее на камне».

В Древней Греции и Древнем Риме петрушка длительное время выращивалась как декоративное растение и нередко зелень петрушки использовалась, например, для плетения венков, украшавших жилище, для составления букетов.

Петрушка чрезвычайно богата полезными веществами. По содержанию аскорбиновой кислоты петрушка превосходит многие фрукты и овощи. В 100 г молодых зеленых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это в десять раз больше, чем в листьях салата, почти в четыре раза больше, чем в лимонах. По содержанию каротина петрушка не уступает моркови. В 100 г петрушки содержится две суточные нормы провитамина А. Кроме того, в петрушке есть витамины: В₁, В₃, К, РР, фолиевая кислота, а также соли калия, магния, железа, ферментные вещества, в том числе инулин, регулирующий обмен глюкозы в крови. Большое количество калия в петрушке делает ее незаменимой при болезнях сердечно-сосудистой системы и при нарушениях мочевого выделения, а также при сахарном диабете.

Корни и листья растения еще в древние времена использовали для лечения ран, а также как мочегонное средство.

Сейчас петрушку применяют для повышения аппетита, усиления секреции пищеварительных желез, как мочегонное, дезинфицирующее и противовоспалительное средство при болезнях почек, печени, желчевыводящих путей, при заболеваниях сердца.

Некоторые зарубежные исследователи считают, что сок петрушки влияет на процессы окисления в организме, способствует поддержанию нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Отмечается укрепляющее

влияние петрушки на сосуды, и прежде всего на капилляры, что имеет особое значение в диете больных сахарным диабетом. Зелень петрушки и корень ее обладают небольшим сахароснижающим эффектом.

В гомеопатии эссенцией растения, собранного в начале цветения, и настойкой семян на спирту проводят лечение различных урологических заболеваний.

Свежий сок петрушки используют при укусах комаров, пчел, змей.

Петрушка прекрасно устраняет неприятный запах из рта, действует на полость рта бактерицидно, поэтому полезна при воспалительных процессах в деснах и на слизистой рта.

Горсть зелени петрушки равна горсти золота — гласит народная мудрость.

Приведем некоторые рекомендации по использованию петрушки в фитодиететике.

САЛАТ ИЗ ПЕТРУШКИ И ОГУРЦОВ

Зелень петрушки мелко нарезать, смешать с измельченными свежими огурцами, добавить сметану, соль, лимонный сок.

Дозировка: 70 г зелени петрушки, 2 свежих огурца, 2 ст. ложки сметаны, долька лимона, соль.

САЛАТ ИЗ ПЕТРУШКИ И ОДУВАНЧИКОВ

Зелень петрушки мелко нарезать, смешать с измельченными листьями одуванчика и зеленью укропа, посолить и заправить сметаной.

Дозировка: 50 г зелени петрушки, 60 г листьев одуванчика, зелень укропа, 2 ст. ложки сметаны, соль.

ФАРШИРОВАННАЯ ПЕТРУШКА

Корень петрушки помыть, очистить, не разрушая наружную кожицу. Выбрать стержневую часть корня, оставив полость для фаршировки. Подготовить овощной или мясной фарш, включающий протертую сердцевину корня, полить растительным маслом, начинить корень, залить рыбным или куриным бульоном и тушить в духовом шкафу. Подавать с бульоном и сухарями.

Дозировка: 200 г корней петрушки, 50 г мяса, 1 луковица, 0,1 л бульона, 1 ст. ложка масла растительного, соль, лавровый лист.

ПОМИДОР

Содержит белки, ферменты, аминокислоты, моно- и олигосахарную, полисахарную кислоту (клетчатка, пектиновые вещества), органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, янтарная, винная и др.), жир, минеральные вещества (соли калия, магния, железа, меди, цинка, йода), значительное количество каротина и других растительных пигментов, каротиноидов, витаминов (В₁, В₂, В₃, В₆, С, К). Есть в помидорах пантотеновая и фолиевая кислоты, стерины, тритерпеновые сапонины. В спелых плодах много хорошо усваиваемых солей железа, играющего важную роль в кроветворении. Поэтому помидоры очень полезны при малокровии. Благодаря наличию в помидорах яблочной и лимонной кислот, они возбуждают аппетит, активизируют процесс пищеварения, подавляют болезнетворную кишечную микрофлору.

Помидоры имеют большое значение в профилактике атеросклероза ввиду малого содержания в плодах пуринов. А находящаяся в них фолиевая кислота играет важную роль в процессах кроветворения и способствует нормализации холестерина обмена. Одно время бытовало ошибочное мнение, что помидоры способствуют отложению солей (считалось, что щавелевая кислота способствует этому процессу). А оказалось, что щавелевой кислоты в помидорах в 8 раз меньше, чем в свекле, в 10 раз меньше, чем в картофеле, в 64 раза меньше, чем в шпинате. По содержанию витамина С и каротина помидоры не уступают лимонам и апельсинам. Достаточно 200 г помидоров для удовлетворения суточной потребности человека в каротине. А присутствие в них пектиновых веществ делает помидор прекрасным продуктом питания для людей среднего и старшего возраста, так как снижает уровень холестерина в крови. Помидоры, как и огурцы — отличные спутники для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса. Не забывайте еще об одном важном свойстве помидоров: они снижают артериальное давление.

Но вот для больных с желчнокаменной болезнью потребление помидоров противопоказано, так как в них содержится большое количество органических кислот, которые могут вызвать спазм мускулатуры желчного пузыря и усилить боли.

РЕПА ОГОРОДНАЯ (ТУРНЕПС)

Ее корнеплоды содержат важные для организма человека различные минеральные вещества (соли кальция, калия, фосфора, магния, железа), богатый набор витаминов: В₁, В₂, В₆, С, РР; пантотеновая кислота), каротин, каротиноиды и антоцианы, углеводы, белки, органические кислоты, стерины, эфирные масла и др. А в семенах — до 45% жирного масла и небольшое количество эфирного. По содержанию витамина С в корнеплодах репы почти вдвое превосходит апельсины, лимоны, капусту белокочанную, редис, помидоры, малину и землянику, в 6 раз — столовую свеклу и лук репчатый, в 12 раз — огурцы и морковь. Употребление репы дает общеукрепляющий эффект, повышает аппетит. Но имейте в виду, что она противопоказана при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта.

СВЕКЛА

Корнеплоды содержат до 12% сахара, белки, аминокислоты, минеральные вещества (соли кальция, калия, железа, марганца, кобальта, фосфора), пигменты. Много в свекле витаминов (В₁, В₂, В₆, С, Р, РР, пантотеновая и фолиевая кислоты).

Целебные свойства свеклы известны давно. Особенно большое значение профилактическим и терапевтическим свойствам свеклы стали придавать в последние 30—40 лет. Известны способы лечения онкологических больных на основе диеты с применением сока из свеклы. Содержащиеся в ней органические соединения прекращают рост опухолей, а иногда и способствуют обратному процессу. Свекла широко используется для реабилитации онкобольных.

Ее сок служит естественным индикатором, показывающим, в каком состоянии находится иммунная противораковая защита, обусловленная созидательной продуцирующей деятельностью микроорганизмов в толстой кишке. Если микрофлора в толстом отделе кишечника здоровая, то сок свеклы не окрашивает мочу. Когда же противораковая защита нарушена, то сок свеклы окрасит мочу в красный цвет. Это случается всегда, если в толстой кишке имеются завалы каловых камней, мясо и молочные продукты гниют. Образующийся при распаде метан губительно действует на витамины. В частности, из витаминов группы В образуется канцероген. А ведь именно витамины В поддерживают на высоком уровне наш внутренний, наследственно запрограммированный порядок роста тканей. Это наш технический надзор.

В результате взаимодействия витаминов с метаном образуются токсины, всасывающиеся в кровь и вызывающие интоксикацию. Опыт показал, что при очистке кишечника клизмами, восстановлении чистой микрофлоры, включающей и борьбу с дисбактериозом при помощи чеснока, раздельное питание, свекольный сок перестает окрашивать мочу. Это, как правило, совпадает с нормализацией пищеварения, установлением регулярного стула, улучшением общего самочувствия.

ТОПИНАМБУР (ЗЕМЛЯНАЯ ГРУША)

По своему химическому составу близок к картофелю. К сожалению, на огородах редко встретишь это растение, оно, как «золушка», не пользуется вниманием. А напрасно. Еще Н. И. Вавилов называл топинамбур богатырем за его способность очищать воздух, за удивительное богатство витаминами и другими полезными веществами.

Топинамбур содержит большое количество инулина — единственного природного полисахарида, при расщеплении которого образуется фруктоза. Это просто находка для больных диабетом. И вот что еще важно. Земляная груша имеет в своем составе кремний. Это один из микроэлементов, без которого мы не можем быть здоровыми. Кремний — прекрасное лечебное средство при хроническом

воспалении суставов, он тормозит появление почечного песка, успокаивает нервы.

...Попробуйте натереть топинамбур с луком, огурцами, зеленью, заправьте постным маслом или сметаной — и... не пожалеете!

ТЫКВА

Мякоть богата пектином. А оранжево-желтые формы растения содержат больше каротина, чем морковь. Сахаров в тыкве до 14%. Есть клетчатка, фитин, много витаминов (С, В₁, В₂, РР), минеральных веществ (калий, кальций, магний, медь, железо, фосфор, кобальт). Содержатся белки, ферменты. Одним словом, настоящая аптека в мини-атюре.

Прекрасный эффект дает потребление тыквы при ряде заболеваний (сердечно-сосудистых, нарушений обмена веществ при ожирении, заболевании почек, печени).

Обязательно включение тыквы в рацион питания больных атеросклерозом (большое количество пектина способствует выведению из организма холестерина). Поэтому следует позаботиться о том, чтобы иметь в семье круглый год блюда из тыквы. Для этого хорошо заготовить впрок полуфабрикат тыквы. Делается это очень просто. Нарезанную кубиками тыкву заливают на 1/3 водой и кипятят до готовности. Одновременно стерилизуют банки. Кипящий полуфабрикат накладывают в банки и закатывают. Так заготовленная тыква сохраняется долго, как любая консервация. Маленькая деталь — ни соль, ни сахар при кипячении тыквы не класть. Тыква успокаивающе действует на нервную систему. С этой целью следует пить по полстакана тыквенного сока на ночь. Блюда из тыквы особенно нужны больным, перенесшим болезнь Боткина (ускоряется восстановление антитоксической функции печени), при почечных заболеваниях, сопровождающихся отеками, при гипертонии и нарушении обмена веществ, особенно водно-солевого, так как тыква способствует выведению хлористых солей.

Применяется как противоглистное и мочегонное средство.

КАШКА ИЗ СЕМЯН ТЫКВЫ

300 г высушенных семян растирают в ступе, постепенно подливая 50—60 мл воды. Для придания вкуса добавляют 10—15 г меда. Принимают по чайной ложке в течение часа натошак.

ОТВАР ИЗ СЕМЯН ТЫКВЫ

200 г сухих семян измельчают, добавляют 50 мл воды, ставят на 2 часа в водяную баню, отжимают остаток семян тыквы, охлаждают в течение 10 минут, фильтруют, снимают образовавшуюся масляную пленку. Принимают по столовой ложке в течение часа.

ЭМУЛЬСИЯ ИЗ СЕМЯН ТЫКВЫ

150 г семян растирают в ступе, постепенно добавляя 450 мл воды по 20—30 капель. Принимают по столовой ложке в течение часа.

Мякоть тыквы принимают при запорах, а также как мочегонное средство по 0,5 кг в день. С этой же целью используют сок из мякоти тыквы — по полстакана в сутки.

ФАСОЛЬ

Содержит почти все основные вещества, необходимые для полноценного питания. Например, белка в фасоли почти столько, сколько в мясе и рыбе. Белки фасоли усваиваются на 75%. Она содержит большое количество свободных аминокислот (в том числе ряд незаменимых), много углеводов. Есть органические кислоты (лимонная, яблочная, малоновая), каротин, богатый набор витаминов С, В₁, В₂, В₆, РР, фолиевая кислота, флавоноиды, ситостерины и другие ценные вещества. Фасоль богата макро- и микроэлементами — калием, фосфором, цинком, железом, медью и др. По содержанию меди и цинка эта культура превосходит большинство овощей. Благодаря содержанию большого количества калия, фасоль способствует выведению из организма жидкости, разгружая сердечно-сосудистую систему. А отвар семян или целых стручков рекомен-

дуют как мочегонное средство при отеках почечного происхождения или на почве сердечной недостаточности. Питание с включением фасоли полезно тем, кто страдает воспалением почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезнью, хроническими ревматоидными артритами, подагрой, ожирением печени.

Отвар створок и шелухи фасоли используют при сахарном диабете. Для этого сырье надо залить водой (1:10) и кипятить на легком огне 10—15 минут. Принимать 2—3 раза в день по полстакана за 30 минут до еды.

Помните, что сырые семена фасоли в пищу употреблять нельзя, так как они содержат токсичный гликозид фазин, который легко разрушается в процессе варки.

ЧЕСНОК

Высокие целебные свойства чеснока обусловлены его исключительно богатым химическим составом. В чесноке много гликозида аллиина и других серосодержащих веществ с бактерицидным действием. Луковицы чеснока содержат углеводы, полисахарид, инулин, минеральные вещества (соли кальция, фосфора, магния, микроэлементы), витамины (С, В₁, Д, РР), органические кислоты.

В современной народной медицине чеснок имеет широкое применение. Особенно охотно его применяют для улучшения пищеварения. Чеснок возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов, способствует лучшему усвоению пищи. Он обладает болеутоляющим и успокаивающим действием на кишечник, усиливает мочеотделение и возбуждает деятельность половых желез. Употребляется для лечения гипертонической болезни и атеросклероза. Настойка чеснока считается в народной медицине лечебным средством при камнях в почках и мочевом пузыре, а также при ревматизме и подагре. Широко используется чеснок при авитаминозах, болезнях органов дыхания, кожи, кишечника и некоторых инфекционных заболеваниях.

Не менее разнообразно наружное применение чеснока. При простудных заболеваниях, бронхиальной астме и коклюше грудь натирают чесночной кашицей, смешанной со сливочным маслом или свиным жиром. Кашица из пече-

ного чеснока со сливочным маслом или чеснок, отваренный с молоком, — хорошее средство, ускоряющее созревание нарывов и размягчающее болезненные мозоли. Бородавки, лишай, экземы и другие кожные заболевания лечат свежей кашицей или соком чеснока. Для укрепления волос сок чеснока втирают в кожу головы. Свежей кашицей, приложенной к коже через марлю, лечат гнойные и плохо заживающие раны. Такую кашицу применяют и в гинекологической практике для лечения трихомонадных колитов.

Очень распространено применение чеснока как противоглистного средства против остриц у детей. Обычно при острицах кашицу или целую дольку вводят в прямую кишку или делают клизму из теплого отвара чеснока.

ЯЧМЕНЬ

Содержит большое количество крахмала, белковых веществ, есть различные ферменты, жиры, углеводы, витамины. Употреблять ячмень желательно в качестве общеукрепляющего средства после перенесения тяжелых болезней.

СОКОТЕРАПИЯ

Важность и полезность фруктов и овощей для организма человека, особенно больного, не подлежит сомнению. Исследования ведущих ученых в этой области убедительно доказали, что фрукты и овощи — неоценимые продукты питания, а соки из них содержат почти все компоненты свежих плодов и овощей.

Органические кислоты, биостимуляторы, органические микроэлементы, множество солей и витаминов, а также другие вещества вызывают слюноотделительные рефлексы в полости рта. Фрукты и соки из них повышают активность ферментов и обмен веществ, им присуще и общеукрепляющее действие, связанное с влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Все это указывает на лечебные свойства фруктов и овощей.

Овощи и фрукты не только служат источником витаминов и минеральных солей, но содержат также клетчатку, органические кислоты, пектиновые соединения, ароматические вещества и эфирные масла. В них содержится большое количество витаминов С, В₁, В₂, В₆, Е и А. Кроме того, они обладают многими лечебными свойствами.

По содержанию витаминов овощи и фрукты можно разделить на несколько групп.

Первая группа. Овощи и фрукты, доставляющие в организм человека главным образом витамин С, а также минеральные вещества, сахар, клетчатку, витамины А и В₂. К этой группе принадлежат помидоры, лимоны, апельсины, грейпфрут, капуста (особенно квашеная), смородина, крыжовник, лесные ягоды, стручковый перец, малина, клубника, зелень петрушки.

Вторая группа. Овощи и фрукты, снабжающие организм главным образом каротином. Овощи и фрукты этой группы поставляют, кроме того, минеральные вещества, витамин С, сахар, клетчатку, витамин В₂. К этой группе принадлежат морковь, помидоры, дыня, абрикосы, тыква, лук-порей, брюссельская капуста, зеленые стручки гороха и фасоли, зелень петрушки, красный перец, рябина.

Третья группа. Овощи и фрукты, содержащие небольшое количество минеральных веществ и витаминов, растворимых в воде и положительно влияющих на обмен веществ в организме (витамин С и витамины группы В). К этой группе относятся свекла, огурцы, сельдерей, репчатый лук, редиска, петрушка, яблоки, груши, сливы, черешня и виноград.

Овощи и фрукты часто бывают загрязнены микробами, а иногда и химическими веществами (средствами защиты растений), поэтому их первичную обработку следует производить очень тщательно.

Чтобы приготовленные соки сохранили питательную ценность исходного сырья, нужно соблюдать ряд правил.

1. Овощи и фрукты, предназначенные к обработке, тщательно перебрать, откидывая испорченные и несвежие.

2. Старательно вымыть овощи и фрукты под краном, особое внимание обращая на клубнеплоды, которые бывают очень загрязнены землей. Их следует мыть щеткой.

3. Овощи и фрукты, которые нельзя подвергать обработке с кожицей, вымыть, а затем срезать тонким слоем кожицу (острым нержавеющей ножом или желобковым).

4. Очищенные овощи промыть быстро, чтобы они не потеряли ценных веществ (очищенные фрукты не моют).

5. Фрукты и овощи, предназначенные для натуральных соков, перерабатывать быстро и непосредственно перед приготовлением.

КАК ГОТОВИТЬ СОКИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Их нужно делать только из свежих, неподпорченных овощей, фруктов, плодов и сразу же пить. Ученые установили, что соки, полученные на центрифуге или центробежной соковыжималке, лучше тех, что получены другими

методами, например при помощи пресса. В соковыжималке сок готовится гораздо быстрее, меньше окисляется. Так, в «центрифужном» яблочном соке количество флавоноидов может быть в 3 раза, а лейкоантоцианов (красящих веществ) в 10 раз больше, чем в «прессовом». Кроме того, «центрифужный» сок содержит до 10% мякоти и является нектаром. В него переходят значительно больше физиологически активных веществ (ФАВ), и, следовательно, он биологически ценнее для организма. Сок надо употребить сразу же после приготовления.

Даже кратковременное хранение в холодильнике ускоряет брожение и порчу продуктов, хотя его вкус может не измениться. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.

В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИТЬ СОКИ

Соки можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, без принуждения. Как правило, для получения заметных результатов, необходимо пить по меньшей мере 600 мл в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соков, тем скорее достигаем желаемых результатов.

СОК БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Единственным неудобством является частое образование газов. С равным успехом можно использовать морковный сок, который гораздо вкуснее.

Сок капусты обладает великолепным очищающим действием и сбавляющим вес свойством. Образование газов в кишечнике объясняется тем, что сок капусты разлагает химической реакцией накопившиеся в кишечнике продукты гниения. Клизмы помогут удалению как газов, так и продуктов гниения, вызывающих газы.

Если после питья сока капусты образуется много газов или ощущается беспокойство, то это может быть следствием ненормального токсического состояния кишечника. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества такого сока очищать кишечник, выпивая

ежедневно в течение двух или трех недель морковный сок либо смесь соков моркови и шпината, ежедневно очищая кишечник клизмой. Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как идеальное очистительное средство, в особенности при ожирении. Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С, полезен как средство очищения, в особенности при инфекциях десен, вызывающих пародонтоз.

Сок капусты весьма эффективен при опухолях и запорах. Так как запоры являются основной причиной сыпи на коже, то она исчезает при употреблении этого сока.

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

Сок из свежей капусты употребляют при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени и селезенки, ожирении.

Принимают 1—2 стакана 2—3 раза в день за час до еды в теплом виде.

СОК БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ

Смесь брюссельской капусты с морковным, салатным и соком стручковой фасоли дает такое сочетание элементов, которое помогает усвоить и восстановить функции поджелудочной железы. Установлено, что соки эти исключительно полезны при диабете.

Однако они приносят пользу только в тех случаях, когда концентрированные крахмалы и сахар исключаются из диеты, а кишечник регулярно очищается от шлаков клизмами.

СОК БРЮКВЫ

Незаслуженно забытое пищевое и лечебное растение. Неприхотлива, может выращиваться чуть ли не на всей территории бывшего СССР. Содержит до 10% сахаров, 2% белка, витамины С, В₁, В₂, пектины, служит хорошим источником железа для организма. Сок брюквы обладает отхаркивающими свойствами. Используется при железодефицитной анемии, атеросклерозе, воспалительных заболе-

ваниях легких. Сок брюквы применяют наружно при гнойничковых заболеваниях кожи и ожогах, так как он оказывает прекрасное противомикробное действие благодаря наличию фитонцидов.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ СОК

Сырой картофель содержит легко усвояемый сахар, который при варке превращается в крахмал. Лицам, страдающим венерическими заболеваниями, а также склонным к половому возбуждению, не следует есть картофель. Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. В смеси с морковным и соком сельдерея он прекрасно помогает при нарушениях пищеварения, нервных расстройствах, например при ишиасе и зобе. В этих случаях ежедневное употребление 500 мл морковного, огуречного, свекольного и картофельного сока очень часто дает положительный результат за короткий срок, при условии, что исключены все мясные и рыбные продукты.

ЛИМОННЫЙ СОК

Лимон очень богат минеральными солями, особенно витамином С и лимонной кислотой, поэтому его употребление так важно для организма. Он обладает сильным антимикробным, антисептическим действием. Так, например, в южном Египте, где распространен скорпион, жители деревень часто страдают от его жала. Тогда они просто берут лимон, режут пополам, одну половину кладут на пострадавшее место, а другую сосут — и все проходит.

Сок лимона принимают при атеросклерозе, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, нарушении обмена веществ, геморрое, лихорадочных состояниях. Его можно пить 2—3 раза в день, добавляя сок половины лимона в полстакана горячей воды. Им заправляют и салаты из свежих овощей (без поваренной соли). Сок лимона, разведенный в воде (пол-лимона на полстакана теплой воды) полезен для полоскания при ангине, воспалительных заболеваниях слизистой оболочки рта и глотки. Он применяется и как наружное средство при грибковых заболеваниях кожи.

При желчекаменной болезни пьют 10—12 стаканов лимонного сока и около 1,5 литра смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. Через день-два начнутся приступы сильных болей (по 10—15 минут). На шестой-седьмой день наступит кризис с сильными болями, затем боль утихнет, и вскоре все пройдет, камень исчезнет. В крайнем случае, при очень сильных болях следует все-таки обратиться к врачу для получения болеутоляющих лекарств.

СОК ЛИСТЬЕВ РЕПЫ

Ни один из овощей не содержит такой высокий процент кальция, как лист репы.

Поэтому сок листьев репы — великолепная пища для детей и лиц, страдающих размягчением зубов и костей. Смешивая сок листьев репы с морковным и соком одуванчика, мы получим одно из самых эффективных средств для укрепления зубов и всех остальных костных тканей организма.

Содержание калия в листьях репы такое высокое, что придает этому соку способность увеличивать щелочной состав организма, особенно в смеси с соком сельдерея и моркови. Поэтому он является отменным средством для понижения кислотности. Листья репы содержат большой процент натрия и железа.

СОК ЛЮЦЕРНЫ

Люцерна — одно из наиболее богатых хлорофиллом растений. Потребление ее в пищу дает человеку здоровье, силу и энергию до глубокой старости, при этом сопротивляемость организма инфекциям феноменальна.

Сок свежей люцерны очень силен, поэтому его лучше пить в смеси с морковным. В этом случае польза, приносимая каждым соком в отдельности, увеличивается. Было отмечено, что такая комбинация хорошо помогает при большинстве сердечных болезней, а также болезнях артерий. Хлорофилл дает хорошие результаты при расстройствах дыхательной системы, в особенности легких и носовых пазух.

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

Ежедневное использование этой смеси (0,5 литра) в значительной степени поможет росту волос.

СОК СЫРОЙ МОРКОВИ

В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3—4 литров в день. Он помогает приводить весь организм в нормальное состояние. Он самый богатый источник витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится большое количество витаминов В, С, Д, Е, К. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Кормящая грудью мать для улучшения качества молока должна ежедневно выпивать много морковного сока.

Сырой морковный сок является естественным растворителем при язвах и раковых образованиях. Он повышает сопротивляемость организма к инфекциям, действует весьма эффективно вместе с поджелудочной железой, увеличивает сопротивляемость желез и пазух лицевой части черепа и дыхательных органов. Сок этот предохраняет нервную систему и не знает себе равных в активизации энергии и силы.

Недостаток в организме элементов питания, содержащихся в сырой моркови, является причиной многих кожных заболеваний. То же относится и к глазным болезням, таким, как офтальмия, конъюнктивит и др.

Как средство борьбы против язв и раковых образований сырой морковный сок — чудо нашего века. Однако необходимо, чтобы он был приготовлен правильно (хорошо извлечен из клетчатки), а всякая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было зерновую муку, была полностью исключена.

Этот сок особенно хорошо питает оптическую систему.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Огурцы — одно из лучших мочегонных средств. Однако огурцы обладают и другими ценными свойствами, такими, как улучшение роста волос; они укрепляют сердце и сосуды.

Огурцы содержат более 40% калия, 10% натрия, 7,5% кальция, 20% фосфора, 4,7% хлора.

Добавление огуречного сока к морковному весьма благотворно влияет при ревматических заболеваниях, а такие болезни являются следствием содержания мочевой кислоты в организме. Прибавление к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет общий процесс.

Большое содержание калия в огурцах делает его очень ценным при высоком и низком кровяном давлении.

Огуречный сок помогает при плохом состоянии зубов и десен, например при пародонтозе.

Наши ногти и волосы особенно нуждаются в элементах, которые содержатся в свежем огуречном соке и предотвращают расщепление и выпадение волос.

Сок может быть полезен для профилактики перенапряжения миокарда. Он успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует атеросклерозу и улучшает память.

Можно принимать до 100 мл чистого сока. Его действие усиливается при комбинации с другими соками, например черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1).

СОК ОДУВАНЧИКА

Сок этот является одним из самых ценных тонизирующих и укрепляющих средств. Он необходим для нейтрализации сверхкислотности и нормализации щелочного состава организма. Сырой сок одуванчика, полученный из листьев и корней, в сочетании с морковным и соком листьев репы помогает при недугах позвоночника и других болезнях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая тем самым пародонтоз и их разрушение.

СОК ПЕРЦА (ЗЕЛЕНОГО)

Этот сок содержит в изобилии кремний, так необходимый для ногтей и волос, он помогает сальным железам и протокам. В смеси с морковным соком (от 25 до 60% перечного сока) дает великолепные результаты в очищении кожи от пятен. Лица, страдающие от скопления газов в кишечнике, от коликов, спазмов в кишечнике, получали большое облегчение при употреблении 500 мл этого сока ежедневно.

СОК ПЕТРУШКИ

Петрушка — это зелень, а сок ее — один из самых силь-нодействующих, поэтому никогда не следует пить его отдельно более 30—60 мл. Лучше, если это количество сме-шать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерей-ным соком.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, не-обходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидных желез. Имеющиеся в нем элементы содержатся в таком сочетании, что способствуют укреплению кровеносных сосудов, осо-бенно капилляров и артерий.

Сок этот — отличное средство при заболеваниях моче-полового тракта и очень помогает при камнях в почках и желчном пузыре, в мочевом пузыре, при нефрите, когда белок в моче, и при других заболеваниях почек. Он успеш-но применяется при водянке.

Он также эффективен при заболеваниях глаз и систе-мы зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки гла-за, катаракте, конъюнктивите, офтальмии. При вялости зрачка во всех стадиях прекрасные результаты дает упот-ребление сырого сока петрушки в смеси с морковным и со-ком сельдерея и эндивия.

Сок петрушки в смеси со свекольным успешно приме-няется при менструациях. Спазмы, вызванные менструаль-ным нарушением, очень часто прекращаются совсем при регулярном употреблении этих соков. При этом из диеты исключаются крахмалы, сахар и мясо.

Сок принимают вместе с морковным (1:3), когда нуж-но быстро восстановить зрение, пониженное при напря-женной работе глаз. Сок улучшает дыхание, сердечную деятельность, его принимают при гипертонии. Нельзя пить сок петрушки при воспалении почек.

Количество сока на прием должно быть не больше од-ной столовой ложки.

СОК РЕДИСА

Этот сок добывается из листьев и корней, и никогда не следует пить его отдельно, ибо он вызывает сильную ре-акцию.

В сочетании с морковным он помогает восстановить тонус слизистой оболочки организма. Особенно эффективен, если пить его в течение часа после сока хрена (см. ниже). Этот сок успокаивает, исцеляет болячки и очищает организм от слизи, которую растворил сок хрена. Кроме того, он способствует восстановлению слизистых оболочек.

Обычно в большинстве случаев нет необходимости удалять слизь, вызывающую свищи, операционным путем. Благодаря операции удаляется определенное количество слизи, но послеоперационный эффект в конечном счете будет отрицательным.

Для этой цели лучше использовать кашицу из хрена и лимона, который дает отличный результат (см. об этом ниже). Причиной образования слизи является чрезмерное употребление молока и молочных продуктов, концентрированных крахмалов, хлеба и крупы.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Сок свеклы — самый ценный для образования красных кровяных шариков и улучшения крови вообще.

Женщинам он особенно полезен, если пить его минимум 0,5 л в день (в смеси с морковным соком).

Один только свекольный сок, если выпить сразу винный бокал, может вызвать очистительную реакцию: небольшое головокружение или тошноту. Опыт показал, что в первое время лучше пить смесь, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать количество свекольного сока, пока организм лучше приспособится к нему. Обычно достаточно пить от одного до полутора стакана свекольного сока дважды в день.

Во время менструального расстройства сок свеклы весьма полезен, в особенности если пить его небольшими порциями, не более одного винного бокала (50—100 мл) два или три раза в день.

Во время климактерического периода такая процедура дает гораздо больший и постоянный эффект, чем лекарства из синтетических гормонов.

Самым положительным свойством свеклы является то, что в ней содержится более 50% натрия и только 5% кальция. Это соотношение ценно для поддержания раствори-

мости кальция, когда вследствие употребления вареной пищи в кровеносных сосудах накопился неорганический кальций, например, при расширении вен или их затвердении, при сгущении крови, вызывающей высокое давление крови и различные виды нарушения сердечной деятельности.

Благодаря присутствию в красной свекле кальция обеспечивается общая поддержка всех физиологических функций организма, а содержащийся в ней хлор является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, стимулируя также деятельность лимфы во всем теле.

Смесь морковного и свекольного соков — наилучший естественный строитель кровяных клеток, особенно красных кровяных шариков.

Сок стимулирует образование эритроцитов, улучшает память, особенно при атеросклерозе, расширяет кровеносные сосуды. При гипертонической болезни это одно из лучших природных средств. Он незаменим при малокровии, улучшает самочувствие, укрепляет нервную систему при неврозе и бессоннице.

Сок лучше оставить на несколько часов в холодильнике, снять пену и употреблять в смеси с морковным в соотношении 1:4. Венгерские ученые считают, что улучшить состояние больных злокачественными опухолями может именно свежий сок. Они советуют пить его не более 100 мл в сутки. Сок можно получить как из корнеплодов, так и из молодой ботвы.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

Сухая жаркая погода легче переносится, если утром выпить рюмку сока свежего сельдерея и столько же днем, между едой. Это нормализует температуру тела, и мы чувствуем себя превосходно.

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат в случае авитаминоза и при других недугах.

При нервных расстройствах, являющихся результатом перерождения (дегенерации) оболочек нервов, употребление соков моркови и сельдерея помогает их восстановление.

Если ваша пища лишена достаточного количества серы, железа и кальция или даже если в ней много этих элементов, но они в неорганическом виде, т. е. лишены жизненной силы, это способно вызвать такие болезни, как астма, ревматизм, геморрой и пр.

Сок повышает тонус, улучшает аппетит, имеет мочегонный и слабительный эффект. Его лучше всего пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. Сок содержит витамины С, В₁, В₂, РР. Для профилактики обычно достаточно одной-двух чайных ложек сока три) раза в день за полчаса до еды, всего не более 100 мл в сутки. Популярны такие сочетания: морковь, свекла, сельдерей (8:3:5), морковь, капуста, сельдерей (1:4:5), морковь, сельдерей, редька (8:5:3).

СОК СПАРЖИ

Сок спаржи очень эффективен как мочегонное средство, в особенности с морковным соком, так как он может иметь сильную реакцию на почки, если пить его отдельно.

Сок спаржи очень эффективен при почечных заболеваниях и при восстановлении больных желез. При малокровии и диабете он полезен вместе с другими соками, предназначенными для лечения этих болезней.

Так как сок спаржи способствует распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей кишечной системе, он полезен при ревматизме, неврите и пр. Причиной ревматизма являются продукты переработки в организме мясной пищи, которая образует большое количество мочевины. Постоянное употребление животных продуктов перегружает почки и другие органы выделения, в результате чего все меньше мочевой кислоты выделяется из организма и соответственно больше поглощается мышцами.

Такое состояние — одна из причин заболевания предстательной железы. В этом случае сок спаржи вместе с морковным и огуречным могут оказать неоценимую услугу.

СОК СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Сок этот особенно полезен диабетикам. Диабет — не наследственная болезнь, она может быть вызвана непра-

вильным питанием: чрезмерным употреблением концентрированных крахмалов и сахаров.

Признано, что инъекции инсулина не являются лечением этой болезни.

Сок стручковой фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, обеспечивающие нормальное выделение инсулина.

ТОМАТНЫЙ СОК

Томатный свежий сырой сок — один из самых полезных, имеющий щелочную реакцию, при условии, если при этом не присутствуют концентрированные сахар и крахмалы, в противном случае реакция будет определено кислой.

Помидоры содержат довольно высокий процент лимонной и яблочной кислоты, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Эти кислоты все полезны и необходимы при обменных процессах организма, если находятся в органическом виде. Если же помидоры варят или консервируют, то эти кислоты становятся неорганическими и как таковые вредны для организма. В некоторых случаях образование камней в почках и мочевом пузыре — прямое следствие употребления вареных или консервированных томатов или их соков, особенно с крахмалом и сахаром.

Томатный сок хорошо стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца. Выпивая стакан сока, вы обеспечиваете половину суточной потребности в витаминах А и С. Этот сок часто используют в смеси с соком яблок, тыквы и лимона (2:4:2:1), особенно когда необходимо похудеть.

СОК ХРЕНА

В соке хрена очень сильны эфирные масла, поэтому мы рекомендуем применять хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока (два раза в день по половине чайной ложки, натошак).

Такая смесь помогает разложению слизи в местах, где она скопилась, без повреждения слизистой оболочки.

Кроме того, кашица хрена с лимонным соком является сильным мочегонным средством, особенно ценным при отечности и водянке.

Как правило, самые удовлетворительные результаты получаются при использовании кашицы хрена в соотношении: смесь сока двух-трех лимонов и 150 г хрена.

СОК ЦИКОРИЯ-ЭНДИВИЯ

Цикорий имеет питательные вещества, в которых постоянно нуждается оптическая система глаз. Прибавляя к нему сок моркови, петрушки, сельдерея, мы снабжаем мышечную систему глаз, что дает удивительные результаты при восстановлении дефектов зрения.

Выпивая ежедневно 250—500 мл смеси такого сока, можно в течение нескольких дней или недель восстановить зрение до нормального, во многих случаях исчезает необходимость носить очки.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СОК

Сок щавеля великолепно помогает при восстановлении вялости кишок. Этот овощ богат оксалатом калия, который ценен для человеческого организма в органическом виде. Никогда не следует употреблять щавель вареным.

Щавель содержит особенно много железа и магния, в которых постоянно нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов — фосфора, магния, кремния, серы, необходимых всем частям организма.

Совокупность этих элементов делает щавелевый сок очень ценным для питания всех желез человеческого тела.

СМЕСЬ СОКОВ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

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

Сок одного лимона в смеси с половиной стакана горячей воды несколько раз в день и такое же количество смеси морковного, свекольного и огуречного соков (три-четыре раза в день) поможет исчезновению камней и песка в поч-

ках в течение нескольких дней или недель (в зависимости от размера и количества камней).

Приведем только один из многочисленных примеров: сорокалетний мужчина в течение двадцати лет страдал частыми сильными болями. Врачи диагностировали камни в желчном пузыре, что было подтверждено и рентгеновскими снимками. Только страх перед операцией сохранил больному желчный пузырь.

Узнав об успехах соковой терапии и прочитав одно из ранних изданий книги доктора Уокера, он обратился к автору. И тот сказал ему, что быстрое лечение соками может вызвать более сильные боли, чем те, которые он испытывал раньше; они будут продолжаться от нескольких минут до одного часа, но затем после прохождения растворенного кальция, прекратятся. Больной начал пить 10—12 стаканов горячей воды, прибавляя сок одного лимона в каждый стакан воды и около 1,5 литра смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. На следующий день у него начались сильные приступы ужасной боли, по 10—15 минут каждый. К концу недели наступил кризис, во время которого он катался по полу от сильнейшей боли, как вдруг боль утихла, и вскоре после того как камни вышли наружу, они вызвали реакцию в виде грязи в моче. В этот вечер он словно преобразился, чувствуя себя помолодевшим на двадцать лет и удивляясь простоте чудодействия природы.

Смесь морковного, свекольного и огуречного соков дает нам великолепное средство для целительного очищения желчного пузыря, печени, а также предстательной и других половых желез.

В то же время необходимо воздержаться хотя бы на некоторое время от употребления концентрированных сахаров и крахмалов, а также мяса, чтобы дать возможность организму прийти в нормальное состояние.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ И ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТОВ И ЯГОД

Известно, что целебные свойства растений обусловлены многими факторами. Знание лечебных качеств того или иного растения позволяет с успехом использовать его при лечении конкретного заболевания.

Из огромного числа растений-целителей опишем лечебные свойства лишь некоторых — фруктов и ягод.

Пищевые растения отличаются от несъедобных тем, что не содержат ядовитых и сильнодействующих веществ (многие из которых, кстати, находят применение в медицине).

Пищевые растения служат основными источниками углеводов, особенно ценных жиров (содержащих ненасыщенные жирные кислоты), многих отсутствующих в животной пище витаминов и других биологически активных веществ, обладающих лечебными и профилактическими свойствами.

АБРИКОСЫ

Содержат до 20—27% сахаров, органические кислоты — салициловую, яблочную, лимонную, провитамин А (каротин), витамины С и В₁₅. Абрикосы богаты солями калия (305 мг% калия содержится в свежих плодах и 1717 мг% — в сушеных), железа. Абрикосы оказывают целебные действия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, при ожирении. Сушеные абрикосы — курага и урюк — являются мочегонными средствами. Они богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга, и прекрасно его тонизируют. Не-

давно ученые установили их явно положительное действие на сосуды мозга. Абрикосы улучшают память и повышают работоспособность мозга. Они богаты микрокалием, необходимым для сердца, повышают содержание гемоглобина в крови, который способствует лучшей сопротивляемости организма; помогают при анемии.

ВИНОГРАД

Был известен своими высокими лечебными свойствами еще в Месопотамии и Вавилоне 5500 лет назад. В Россию виноград завезен в 1613 году, и с тех пор популярность его возрастает.

В винограде содержатся калий, кальций, магний, марганец, кобальт, витамины С, Р, РР, В₁, В₆, В₁₂, фолиевая кислота, каротин. Он богат углеводами (18—20%), органическими кислотами (яблочной, салициловой, лимонной, янтарной, муравьиной и др.).

Виноград — эффективное мочегонное, послабляющее и отхаркивающее средство, полезен при болезнях почек, легких, печени, при подагре и гипертонии, применяют его и как общеукрепляющее средство.

Такие сорта винограда, как «изабелла», «мускат», «каберне», «гамбургский», оказывают выраженное антимикробное действие.

Сок винограда обладает тонизирующим свойством. Он полезен при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Богат глюкозой. Обладает мочегонными, потогонными свойствами. Снижает содержание холестерина в крови. Пить сок нужно за час до еды три раза в день. Начинать с половины стакана и к концу курса, через месяц-полтора, довести до двух стаканов на прием. Нельзя пить в больших количествах при склонности к поносам, сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни желудка, хронических воспалительных процессах в легких.

ВИШНЯ

Ее употребляли еще первобытные люди. Вишня культивировалась в Киевской Руси, откуда распространилась

в Суздальское и Владимирское княжества, в Москве известна с XVII века.

Содержит глюкозу и фруктозу, витамины С, В₁, РР, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, магний, железо, пектины.

Вишня оказывает целебное действие при малокровии, болезнях легких, почек, при атеросклерозе, запорах. Вишневый сок губительно действует на возбудителей дизентерии и гноеродных инфекций — стафилококков и стрептококков.

ГРАНАТ

Полезен своим общеукрепляющим действием, связанным с влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Является биогенным стимулятором и лечит болезни поджелудочной железы. Сок граната употребляют при малокровии, если необходимо очистить кровь. Пьют по половине или целому стакану три раза в день за 30—40 минут до еды. Необходимо соблюдать соответствующую диету. Курс лечения длится от двух до четырех месяцев, затем следует месячный перерыв, после которого курс нужно повторить. Следует иметь в виду, что гранатовый сок обладает вяжущим эффектом и в некоторых случаях может вызвать запор.

Гранат полезен также при желудочно-кишечных расстройствах, после инфекционных заболеваний и операций как общеукрепляющее средство.

ГРЕЙПФРУТ

Созревая в декабре, плоды грейпфрута прекрасно сохраняют свою ценность до июля. Известны его высокие диетические и лечебные качества — улучшение пищеварения, снижение кровяного давления, нормализация работы печени, восстановление сил организма. Грейпфрут — достойный конкурент лимона, но, пожалуй, несколько опережает его, так как обладает приятным вкусом: нужно только

знать, что вся горечь заключена в перегородках между дольками, которые следует удалять.

При атеросклерозе, гипертонической болезни, переутомлении принимать по четверти стакана за 20—30 минут до еды, а при бессоннице по полстакана на ночь.

Принимают сок с мякотью при отсутствии аппетита, нарушении процесса пищеварения.

ГРУША

Известна с доисторических времен. Эта культура появилась в Древней Греции более трех тысячелетий назад. В Россию проникла из Византии, в Подмосковье разводится с XVI века.

В груше содержатся витамины С и В₁, сахара, клетчатка, органические кислоты.

Оказывает мочегонное и противомикробное действие, полезна при камнях в почках и при инфекциях мочевых путей.

ЗЕМЛЯНИКА (КЛУБНИКА)

Обладает замечательными пищевыми и лекарственными свойствами. Она была известна еще людям каменного века. Но культура земляники (клубника) стала распространяться в Европе лишь с начала XVIII века, в России — со времен царя Алексея Михайловича.

В клубнике имеются сахара (до 15%), витамины С, группы В, фолиевая кислота, каротин, клетчатка, пектины, кобальт, железо, кальций, фосфор, марганец, лимонная, яблочная, салициловая кислоты. Клубника оказывает общее оздоровительное влияние на организм. Известный знаток народной фитотерапии М. А. Носаль пишет: «При склерозе, чрезмерном давлении крови (гипертонии), запорах, кишечных недомоганиях и поносах земляника — эффективное средство.

Многие формы старых, запущенных экзем (экземы с нагноением, с трещинами, струпьями, нередко со зловон-

ными язвами), которые не излечивались различными дорогими средствами, успешно вылечивались земляникой...

Из личной практики и наблюдений над самим собой прихожу к заключению, что ее можно и нужно есть так много, чтобы на третьей неделе она настолько надоела, что нужно заставить себя есть ее. Давайте ее детям, давайте много. Не жалейте средств на приобретение земляники. Не считайте ее баловством или роскошью, а считайте ее необходимой».

Клубника нормализует нарушенный обмен веществ, помогает при болезнях сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта — язве желудка, холецистите и камнях в желчном пузыре, кишечных инфекциях, при болезнях почек, малокровии, базедовой болезни, так как клубника благотворно влияет на обмен йода в щитовидной железе. Клубника обладает противомикробной активностью по отношению к возбудителям кишечных инфекций, пневмококкам, стафилококкам, стрептококкам и вирусам гриппа.

КРЫЖОВНИК

Крыжовник, или «северный виноград», известен на Руси с XII века. Содержит сахара (до 14%), органические кислоты, пектины, дубильные вещества. Лекарственную ценность крыжовника повышают входящие в его состав медь, железо, фосфор, витамины группы В, С, Р, каротин.

Оказывает благотворное влияние на обмен веществ, является хорошим мочегонным и слабительным средством, помогает при железодефицитной анемии.

МАЛИНА

В ней обнаружены сахара (9—10%), железо, медь, калий, пектины, клетчатка, дубильные вещества, органические кислоты (одна из них — салициловая, оказывает жаропонижающее действие), витамины С, В₁, В₁₂, РР, фолиевая кислота.

В качестве лекарственного средства малина применялась еще в Древней Греции и Риме.

Полезна малина при малокровии и заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при атеросклерозе, болезнях почек, гипертонии. Фитонциды малины губительны для золотистого стафилококка, спор дрожжей и плесневого гриба.

В народной медицине плоды и сок малины употребляют в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простудах и лихорадке. Сок с сахаром — хорошее освежающее питье для лихорадящих больных.

ПЕРСИК

Персики полезны при нарушении сердечного ритма, малокровии, заболевании желудка с пониженной кислотностью, при запорах. Полезно пить по одной пятой стакана персикового сока за 15—20 минут до еды.

Противопоказано: при аллергических состояниях, сахарном диабете, ожирении.

РЯБИНА

С древнейших времен применяют в качестве лекарственного растения. В ней имеются витамины С, Р, К, Е, каротин, глюкоза и фруктоза, органические кислоты, дубильные вещества.

Рябина целебна при гипертонии, атеросклерозе, оказывает мочегонное и кровоостанавливающее действие. Сок рябины в народной медицине применяют при геморрое, гастрите с пониженной кислотностью.

Фитонциды рябины губительны для золотистого стафилококка, сальмонелл, плесневого гриба. Из рябины выделена сорбиновая кислота, обладающая бактерицидными свойствами, применяют ее для консервации соков и овощей.

Свежие плоды и сок рябины используют при дизентерии (по 100 г плодов принимать 3 раза в день за 20—30 минут до еды). Рябиновый сок из отжатых ягод пьют по четверти стакана 2—3 раза в день за полчаса до еды.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ

В последние годы все большую популярность приобретает черноплодная рябина. И это справедливо. В ней содержатся витамины С, В₁, Е, Р, РР, каротин, сахара (до 8%), органические кислоты, марганец, медь, бор, йод, магний, железо.

Черноплодная рябина эффективна при гипертонии и атеросклерозе. В клинике Омского медицинского института 70 больных гипертонией лечили соком черноплодной рябины. Сок назначался по 50 мл 3 раза в день в течение примерно полутора месяцев. У большинства больных (75%) полностью прекратились головные боли, улучшился сон, артериальное давление крови снизилось до нормы.

Полезна черноплодная рябина и при гастрите с пониженной кислотностью, капилляротоксикозе, токсикозах беременных.

Фитонциды черноплодной рябины задерживают развитие золотистого стафилококка, дизентерийной палочки.

СЛИВА

Заслуживает внимания как лекарственное растение. Слива — природный гибрид алычи и терна. В ней содержится до 16% сахара, пектины, калий, витамины С, В₁, РР, каротин, органические кислоты. Слива (особенно сушеная — чернослив) обладает выраженным послабляющим и мочегонным эффектом, оказывает целебное действие при атеросклерозе, холецистите, болезнях печени, сердца, почек, при гипертонии.

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Чрезвычайно полезна, занимает после шиповника второе место по содержанию витамина С (до 300 мг %). В ней есть также витамины В₁, РР, каротин, калий, железо, лимонная, яблочная и другие органические кислоты, пектины, дубильные вещества, сахара (до 16%).

Черная смородина оказывает лечебное действие при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью, атеросклерозе, болезнях почек, нарушении обмена веществ, малокровии.

Фитонциды черной смородины активны по отношению к золотистому стафилококку, микроскопическим грибам, возбудителям дизентерии, дифтерии. Водный настой черной смородины в 10 раз превышает противомикробную активность тетрациклина, пенициллина, биомицина и других антибиотиков. Сок черной смородины уничтожает вирусы гриппа А₂ и В.

Черная смородина заметно повышает иммунитет. В эксперименте черная смородина в 5 раз увеличила количество выживших животных, зараженных смертельной дозой стафилококков.

ЧЕРНИКА

По содержанию марганца превосходит все другие ягоды, фрукты и овощи. В чернике также найдены витамины С, В₁, В₂, каротин, дубильные вещества, пектины, сахара (5—6%), яблочная, хинная, янтарная и молочные кислоты.

Черника широко используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в частности при гастрите с пониженной кислотностью, кишечных инфекциях, при гепатите, а также при малокровии, камнях почек, подагре, ревматизме, кожных болезнях. Так как черника улучшает зрение, она рекомендуется для людей, профессия которых требует хорошего зрения.

Черника снижает концентрацию сахара в крови и потому полезна при диабете. Длительный прием свежих ягод черники помогает при запорах. Фитонциды черники губительно действуют на дизентерийную палочку, стафилококки, возбудителей дифтерии, брюшного тифа.

ЯБЛОКИ

Самым распространенным среди плодовых растений в нашей стране является яблоня. Она известна человечеству

с древнейших времен. Яблоню знали в Египте, Палестине, Греции, Риме. На Руси первые яблоневые сады были заложены в Киеве на территории Киево-Печерской лавры при Ярославе Мудром.

В яблоках содержатся витамины С, В₁, В₂, Р, Е, каротин, в них много калия, железа, марганца, кальция, пектинов, сахаров, органических кислот.

Прекрасное средство против склероза. Эффективны при кишечных инфекциях, болезнях сердца, почек, гипертонии, при ожирении, малокровии, подагре, камнях в почках. В последнем случае рекомендуется пить напиток, приготовленный из сушеной кожуры яблок (столовая ложка порошка из кожуры на стакан кипятка). Кислые сорта яблок рекомендуются при диабете.

Фитонциды яблок активны по отношению к возбудителям дизентерии, золотистого стафилококка, протей, вирусов гриппа А. Антимикробная активность фитонцидов увеличивается от периферии плода к центру.

Врачи рекомендуют употреблять яблоки после перенесенного инфаркта.

Яблочный сок хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему, полезен людям умственного труда. Довольно много в соке кроветворных элементов. При ожирении делают смеси соков: яблочный сок — 100 мл, дынный — 50 мл, томатный — 5 мл, лимонный — 25 мл. Принимают также при авитаминозе и малокровии.

При атеросклерозе, гипертонической болезни, ожирении, заболеваниях желчного пузыря принимают по полстакана за 15—30 минут до еды. Сок из кислых сортов (например антоновка) пьют при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью и запорах.

ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ

Применяется при повышенном кровяном давлении у пожилых людей, сопровождающемся головными болями и головокружениями, а также для усиления выделения желудочного сока. Варенье из жимолости употребляют при

простудных заболеваниях. В плодах много витаминов, пектиновых веществ, сахаров.

ЖЕНЬШЕНЬ

Продлевает жизнь и молодость, рекомендуют при пониженном тонусе организма, умственной и физической усталости, после длительных заболеваний. Способствует уменьшению воспалительных процессов.

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ ДИКОРАСТУЩИХ СЪЕДОБНЫХ РАСТЕНИЙ

Известно много растений, которые обладают высокими пищевыми и лекарственными свойствами, но в культуру не введены. Возможности использовать флору далеко еще не исчерпаны. Например, только в Сибири насчитывается около 250 видов съедобных растений, не считая грибов и водорослей. Это огромный источник пищевых и оздоровительных ресурсов. Приведем сведения о некоторых из них, обладающих лечебными свойствами.

АИР

Содержит аскорбиновую кислоту, камедь, крахмал, эфирное масло (камфару), дубильные вещества. Усиливает секрецию соляной (хлористоводородной) кислоты в желудке, снижает артериальное давление (если оно повышено), оказывает успокаивающее действие, служит хорошим отхаркивающим средством.

Аир полезен при гастрите с пониженной кислотностью, при болезнях легких, недостаточности яичников, патологическом климаксе и при сниженной половой потенции.

Аир используется как ароматическая добавка при выпечке хлеба, а также при изготовлении фруктовых вод.

БОЯРЫШНИК

В съедобных плодах содержатся флавоноиды, органические кислоты, в том числе аскорбиновая, каротин, пектины, фруктоза, крахмал, сапонины.

Из боярышника получают ценное сердечное средство, улучшающее работу мышцы сердца. Боярышник полезен при атеросклерозе, гипертонии, аритмии сердца, сердечной слабости.

В пищу употребляют плоды боярышника. Из сушеных плодов, перемолотых в муку, размешанных с медом, получают полезную и вкусную начинку для пирогов. Ягоды и листья можно использовать для заварки вместо чая.

ЕЖЕВИКА

В плодах обнаружены глюкоза, фруктоза, витамин С, каротин, органические кислоты, токоферолы.

Ягоды ежевики в разных странах, например в Польше, используются при воспалении суставов, болезнях почек и мочевого пузыря, при диабете, колитах. Ежевика оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Из плодов ежевики готовят варенье, сироп, кисель, морс, начинку для пирогов. Листья можно заваривать вместо чая, этот напиток полезен при болезнях желудка и печени.

КАЛИНА

В плодах содержатся сахара, витамин С, пектины, органические кислоты, в том числе валериановая и изовалериановая, оказывающие выраженное успокаивающее действие на центральную нервную систему. Плоды калины обладают мочегонным и потогонным свойством, усиливают сокращения сердца, помогают при болезнях желудка.

Плоды калины имеют горьковатый вкус и могут вызывать рвоту, поэтому их надо срывать после заморозков, тогда горечь исчезает. Из них варят кисели, компоты, варенье.

КЛЕВЕР

Цветки содержат глюкозиды, витамины С, группы В, каротин. Цветки обладают отхаркивающим и мочегонным

свойствами. Рекомендуются применять при болезнях легких, почек, а также при малокровии. Имеются наблюдения о противораковом действии клевера.

В пищу могут быть использованы высушенные измельченные цветки клевера, например для заправки первых блюд. Из свежих листьев и стеблей готовят салаты.

КРАПИВА

Растение содержит витамины С, К, В₂, каротин, пантотеновую кислоту, хлорофилл, соли железа, калия, кальция, серу, сахара, белки.

Крапива повышает свертываемость крови, увеличивает содержание гемоглобина, тромбоцитов и эритроцитов, снижает концентрацию сахара в крови, оказывает мочегонное, ранозаживляющее и общеукрепляющее действие. Она полезна при кровотечениях, анемии, атеросклерозе, болезнях почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, при геморрое, туберкулезе, при нарушении обмена веществ, в период выздоровления.

Крапива — ценный пищевой продукт. Из молодых побегов и листьев варят вкусные и питательные щи, из листьев делают салаты. Кроме того, листья и побеги крапивы можно засаливать и использовать, как это делают, например, на Кавказе, в виде приправы к мясным блюдам.

ЛОПУХ (РЕПЕЙ)

В корнях имеется полисахарид, инсулин, превращающийся в фруктозу в кислой среде, белки, эфирное масло, слизи, дубильные вещества, витамин С.

Лопух оказывает мочегонное и потогонное действие. Экстракт из корней нормализует состав крови, снижает в ней концентрацию сахара, алкалоиды лопуха угнетают рост злокачественных опухолей.

В пищу идут корни растения, которые обладают лечебными свойствами при подагре, ревматизме, холецистите, болезнях желудка.

Корни лопуха тушат с маслом, жарят, пекут, используют для приготовления первых блюд. Из молодых готовят салаты.

МЕДУНИЦА

В траве медуницы обнаружены марганец, соли калия, железа, кальция, витамин С, рутин, каротин.

Медуница обладает противовоспалительным, мочегонным, ранозаживляющими свойствами, стимулирует кроветворение, активизирует действие витамина В₁, регулирует деятельность желез внутренней секреции.

Используется медуница при заболеваниях легких, почек, крови и как ранозаживляющее средство. Из медуницы готовят первые блюда, салаты.

ОДУВАНЧИК

Съедобные листья одуванчика содержат каротин, витамины С, В₂, холин, никотиновую кислоту, кальций, калий, марганец, железо, фосфор.

Одуванчик помогает при хронических заболеваниях печени, камнях в желчном пузыре и в почках, при атеросклерозе и при воспалительных заболеваниях почек.

Из листьев одуванчика готовят салаты (собирают до появления стебля, в мае), предварительно залив их солевой водой для уничтожения горечи. Из отварных листьев можно приготовить пюре.

К сожалению, одуванчику присуще неприятное свойство — поглощать из выхлопных газов свинец, что делает непригодным для питания растения, собранные вдоль шоссе с интенсивным автомобильным движением.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

В растении имеются витамины С, К, холин, калийорганические кислоты.

Пастушья сумка помогает при кровотечениях, болезнях печени, почек, при нарушении обмена веществ, вялой перистальтике кишечника и при патологическом климаксе.

В пищу можно употреблять листья пастушьей сумки. Знатоки утверждают, что особенно нежным вкусом обладают молодые побеги растения. Из них можно готовить салаты, варить щи, жарить с мясом. Листья можно заготавливать впрок — их солят, сушат.

СОСНА (ОБЫКНОВЕННАЯ)

Хвоя содержит витамины С, К, В₁, В₂, Р, каротин, дубильные вещества, органические кислоты, крахмал. Почки сосны оказывают мочегонное и отхаркивающее действие.

ДЕЛИКАТЕСЫ В СКОРЛУПЕ

Не одно тысячелетие известны человечеству орехи. Они относятся к одним из самых древних продуктов питания, легкодоступны, растут почти во всех климатических зонах.

Орехи получили свое признание как богатый источник хорошо усвояемых белков и ненасыщенных жирowych кислот. В них содержится много витаминов, а находящиеся в них минеральные соединения улучшают мозговую деятельность. Орехи — питательный, очень калорийный продукт.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Сначала эти деревья росли в Малой Азии. Во время римских походов их плоды были привезены в Европу. Римляне считали орехи символом богатства и плодovitости, а поэтому часто преподносили их в качестве подарка, например, молодоженам.

Грецкие орехи содержат витамины А, В₁ и В₃ (РР), Е, много железа, магния, кальция, калия, фосфора, цинка

и кобальта (этот металл укрепляет волосы, задерживает появление седины).

В еще не созревших орехах много витамина С. Из зеленых орехов готовят чудесный ликер. Грецкие орехи прекрасно сочетаются с ароматом нежных сыров, ими можно панировать говяжьи и куриные котлеты. Прекрасны орехи с салатами из свежих овощей и с кондитерскими изделиями.

ЛЕСНЫЕ ОРЕХИ (ФУНДУК)

Их родина — Средиземноморье, но растут они, хоть и более мелкие, и в умеренном климате. Самые вкусные сорта привозят из Турции и Испании.

Лесные орехи содержат больше жиров, чем грецкие. В них есть витамины группы В (особенно много В₆, облегчающего обмен белков и жиров), много витамина Е, железа, магния, фосфора, калия, марганца, меди и серы.

Лесные орехи отличаются нежным вкусом, их, как правило, добавляют в сладкие блюда: торты, кремы, фруктовые салаты, муссы. Особенно они хороши с шоколадными изделиями.

Лесные орехи используются для приготовления десертов, салатов и пикантных блюд.

ЗЕМЛЯНЫЕ ОРЕХИ (АРАХИС)

Земляные орехи — это близкие родственники гороха, фасоли. Они растут в Южной Америке, Индии, Африке, на юге Европы.

В земляных орехах очень много витамина В₆, кроме того, они содержат минеральные соединения: железо, кальций, калий и фосфор. Это прекрасный источник марганца — элемента, отвечающего за процесс кроветворения и правильное развитие клеток. К сожалению, земляные орехи кислотообразующие, поэтому их не должны употреблять люди, страдающие повышенной кислотностью, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

Из арахиса делается растительное и ореховое масла.

БРАЗИЛЬСКИЕ ОРЕХИ

Их родиной являются тропические южноамериканские леса.

Эти орехи содержат много жира. В них есть витамины группы В и обладающий омолаживающим эффектом витамин Е. Из минеральных солей больше всего магния (важен в лечении сердечных заболеваний и депрессивных состояний), калия, фосфора и цинка (профилактика простаты).

ФИСТАШКИ

Фисташковые деревья растут в Малой и Средней Азии.

Фисташки — это источник витаминов группы В и витамина А, железа (особенно полезного для людей, страдающих от переутомления), калия и фосфора.

Эти орехи прекрасно сочетаются с десертами, а также с соусами и фаршами.

ЧУДО-ПРОРОСТКИ ДАРЯТ МОЛОДОСТЬ И БОДРОСТЬ

Во многих квартирах традиционно выращивают цветы, зимой — овощи, а как полезно создать сад проростков зерновых, бобовых, овощных культур. Они не требуют особых условий для выращивания. Готовы к употреблению через 2—5—7 дней.

Проростки — это лидер по содержанию белка, концентрат ферментов витаминов и других физиологически активных веществ.

В истории человечества они использовались уже несколько тысячелетий назад. Во время войн и морских путешествий спасали наших предков от голода и цинги. С незапамятных времен проростки входили как лечебное средство в систему питания китайской, японской, корейской кухни. Крестьяне многих стран весной, когда большинство запасов было использовано, в пищу добавляли проросшие зерна. В Европе, Америке выращивание проростков (там их называют «спраутс») превратилось в индустрию.

Проростки зерновых, бобовых, овощных культур способствуют пищеварению, кроветворению, обогащают кровь кислородом, очищают организм от шлаков, повышают иммунитет. Они имеют противораковое и противорадиационное действие. Достаточно утром съесть 100 граммов проросшей пшеницы, чтобы до середины дня не чувствовать голода, а при систематическом употреблении к вам вернутся бодрость, хорошее настроение. Организм омолаживается, известны случаи исчезновения седины и восстановления естественного цвета волос. Улучшается острота зрения, укрепляются зубы.

Какие культуры используются для проращивания?

В нашей стране — преимущественно пшеница. В Японии, Корее, Китае особое место занимают проростки бобовых культур. В Америке проращивают и зерновые, и бобовые, и даже овощные культуры. Большой популярностью пользуются проростки люцерны. Каждая культура имеет свой спектр полезного действия. Семена нужно брать только высококачественные и с хорошей всхожестью.

Длительность, способы проращивания и приготовления самые разнообразные. Карен Шмидт из Швейцарии рекомендует распределить в плоской тарелке зерна пшеницы тонким слоем, залить водой, но так, чтобы вода полностью не покрывала зерно, и накрыть. Через сутки зерно проклевывается и его еще раз промывают, два раза пропускают через мясорубку, добавляют горячее молоко, овощной отвар, мед, масло. И волшебная «каша» готова. Если хотите сохранить ферменты, не кипятите, — ферменты разрушаются при 37° С. Можно совсем не добавлять жидкость.

Хорошо сочетать пшеницу с размоченными и перекрученными сухофруктами, орехами, морковью. На 1 человека в день достаточно 50—100 граммов зерна. Известный натуропат Г. Шаталова готовит кашу из проросшей пшеницы (длина ростков 1—2 мм) по следующей технологии. Пророщенную пшеницу она сушит, перемалывает на кофемолке, заливает кипятком, варит 1—2 минуты и добавляет корицу. Владимир Черкасов считает, что можно хранить проросшую и перекрученную на мясорубке пшеницу в холодильнике несколько дней, а в морозильнике — несколько недель, что не снижает, а даже повышает ее ценность. Размолотое зерно набирает силу, так как разрушенная ткань, как бы защищаясь, накапливает большой

лечебный потенциал. Существуют рекомендации есть целое зерно, так как предварительное разрушение уменьшает биоэнергетику (В. Пономарев — народный целитель).

Энн Вигмор — знаменитая американка, которая организовала в Америке институт лечения проростками, рекомендует различные технологии проращивания зерен. В отличие от существующего у нас мнения об оптимальных размерах проростков 1—2 мм, Энн Вигмор использует проростки разной длины — от 0,5 до 4 см и время проращивания от 2 до 5 дней, если проращивать в стеклянных банках и использовать в салаты, приправы, а также и до 15—25 см, если пшеницу выращивать в почве в течение 7—15 дней с целью приготовления соков. Энн Вигмор ежедневно пьет сок из проросшей пшеницы и использует в пищу проростки уже более 30 лет. Это позволило ей в возрасте за 70 лет полностью оздоровить свой организм и чувствовать себя лучше, чем в молодости.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Существование всех живых организмов, здоровье каждого из нас зависят от различных минеральных веществ. Они участвуют во всех процессах, происходящих в органах и тканях. Ф. Ф. Эрисман так определил значение минеральных элементов в жизни человека: «Пища, не содержащая минеральных солей, хотя бы она во всем остальном удовлетворяла условиям питания, ведет к медленной голодной смерти, потому что обеднение тела солями неминуемо ведет к расстройству питания».

Сегодня на планете обнаружено около 100 минералов, из них по крайней мере двадцать необходимы человеку. Ученые полагают, что в человеческом организме присутствуют все минеральные вещества, но пока нет чувствительных приборов для их обнаружения. Благодаря развитию биохимии была доказана необходимость минеральных веществ для поддержания здоровья, нормального обмена веществ, увеличения продолжительности жизни.

Помимо химических соединений (солей), в организме человека обнаружены и отдельные химические элементы. Те из них, содержание которых измеряется тысячными долями процента, называются микроэлементами (марганец, цинк, фтор, мышьяк и др.). А те, содержание которых минимально, называются ультрамикроэлементами (кобальт, свинец, никель, кремний и др.). Их присутствие можно определить только по «поведению» других элементов, однако их значение очень велико. Например, в крови животных и человека было обнаружено постоянное присутствие 24 микроэлементов, в том числе галлия и германия. Галлий используется в биохимической терапии при

заболеваниях крови; германий благотворно влияет на красные кровяные тельца.

Микроэлементы являются в основном катализаторами биохимических реакций. По шутливому выражению специалистов, катализаторы воздействуют на организм, как чаевые на официанта.

Недостаток микроэлементов в составе некоторых витаминов и гормонов вызывает серьезные нарушения деятельности нервной и эндокринной систем.

Минеральные вещества, входящие в состав органов и тканей, постоянно расходуются. Источником их восполнения являются почва, поскольку они поступают в организм человека с продуктами растительного и животного происхождения, и вода. Дефицит их может стать причиной заболеваний растений, животных и человека. Например, недостаточное содержание йода в почве графства Дербшир (Великобритания) способствовало появлению у населения заболевания щитовидной железы. В некоторых регионах Австралии в почве не хватает кобальта, и в результате коровы и овцы заболевают анемией и погибают. В почве некоторых регионов Танзании обнаружен дефицит бора, поэтому яблони в этих местах начинают болеть. Недостаток железа в почве является причиной хлороза у растений. Эта болезнь, называемая также «бледной немочью», связана с нарушением образования хлорофилла; в результате листья желтеют, замедляется рост растений.

Следовательно, почва часто не может обеспечить организм всеми необходимыми минеральными веществами, даже в минимальных количествах. Кроме того, важное значение имеет поддержание кислотно-щелочного равновесия. Если почва слишком щелочная, растения не могут брать из нее нужные элементы. Наиболее частая причина избытка щелочи — использование химических удобрений и неосторожное известкование почвы (для повышения содержания в ней кальция).

Таким образом, от содержания в почве минеральных веществ зависит здоровье человека. По этому поводу профессор Стантон очень верно заметил: «Следует помнить: то, что сегодня растет на поле, завтра будет определять здоровье и силу нашего организма». Однако пока ученые не знают, как «улучшить» химию почвы. Следовательно, нельзя считать ее основным источником всех необходимых

человеку минеральных веществ. В связи с этим необходимо использовать одно из открытий биохимии — минеральные пищевые добавки.

Для достижения долголетия необходимы 17 основных минеральных веществ: кальций, фосфор, железо, кобальт, цинк, медь, мышьяк, ванадий, поваренная соль, калий, йод, кремнезем, бор, магний, алюминий, фтор и сера.

КАЛЬЦИЙ

Профессор Генри Шерман и другие видные ученые убеждены в том, что кальций — важнейший элемент для поддержания здоровья и увеличения продолжительности жизни. Это подтверждают результаты многочисленных лабораторных исследований. Как считают медики, 90% смертей происходит в результате заболеваний, связанных с дефицитом кальция в организме. Например, при недостаточном содержании кальция в крови возникают такие болезни, как спазмофилия (у детей) и тетания, характеризующиеся судорогами, припадками, повышенной возбудимостью.

Как известно, кальций составляет 25% костной ткани. При дефиците кальция в пище возможно размягчение костной ткани (рахит) или разрежение костного вещества (остеопороз), ревматические боли в суставах.

Профессор Дж. Т. Ирвинг, специалист по экспериментальной одонтологии (терапевтический раздел стоматологии), говорит: «Кальций является наиболее важным для организма неорганическим элементом». Однако, если верить Генри Шерману, дефицит кальция в организме — явление довольно частое. Шерман отмечает, что диеты, на первый взгляд кажущиеся сбалансированными, но не содержащие достаточного количества кальция, могут способствовать лишь кратковременному улучшению состояния здоровья, поскольку дефицит кальция рано или поздно сказывается.

Почему же в организме возникает кальциевая недостаточность? Очень часто причина заключается не в том, что человек не потребляет продукты, содержащие кальций, а в том, что кальций не усваивается. В связи с этим мы должны помочь организму усвоить необходимое минеральное вещество, чтобы получить реальную пользу.

Прежде всего необходимо помнить, что кальций теряется при термической обработке (например, при варке овощей — 25%). Потери кальция будут незначительны, если вода, в которой варились овощи, идет в употребление (например, бульон или подливка). Кстати, у овощей в верхках (ботве, листьях) процент содержания кальция очень высок. Так что не будьте расточительны и не выбрасывайте их, употребляя в пищу только корнеплоды, которые содержат намного меньше кальция. Наиболее богаты кальцием капуста, ботва молодой репы, фасоль, миндаль. Не забывайте и о том, что использование химических удобрений при выращивании овощей снижает содержание в них кальция.

Кальций широко представлен во многих продуктах питания (в злаковых культурах, мясе, рыбе), однако он трудно усваивается.

Например, организм усваивает только 13,4% кальция, содержащегося в моркови. Надо съесть 700 г моркови, чтобы получить 1/4 часть суточной нормы кальция (для взрослого человека она составляет 800 мг). Хорошо усваивается кальций в салате-латуке, но процент его содержания невысок. Поэтому, чтобы удовлетворить суточную потребность организма, человеку придется съесть очень большое количество этого продукта.

Легче всего усваивается организмом кальций молока и молочных продуктов (за исключением сливочного масла) в сочетании с овощами и фруктами. Для удовлетворения суточной потребности достаточно 0,5 л молока или 100 г сыра. Кстати, молоко не только является прекрасным источником кальция, но и способствует усвоению кальция, содержащегося в других продуктах.

Чтобы усвоить и удержать кальций, необходимы благоприятные условия в самом организме. Помните, слишком щелочная почва не позволяет растениям забирать из нее питательные вещества, содержащиеся в ничтожно малых количествах. Слишком щелочная среда в кишечнике точно так же препятствует всасыванию кальция. Кислотная среда (в разумных пределах) помогает органам пищеварения накапливать кальций. В этом отношении очень полезен апельсиновый сок. При его употреблении уменьшается содержание щелочи, обеспечивается кислотно-щелочной баланс.

Некоторые крупяные изделия снижают содержание кальция, так как присутствующая в них фитиновая кислота препятствует всасыванию кальция в кишечник. Например, овсяная каша декальцинирует все продукты питания. «Врагами» кальция являются тростниковый сахар, шоколад и какао.

Специально останавливается Дж. Гласс на «взаимоотношениях» витамина D и кальция. Для усвоения кальция присутствие витамина D совершенно необходимо: он нейтрализует действие различных антикальцинирующих веществ, является регулятором фосфорно-кальциевого обмена. Хорошие источники витамина D — молоко, печень, яйца, салат-латук. В качестве пищевых добавок желательно вводить в рацион питания жир, содержащийся в печени трески или палтуса.

Кальций необходим для нормального течения многих жизненных процессов. Он участвует в образовании костей и зубов, в процессе свертывания крови; регулирует возбудимость нервно-мышечного аппарата, повышает тонус сердечной мышцы. Если вы плохо спите, причиной этого может быть дефицит кальция. Не торопитесь, замечает Дж. Гласс, принимать снотворное, попробуйте принять кальций — в таблетках или в жидком виде. Кальций в таблетках желательно запивать свежим (неконсервированным) апельсиновым соком. Затем следует хорошо прополоскать рот, чтобы избежать повреждения зубной эмали в результате контакта с кислотой, содержащейся в соке.

ФОСФОР

Кальций и фосфор — «неразлучные» минеральные вещества, они не могут друг без друга. Фосфор также является составной частью костной ткани. Организму человека необходимо фосфора в 2—2,5 раза больше, чем кальция: суточная потребность — 1,5—2 г. Необходимо поддерживать соотношение этих минеральных веществ, в противном случае организм для восстановления баланса вынужден будет брать кальций из «костного запаса». К счастью, витамин D регулирует фосфорно-кальциевый баланс и тем самым оберегает нас от упомянутых выше заболеваний.

Основные пищевые источники фосфора: мясо, сыр, яйца, лосось, сардины, креветки, арахис, соя, грецкие орехи,

редис, пшеница. Фосфор, содержащийся в продуктах животного происхождения, усваивается лучше, благотворно влияет на нервную систему, особенно при напряженной умственной работе.

ЖЕЛЕЗО

Железо необходимо для кроветворения, обеспечивает транспортировку кислорода от легких к тканям. Дефицит его в организме встречается довольно часто; в результате возникает анемия, признаками которой являются упадок сил, бледность, общее ухудшение самочувствия.

Этот микроэлемент входит в состав гемоглобина — красного пигмента крови. Красные кровяные тельца образуются в костном мозге; они поступают в кровь и циркулируют в ней в течение шести недель. Затем распадаются на составные части, а железо, которое содержалось в них, поступает в печень и селезенку и откладывается там «до востребования».

Организм теряет железо при потоотделении, а также при отмирании клеток кожи и внутренних органов.

Суточная потребность организма в железе — 15—20 мг. У многих людей не хватает этого микроэлемента. Основная причина в том, что железо, как и кальций, не всегда хорошо усваивается. Трудноусвояемым является железо, присутствующее в мясе и крупяных блюдах.

Основные пищевые источники железа: зеленые овощи, ботва молодой репы, горчица, кресс-салат, печень, почки, яичный желток, листья одуванчика, моллюски, сухофрукты. Как и кальций, железо не всасывается в кишечнике при наличии щавелевой и фитиновой кислот. Это одна из причин, вследствие которой следует потреблять железосодержащих продуктов в 2—3 раза больше суточной нормы. Чтобы железо лучше усваивалось, необходимы витамины С и В₁₂.

КОБАЛЬТ

Биологическая ценность кобальта открыта сравнительно недавно. Этот микроэлемент является составной частью витамина В₁₂, который успешно применяется при лечении анемии. Недостаток кобальта в организме может вызвать рак крови.

Основные пищевые источники кобальта: печень, почки, молоко, яйца.

Без кобальта невозможна нормальная деятельность поджелудочной железы, он участвует также в образовании красных кровяных телец, регулирует содержание адреналина (гормона надпочечников).

ЦИНК

Цинк входит в состав крови и мышечной ткани. Доктор Генри Гилберт, известный биохимик, говорит, что цинк является катализатором химической реакции, благодаря которой в организме поддерживается необходимый кислотный уровень. Этот микроэлемент содержится в инсулине (гормоне поджелудочной железы), который регулирует содержание сахара в крови.

Суточная потребность организма в цинке — 10—15 мг.

Основные пищевые источники цинка: пророщенная пшеница и пшеничные отруби. Если вы едите много белого хлеба, риск возникновения в вашем организме дефицита цинка очень велик.

МЕДЬ

Медь, как и железо, играет важную роль в поддержании нормального состава крови. Присутствие меди необходимо для эффективности железа, в противном случае железо, накопленное в печени, не сможет участвовать в образовании гемоглобина.

Суточная потребность организма в меди — 2 мг.

Основные пищевые источники меди: печень, орехи, яичный желток, молоко, ржаной хлеб.

Доказано, что в темных волосах содержится больше меди, чем в светлых. При дефиците меди в организме появляется седина.

МЫШЬЯК

Этот микроэлемент содержится во всех продуктах растительного и животного происхождения, за исключением сахара. Того количества мышьяка, которое обычно присутствует в растениях, вполне достаточно для человека.

Мышьяк препятствует потере фосфора организмом и регулирует фосфорный обмен. Ученые полагают, что некоторые формы аллергии могут быть вызваны дефицитом мышьяка в организме.

ВАНАДИЙ

Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов клеток, поглощающих болезнетворные микробы и повышающих невосприимчивость к инфекциям.

Биохимические исследования доказали, что в сочетании с другими минеральными веществами ванадий замедляет процесс старения.

ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ (ХЛОРИД НАТРИЯ)

Составной частью крови и тканевой жидкости является поваренная соль. В нужном количестве она поступает в организм с пищей; суточная потребность составляет 4—8 г. Однако многие потребляют соли в 4 раза больше, используя ее в качестве пищевой добавки.

Избыточное потребление соли может вызвать нарушение деятельности почек, некоторые сердечно-сосудистые заболевания. Чтобы этого не случилось, следует вместо обычной столовой соли употреблять соли, входящие в состав минеральных веществ и регулирующие химический баланс в организме. О существовании солонки нужно забыть, советует Дж. Гласс.

КАЛИЙ

Это минеральное вещество необходимо для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной мышцы, способствует выведению из организма воды. Его можно отнести к разряду противосклеротических веществ, поскольку калий применяется для профилактики нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Суточная потребность организма составляет 2—3 мг.

Основные пищевые источники калия: картофель (500 г картофеля обеспечивают суточную потребность), курага,

изюм, чернослив, бобовые культуры, овсяная крупа, ржаной хлеб.

МАГНИЙ

Магний входит в состав дифференцированных высших тканей. Больше всего этого минерального элемента содержится в мозге, тимусе, надпочечниках, половых железах, мышцах, красных кровяных тельцах. Магний способствует расслаблению мышц, стимулирует перистальтику кишечника, повышает отделение желчи, обладает сосудорасширяющими свойствами.

При недостатке магния в организме возникает аритмия, учащенное сердцебиение, головокружение, быстрая утомляемость, чувствительность к переменах погоды. Нехватка этого минерального вещества приводит к развитию дегенеративных изменений в почках и некротическим явлениям. Увеличивается содержание кальция в стенках крупных сосудов, в сердечной и скелетной мышцах.

Суточная потребность организма в магнии — 400 мг.

Основные пищевые источники магния: овощи, фрукты, зерновые.

СЕРА

Необходимый структурный компонент некоторых аминокислот — сера входит также в состав инсулина и участвует в его образовании.

Основным пищевым источником этого минерального элемента являются продукты животного происхождения.

ЙОД

Йод необходим для синтеза гормона щитовидной железы — тироксина, участвует в создании так называемых патрульных клеток — фагоцитов.

Суточная потребность организма — не менее 75 мг.

Основные пищевые источники йода: морская рыба, морские водоросли, салат-латук, лук репчатый и порей, дыни. Детям и подросткам нужно больше йода, чем взрослым. Недостаток йода в организме приводит к серьезным нарушениям обмена веществ, способствует развитию зоба.

КРЕМНЕЗЕМ

Содержание кремнезема в крови крайне незначительно. Однако, когда оно уменьшается, вы начинаете «чувствовать погоду», ухудшается психическое состояние. Волосы становятся тонкими и ломкими, вследствие чего может начаться облысение; кожа теряет эластичность.

Кремнезем является составной частью соединительных тканей, которые так важны для продления молодости, здоровья и жизнеспособности организма.

Кремнезем присутствует во многих наших органах. С возрастом содержание этого микроэлемента в организме уменьшается. Ломкость костей в пожилом возрасте вследствие дефицита не только кальция, но и кремнезема. Хрусталик глаза содержит в 25 раз больше кремнезема, чем глазная мышца, и гомеопаты считают, что один из видов катаракты лечится кремнеземом. В старые времена его использовали как лекарство против астмы, простудных заболеваний.

Дистрофия, эпилепсия, ревматизм, ожирение, атеросклероз — вот перечень болезней, при которых показан кремнезем.

В отличие от железа и кальция, кремнезем легко усваивается организмом, даже в пожилом возрасте.

Основные пищевые источники кремнезема: сельдерей, огурцы, листья одуванчика, лук-порей, молоко, редис, семена подсолнечника, помидоры, репа, полевой хвощ, собачник аптечный, медуница. Заваривая кипятком сбор из трав, следует пить настоянный «чай» по 2—3 стакана в день.

Из сказанного выше видно, как важно заботиться о том, чтобы организм не испытывал недостатка ни в одном минеральном веществе. Для этого нужно не только потреблять их в нужном количестве, но и заботиться о том, чтобы эти вещества хорошо усваивались организмом.

ВИТАМИНЫ

Сегодня о существовании витаминов знает каждый. Процент их содержания определяет ценность продуктов питания.

Витамины продлевают молодость. Диетологи считают, что преждевременное старение наступает из-за отсутствия в рационе питания продуктов, содержащих необходимые организму витамины. При регулярном употреблении витаминов, считает Дж. Гласс, процесс старения можно замедлить и даже повернуть вспять.

Доктор Том Спайес в 1957 году на съезде Американской медицинской ассоциации сказал: «Если бы у нас было достаточно знаний, мы могли бы все болезни предупредить или вылечить только с помощью правильного питания». А вот каково его мнение о процессе старения организма: «Ткани повреждаются и стареют, когда не хватает химических ингредиентов (витаминов и т. д.) в продуктах питания. Я называю это «нарушением целостности ткани». Если при помощи правильного питания мы поможем тканям восстановиться, мы заставим старость подождать».

Как и минеральные вещества, витамины — верные спутники долгожителя. И хотя одни витамины играют здесь ведущую роль, а другие — более скромную, все они (и каждый в отдельности) необходимы для поддержания молодости и здоровья.

Итак, основные сведения о витаминах и их свойствах.

РИБОФЛАВИН (В₂)

Профессор Шерман считает этот витамин основным для увеличения продолжительности жизни. «Недостаточное содержание рибофлавина в организме встречается довольно часто, — говорит он. — Результаты этого проявляются через довольно большой срок, и в конце концов сокращается продолжительность жизни».

Рибофлавин — «кожный» витамин. Он нужен для того, чтобы кожа была гладкой и здоровой. Этот витамин необходим для хорошего зрения. При воспалении глаз рекомендуется принимать по 3 мг рибофлавина три раза в день перед едой.

Часто бывает так, что человек потребляет много продуктов, содержащих рибофлавин, и тем не менее испытывает дефицит этого витамина. Тут действуют разные причины. Например, этот витамин очень чувствителен к свету: если молоко хранится в стеклянной посуде на свету, оно теряет значительное количество рибофлавина. Иногда недоста-

ток витамина B_2 возникает от того, что организм не усваивает или плохо усваивает его из каких-то продуктов.

Дефицит рибофлавина вызывает расстройства пищеварения и нервной системы, хронические колиты и гастриты, общую слабость, различные кожные заболевания, снижает сопротивляемость болезням.

Основные пищевые источники витамина B_2 : капуста, свежий горох, яблоки, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, пшеница, пивные дрожжи. Особенно богаты им печень, говядина, яйца, молоко и молочные продукты.

ТИАМИН (B_1)

Этот витамин особенно важен как «спутник» рибофлавина. И действительно, все витамины группы В тесно взаимосвязаны: принимая один из них, вы увеличиваете потребность организма в остальных. Если организму недостает одного из витаминов группы В, Дж. Гласс советует включить в рацион питания пивные дрожжи.

Тиамин необходим для нормального функционирования нервной системы. При дефиците этого витамина возникают те или иные признаки расстройства нервной системы, в частности полиневрит.

Если у вас возникли жалобы на пищеварение — это симптом недостаточного содержания витамина B_1 . Хотите избавиться от подобных недугов, ешьте хлеб из муки грубого помола и каши из недробленных круп.

Основные пищевые источники витамина B_1 : ячмень, овес, фасоль, спаржа, картофель, печень, отруби.

ПИРИДОКСИН (B_6)

Пиридоксин улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот. Он необходим мышцам: вместе с кальцием способствует нормальному их функционированию и эффективно расслаблению. Дефицит пиридоксина может вызвать отит.

Основные пищевые источники витамина B_6 : каши из недробленных круп, хлеб из муки грубого помола, говядина, рыба, печень, дрожжи, отруби, яичный желток, молоко.

ПАНТОТЕНОВАЯ КИСЛОТА (B_5)

Этот витамин очень важен для увеличения продолжительности жизни. Дефицит его в организме вызывает различные нарушения обмена веществ: дерматиты, депигментацию, прекращение роста и др.

Основные пищевые источники витамина B_5 : дрожжи, печень, молоко, яичный желток, зеленые части растений.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА (B_9) И ЦИАНОКОБАЛАМИН (B_{12})

Оба витамина группы В участвуют в кроветворении, регулируют углеводный и жировой обмен в организме. При дефиците их в пище возникает малокровие. Витамин B_9 содержится в хромосомах и является важным фактором размножения клеток.

Основные пищевые источники витаминов B_9 и B_{12} : молоко, яйца, соя, дрожжи, зеленые части растений. Особенно богаты ими говяжья печень и почки.

НИКОТИНОВАЯ КИСЛОТА (B_3 , ИЛИ РР-ПРОТИВОПЕЛЛАГРИЧЕСКИЙ)

Этот витамин участвует во многих окислительных реакциях. Недостаток его, часто связанный с однообразным питанием (например, зерновыми культурами), способствует развитию пеллагры. Это заболевание проявляется в поражении кожи и слизистых оболочек, сильном поносе, нервно-психических расстройствах.

Основные пищевые источники витамина B_3 (РР): дрожжи, в том числе пивные, продукты животного происхождения, гречиха, грибы, соя, пророщенная пшеница, каши из недробленых круп.

ДРУГИЕ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Среди них следует назвать инозит, холин, парааминобензойную кислоту. Все они играют важную роль в укреплении здоровья и продлении молодости.

Инозит относится к противосклеротическим веществам. Он влияет на состояние нервной системы, регулирует функции желудка и кишечника.

Основными пищевыми источниками этого витамина являются апельсины, зеленый горошек, дыни, картофель, мясо, рыба, яйца.

Холин также обладает противосклеротическим действием. Недостаток его в пище способствует отложению жира в печени, вызывает поражение почек.

Основными пищевыми источниками этого витамина являются мясо, творог, сыр, бобовые культуры, капуста, свекла.

Парааминобензойная кислота способствует сохранению здоровой кожи. Содержится в достаточном количестве в печени, пророщенной пшенице, шпинате.

Для того чтобы в вашем рационе питания присутствовали все витамины группы В, добавляйте в супы, бульоны, соки 3—4 столовые ложки сухих пивных дрожжей.

Прекрасный источник витаминов группы В — йогурт, в котором, кстати, содержится и большое количество кальция. В Болгарии, где продолжительность жизни достаточно высока, потребление йогурта считается необходимым условием сохранения здоровья.

Сухое молоко богато рибофлавином; используйте его для увеличения питательной ценности супов и подливок. Профессор Шерман считает, что взрослому человеку необходимо в день выпивать 2 л молока. Сочетание сухого и свежего молока даст хорошие результаты при меньшем общем объеме: в 1 л свежего молока надо добавить полчашки сухого. Обезжиренное сухое молоко — хорошая пищевая добавка, поскольку не увеличивает количества калорий и содержания холестерина в крови.

РЕТИНОЛ (ВИТАМИН А)

Некоторые врачи называют этот витамин «первой линией обороны против болезней» и считают, что его надо принимать в 3—4 раза больше нормы.

Витамин А продлевает молодость, нормализует обмен веществ, участвует в процессе роста, предохраняет от по-

ражений кожу и слизистые оболочки. В организме животных и человека образуется из каротина (так называемого провитамина А).

При недостаточном содержании этого витамина могут возникнуть сухость кожи и мелкая сыпь на ней, выпадение волос, ухудшение зрения (в частности, куриная слепота — заболевание, вызывающее потерю способности видеть в сумерках).

Следствием дефицита этого витамина являются белые пузырьки, иногда появляющиеся на роговой оболочке глаз. Чтобы они исчезли, необходимо регулярно принимать этот витамин.

Ретинол очень эффективен при лечении аллергии. Установлено, что если в начале приступа сенной лихорадки (заболевание, возникающее в период цветения растений) принять 150 мг витамина А, то приступ можно снять.

Дефицит ретинола в организме встречается довольно часто. В последние годы было выявлено: нехватка витамина А увеличивает вероятность несчастных случаев вследствие замедления реакций и снижения внимания. В г. Карлсруэ (ФРГ) был проведен интересный опыт со 152 шоферами, которые не смогли сдать экзамен по вождению или имели большое количество аварий. Они стали ежедневно принимать по 150 мг витамина А, и результаты показали «поразительное повышение профессионального уровня водителей». В контрольной группе, где давали вместо витамина плацебо (лекарственная форма, содержащая нейтральные вещества), не было выявлено никаких изменений.

Итак, для того, чтобы у вас были хорошая реакция, самочувствие и здоровье на долгие годы, дружите с витамином А.

Основные пищевые источники витаминов А: морковь, листья салата, капуста, зеленые части растений, печень и почки, рыбий жир, печень морских рыб, яичный желток, сливочное масло, сливки, молоко.

Потребность организма в этом витамине должна быть обеспечена на 1/3 продуктами, содержащими ретинол, и на 2/3 продуктами, содержащими каротин. При этом следует учитывать, что витаминная активность каротина в продуктах питания в 3 раза меньше, чем витамина А.

АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА (ВИТАМИН С)

Дефицит витамина С в организме очень опасен. Помимо его значимости для здоровья, он необходим и для увеличения продолжительности жизни, поскольку участвует в создании и оздоровлении соединительных тканей.

Безусловно, один этот витамин не сможет омолодить вас, но он сумеет создать, как говорят диетологи, «правильное внутреннее окружение».

Этот витамин выполняет множество важных функций. Без его участия не обходятся окислительно-восстановительные процессы в организме. Под влиянием витамина С повышаются эластичность и прочность кровеносных сосудов. Вместе с витамином А он защищает организм от инфекций, блокирует токсичные вещества в крови. Ему «подвластны» простудные заболевания; если использовать аскорбиновую кислоту на ранних стадиях, кашель и насморк не перейдут в хронические формы. Для этого надо в течение суток принимать по 50 мг витамина через каждые полчаса.

Даже при нормальном состоянии здоровья у разных людей в различные дни содержание витамина С значительно варьируется. Присутствие бактерий в организме снижает количество витамина С; около 25 мг теряется при выкуривании одной сигареты. Чем больше вы потребляете белка, тем больше вам требуется аскорбиновой кислоты. «Следует учитывать, что организм не накапливает витамина С, поэтому надо принимать его регулярно. Не бойтесь передозировки: этот витамин нетоксичен, избыток его легко выводится из организма», — пишет Дж. Гласс.

Однако существует и иное мнение на этот счет. Вот что пишет журнал «Здоровье»: «За витамином С прочно закрепились репутация безвредного препарата. Однако в последние годы врачи все чаще стали наблюдать у людей побочные реакции, вызванные чрезмерными дозами витамина С. Ведь многие пытаются предупредить или лечить с его помощью острые респираторные вирусные заболевания, грипп и некоторые другие болезни. И принимают по своему усмотрению витамин С в дозе 4—6 и даже 10 г в сутки (!) при норме около 100 мг.

Однако чрезмерные дозы витамина С ухудшают течение некоторых инфекционно-аллергических заболеваний, и в частности ревматизма.

Наиболее опасным следствием максимальной дозы витамина С является повышенная свертываемость крови, в результате чего образуются тромбы.

Оказывая раздражающее действие на слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта, избыточные дозы витамина С вызывают боль в подложечной области, изжогу, тошноту, рвоту, понос (большая миска салата из капусты, моркови, петрушки и так далее, содержащая кучу витамина С, ничего подобного не вызывает). Вот почему у любителей «витаминчиков»¹ нередко обостряется течение гастрита с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Витамин С, повышая количество мочи, ускоряет образование в почках и мочевом пузыре камней из солей щавелевой и мочевой кислот.

Тех, кому делают инъекции витамина B₁₂, врачи, как правило, предупреждают, что не стоит принимать витамин С, поскольку он способен разрушать витамин B₁₂.

Больные диабетом должны знать, что большие дозы витамина С угнетают выработку инсулина поджелудочной железой и повышают содержание сахара в моче и крови.

В последнее время установлено, что большие дозы витамина С тормозят скорость передачи нервно-мышечных импульсов, вследствие чего возникает повышенная мышечная усталость, нарушается скоординированность зрительных и двигательных реакций.

Г. П. Малахов, автор капитального труда «Целительные силы», в котором изложена его оригинальная система оздоровления организма, так прокомментировал статью из журнала «Здоровье»: «вывод может быть только однозначным: употребляйте только натуральные витамины». Нельзя не согласиться с этим утверждением.

Основные пищевые источники витамина С: citrusовые, плоды шиповника, капуста, зелень молодой репы, помидоры, черная смородина, красный перец.

¹ Речь идет о различных поливитаминных препаратах типа «Ундевит», «Декамевит» и других. — *Авт.*

ТОКОФЕРОЛ (ВИТАМИН Е)

Витамин Е известен как «витамин плодovitости», поскольку он необходим для воспроизведения потомства. Кроме того, он обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы; эффективно используется при лечении диабета и (с недавнего времени) астмы.

Токоферол является антибиотиком: препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах, очищая вены и артерии от кровяных сгустков.

Основные пищевые источники витамина Е: зерна злаков, растительное масло, яйца, салат-латук, печень.

Токоферол следует употреблять только в сочетании с ретинолом (витамином А). Витамин Е нетоксичен, однако избыточное его содержание повышает кровяное давление. Так что нужно постепенно увеличивать дозу до суточной нормы.

КАЛЬЦИФЕРОЛ (ВИТАМИН D)

Витамин D способствует усвоению организмом кальция, регулирует фосфорно-кальциевый баланс. Он необходим для свертывания крови, для нормальной работы сердца, регуляции возбудимости нервной системы. Некоторые глазные болезни и виды артрита излечиваются с помощью этого витамина.

Кальциферол участвует в процессе образования и роста костной ткани. При недостатке его в рационе питания или при длительном отсутствии солнечного света кости ребенка размягчаются и возникает рахит.

Необходимую дозу этого витамина нельзя получить только с продуктами питания: лишь некоторые из них содержат его, да и то в недостаточном количестве.

Основные пищевые источники витамина D: яйца, молоко, сливочное масло, печень, рыба. Наиболее богат им жир, содержащийся в печени трески и палтуса.

Витамин D называют также «солнечным витамином». Он образуется в организме человека под действием ультрафиолетовых лучей или в результате облучения кварцевой лампой.

Когда кожа покрывается загаром, производство витамина D прекращается, пока загар не «сойдет». Загар — это ес-

тественная защитная реакция организма на избыток ультрафиолетовых лучей. И хотя загорелый человек выглядит очень эффектно, длительное пребывание на солнце вредно для здоровья.

В организме светлокожих людей витамин D образуется в 2 раза быстрее, чем у людей со смуглой кожей.

Если вы хотите, чтобы у вас не было дефицита витамина D, мойте реже руки, используя минимальное количество мыла. Дело в том, что этот витамин входит в состав секреторных выделений кожи. Конечно же речь идет о разумном (с точки зрения гигиены) сокращении таких процедур.

Утром и вечером ополаскивайте тело под душем (без мыла) или на несколько минут погрузитесь в теплую ванну. Массаж тела стимулирует производство витамина D, сохраняя кожу здоровой, молодой и красивой.

БИОТИН (ВИТАМИН Н)

Есть основания полагать, что витамин Н (представляет собой кристаллы игольчатой формы, хорошо растворимые в воде и устойчивые к нагреванию, кислороду воздуха и действию щелочей и кислот) оказывает регулирующее влияние на нервную систему и участвует в жировом обмене. При нехватке витамина Н кожа становится сухой, шелушится, приобретает красноватый оттенок — развивается дерматит, выпадают волосы. При длительной недостаточности биотина появляются вялость, сонливость, боль в мышцах, нарушаются функции нервной системы. Суточная потребность организма в витамине Н (0,15—0,3 мг) удовлетворяется за счет его поступления с пищей в результате биосинтеза кишечной микрофлорой.

Пищевые источники витамина Н: горох, крупа овсяная, печенька, почки.

ГОЛОДАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Без пищи мы бы прожили неделю, но без воды умрем через двое суток.

Сколько на самом деле можно просуществовать, не получая питания из внешней среды?

Если верить Библии, то первый опыт голодания был получен древними и использовался в целях духовного очищения. Но сорокадневный пост Иисуса Христа в пустыне воспринимается современниками как одно из чудес, необылиц, наравне с превращением воды в вино или мгновенным исцелением от проказы. Однако именно такой пост должен был выдержать человек, который собирался стать учеником Пифагора и мечтал стать адептом нумерологии.

В странах древнего мира для разгрузки организма от избытка пищи применялось дозированное голодание. Геродот сообщал, что «египтяне, самые здоровые из смертных, каждый месяц в продолжение трех дней производили очищение с помощью рвотного и клистиров, считая, что все болезни человек получает через пищу».

В афоризмах Гиппократов особенно ярко изложены воззрения древних на проблемы лечебного голодания: «Если тело не очищено, то чем более будешь его питать, тем более будешь ему вредить...

Старики весьма легко переносят пост, во вторую очередь взрослые, труднее — люди молодые, а всех труднее дети, из этих последних те, которые отличаются слишком большой живостью».

Начиная с середины XVIII века идеи лечебного голодания находят свое отражение в медицинской литературе России. Профессор Московского университета Петр Вени-

аминов в своей книге «Слово о постах как средстве предохранительном от болезней» писал: «Люди слабого сложения находятся тогда в хорошем состоянии в рассуждениях своего здоровья, когда, почувствовавши слабость, мало-помалу от обыкновенной своей пищи убавляют, а еще и в лучшем бывают состоянии, когда они совсем через несколько времени по своей возможности оной не принимают, и делают с желудком некоторый образ перемирия, который после такого отдохновения получает лучшие силы и для принимаемой впредь пищи, и переваривание оной делается удобнейшим».

Разгрузочно-диетическая терапия (РДТ) обеспечивает полноценное переключение на эндогенный режим питания, к тому же он дополняется рядом лечебно-профилактических натуральных процедур, усиливающих выход шлаков и токсинов из организма и остальные процессы очищения и восстановления органов и систем. Довольно часто возражают против применения термина «шлаки» в отношении человеческого организма. Тем не менее он прижился среди многих ученых, практикующих РДТ, и нет необходимости от него отказываться.

«Шлаками» принято называть продукты обмена веществ, накапливающиеся постепенно как в отдельных клетках нашего организма, так и в тканях. Это в основном конечные продукты белкового обмена — мочевины, мочевая кислота, креатинин, креатин, аммонийные соли и другие, труднорастворимые в воде и задерживающиеся в организме вещества.

Засорение «шлаками» происходит по многим причинам. Одной из важнейших — это необходимо подчеркнуть — является переедание, перенасыщение белками, животными жирами, крахмалами. К накоплению «шлаков» приводит также неправильное сочетание продуктов, злоупотребление острыми, пряными блюдами, интоксикация алкоголем, табаком, наркотиками, лекарственными препаратами, загрязненный воздух, недостаточный поток солнечных лучей и т. д.

Но важнейшим фактором при этом является перевес энергии, потребленной с пищей, над ее расходом (сейчас много говорят и пишут о гиподинамии), а также над выделением продуктов распада через легкие, почки, кожу, кишечник. Член-кор. АМН Украины А. В. Нагорный

в книге «Старение и продление жизни» возвращается к идеям Мечникова и пишет:

«Сторонниками теории самоотравления совершенно правильно отмечено постоянное возникновение в живых организмах ядовитых продуктов жизнедеятельности и совершенно правильно указано, что эти вещества, эти «шлаки» жизни могут действовать отравляюще на клетки и ткани организма».

«Шлаки» прежде всего накапливаются в соединительной ткани, а также в жировой, костной, в неработающих или слабоработающих мышцах, в межклеточной жидкости, в протоплазме любой клетки, если клетка не способна их выделять из-за недостатка энергии, либо из-за слишком обильного их поступления, то есть при избыточном питании. Для нормального организма любые избыточные продукты являются вредными и действуют как токсины: избыточная соль, крахмал, несбалансированный белок. Например, в нашем организме более 20 аминокислот. Если какой-то больше, чем надо (хотя бы на 0,3%), она становится помехой при «сборке» новых белков, на стадии синтеза и тут может проявиться ее токсичность.

Поэтому РДТ и является наилучшим средством очищения и оздоровления, когда поступление пищи извне прекращается и организм переходит на внутреннее питание за счет накопленных запасов. При этом все системы выделения работают чрезвычайно эффективно. Ведь только через легкие удаляется около 150 различных токсинов в газообразном состоянии.

Физиологи экспериментально доказали, что величина запасов, которые организм может использовать при голодании до наступления полного истощения, составляет 40—45% его массы. Было выяснено также, что при полном голодании с потерей массы тела до 20—25% в органах и тканях не наблюдается никаких патологических изменений, и только голодание с потерей 40% массы и выше может повлечь за собой необратимые изменения, например, жировое перерождение печеночного эпителия, почек, дегенеративные изменения в нервной системе.

При применяемом в настоящее время методе дозированного голодания в течение 25—30 дней потеря массы обычно — 12—15%, то есть значительно ниже безопасной нормы.

...Итак, голодание началось. Какие же процессы в это время происходят в организме?

В первый период голодания продолжительностью 2—4 дня (стадия пищевого возбуждения) на фоне субъективного ощущения голода повышается интенсивность обменных процессов в организме. Это выработалось в процессе эволюции, так как способствовало отысканию и добыче пищи.

Расходование резервированных углеводов, прежде всего гликогена печени (в первые 12—24 ч голодания), обеспечивает энергетические потребности организма.

«Жиры сгорают в огне углеводов», — говорят биохимики. Углеводы необходимы для того, чтобы жиры в организме полностью окислились до углекислого газа и воды. В первые дни голодания организм безжалостно подчищает все свои углеводные запасы. Поэтому в самом начале голодания наблюдается более выраженное, чем в последующие дни снижение массы тела, порой беспокоят головные боли. Из-за недостатка углеводов образующиеся при расщеплении триглицеридов жировой ткани неэстерифицированные жирные кислоты, составляющие около половины общего количества калорий, потребляемых организмом при голодании, окисляются только до промежуточных продуктов так называемых кетоновых тел (ацетон, ацетоксусная кислота, оксимасляная кислота). Кетоновые тела повышают кислотность крови. Вот почему следующий период полного голодания называют «стадией нарастающей кислотности».

В связи с нарастающей кислотностью возбуждается дыхательный центр, что ведет к увеличению глубины дыхания. А это значит, что увеличивается выделение через легкие углекислоты и кетоновых тел (с парами воды). Позже начинают действовать более совершенные механизмы компенсации нарастающей кислотности: в качестве щелочи используется аммиак, который образуется при распаде белков, а также бикарбонатные и другие буферные системы.

На 7—14-й дни голодания углеводы начинают образовываться непосредственно из жиров. Содержание кетоновых тел в крови резко падает, а следовательно, нормализуется уровень кислотности.

Начинается новый период голодания — так называемая стадия компенсации. Организм полностью адаптируется

к внутреннему питанию. Энергетические потребности голодающего организма на 82% покрываются за счет жиров (часть жиров превращается в углеводы), на 15% — за счет белков и на 3% за счет углеводов. Эти белки и углеводы организм получает благодаря так называемой спонтанной желудочной секреции. Спонтанная желудочная секреция — это выделение в желудке ферментов, предназначенных для переваривания пищи. Но так как никакая пища в желудок не поступает, сложные ферменты, в состав которых входят белки, жиры и углеводы, поступают в кишечник и разлагаются там на свои составные части, которые всасываются в кровь и служат питательным продуктом для организма.

Аутолиз, или самопереваривание менее важных тканей, обусловленное повышением фагоцитарной активности лейкоцитов, служит другим источником питательных продуктов во время внутреннего голодания.

Именно аутолиз является основным механизмом очищения организма при голодании. Ведь когда ткани распадаются, все пригодное разлагается на составные части и используется для нового синтеза, а непригодное, токсическое — освобождается. Пища извне не поступает, поэтому нагрузка на почки — основной выделительный орган — уменьшается, и он лучше справляется с работой по очищению организма от освобождающихся в нем в результате аутолиза различных накопившихся токсинов. К тому же, за счет физиологического покоя органов пищеварения организм во время голодания может дать почкам и дополнительное «энергетическое подкрепление» в их выделительной работе.

При больших сроках голодания самоперевариванию подвергаются, конечно, и здоровые ткани, но все же, в первую очередь, менее важные. «При голодании, — писал И. П. Павлов, — всегда дольше сравнительно с другими органами, удерживают свой нормальный вес сердце и мозг как важнейшие части организма».

В процессе голодания в организме в результате аутолиза образуются физиологически активные вещества — метаболиты, которые стимулируют биосинтез во время восстановительного питания.

Голодание сопровождается снижением основного обмена. Энергообразующие системы, локализованные в клеточ-

ных митохондриях, переходят на более экономичное функционирование. Теплообразование в организме уменьшается (голодающие испытывают ощущение зябкости). Одновременно уменьшается и теплоотдача в результате сужения периферических сосудов. В связи с этим температура тела при голодании, как правило, не снижается.

В это время резко уменьшается выделение организмом углекислого газа, так как основным энергетическим источником для голодающего организма являются жиры. Дело в том, что при окислении жиров кислород используется на окисление углерода жира и образование CO_2 , но еще и на связывание водорода и образование эндогенной воды. В результате уменьшения выделения CO_2 при голодании на стадии компенсации величина задержки дыхания без какой-либо тренировки увеличивается почти в два раза.

Устойчивость голодающего организма к недостатку кислорода в стадии компенсации повышается. Впервые это установил в опытах на собаках в 1882 году русский физиолог П. А. Альбицкий. Через 80 лет его данные подтвердили в опытах на самих себе семеро чешских авиационных врачей.

Под влиянием пятидневного голодания у них улучшилась переносимость острой гипоксии (недостаток кислорода), но снизилась устойчивость к гипокапнии (пониженное содержание углекислого газа), возникающей при произвольной гипервентиляции (избыточной вентиляции).

При голодании наблюдается определенная минимализация функций внешнего дыхания и сердечно-сосудистой системы (уменьшение объема легочной вентиляции, урежение пульса, снижение артериального давления). Умственная трудоспособность не только не снижается, а нередко даже повышается. Вспомним: Пифагор и его ученики голодали по 40 дней для «просветления ума».

При условии сохранения активного двигательного режима физическая работоспособность во время голодания длительное время может сохраняться на исходном уровне. Однако утомление при мышечной работе наступает быстрее, и требуется больший срок для отдыха.

В экспериментах, проведенных Н. А. Агаджаняном и А. Ю. Катковым, авторами книги «Резервы нашего организма», на десятый день голодания пять добровольцев из шести могли выполнить десятиминутную физическую на-

грузку на велоэргометре 1000 кгм/мин. Лишь у одного человека на седьмой минуте возникли спастические судороги икроножных мышц.

В своей книге «Чудо голодания» американский врач-диетолог Поль Брэгг описал пеший переход, совершенный им в пожилом возрасте по калифорнийской Долине Смерти. В июльскую жару за два дня голодания он прошел через пустыню 30 миль, переночевал в палатке и, не принимая пищи, вернулся тем же путем. А соревновавшиеся с ним десять сильных молодых спортсменов, которые ели и пили все, что хотели (в том числе охлажденные напитки и солевые таблетки), не прошли и 25 миль.

* * *

Из работ крупных отечественных физиологов и биохимиков (В. В. Пашутин, М. Н. Шатерников, Ю. М. Гефтер) известно, что в период временного голодания организм человека погибает, еще зачастую не достигнув глубокой степени истощения, в результате самоотравления продуктами распада. Когда же в процессе лечебного голодания эти продукты распада выводятся из организма посредством целого ряда процедур (очистительные клизмы, ванны, массаж, повышенная вентиляция легких, прогулки), то организм человека переносит голодание длительностью до 30—40 суток без каких-либо проявлений самоотравления. При этом еще раз следует отметить важную особенность: если во время голодания указанной длительности человек будет употреблять какое-либо одностороннее питание, хотя бы в минимальных дозах, то у него разовьются явления дистрофии.

Объясняется это тем, что периодическое введение в желудок даже небольшого количества пищи вызывает возбуждение перистальтики желудка, кишечника, и поэтому угнетение деятельности пищеварительных желез не наступает, сохраняется чувство голода. При этом также нарушается нормальный процесс обмена веществ. Организм своевременно не переключается на эндогенное питание, и глубокие изменения в клетках, их дезорганизация могут начаться значительно раньше, чем будут использованы собственные запасы индивидуума.

При полном же голодании, когда больной получает только воду, никаких дистрофических явлений не наблюдается, организм приспособляется на определенный срок к своему внутреннему питанию. Оно, оказывается, удовлетворяет все его потребности и является полноценным.

Еще один немаловажный фактор: во время лечебного голодания психическое состояние пациента кардинальным образом отличается от психического состояния человека, голодающего вынужденно. В первом случае больной сознает, что он голодает с целью лечения, что за ним ведут врачебное наблюдение (при этом сам он находится в условиях комфорта), что по окончании определенного срока возобновится нормальное питание. Это сознание радикально меняет его ощущения, что отражается и на всех физиологических функциях организма. А страх голодной смерти, являющийся постоянным спутником вынужденного голодания, меняет весь обмен в организме, и человек чаще погибает не от голода, а от страха перед ним.

Итак, лечебное голодание, или, как мы его теперь называем, РДТ, обуславливает большие изменения в организме. РДТ приводит к норме биохимические процессы и секрецию желез, вызывает защитное торможение нервной системы, выделение ядов и шлаков (дезинтоксикацию), мобилизацию сил сопротивления организма, обмена веществ, нормализацию ассимиляции, омоложение тканей, аутолиз патологических образований, улучшает пищеварение и кровообращение, дает органам тела физиологический покой.

Лечение голоданием не является специфическим методом лечения какого-нибудь одного заболевания или группы заболеваний. Это общеукрепляющий метод, мобилизующий защитные силы организма и поэтому имеющий очень широкий круг показаний.

Отмечено положительное влияние лечебного голодания при болезнях обмена веществ (ожирение, подагра), заболеваниях сердечно-сосудистой системы (гипертоническая болезнь, начальные стадии атеросклероза, стенокардия, облитерирующий эндартериит), заболеваниях аллергической природы (бронхиальная астма, ревматоидный артрит, отек Квинке, крапивница), заболеваниях системы органов пищеварения (острый панкреатит, язвенная болезнь), нервно-психических заболеваниях (шизофрения, навязчивые со-

стояния, затяжные психогенные реакции, затяжные неврозы, эпилепсия), дизэнцефальном синдроме, протекающем с эндокринными нарушениями, расстройством жирового, углеводного и водно-солевого обмена.

Лечебное голодание может проводиться лишь после детального всестороннего обследования больных, поскольку оно имеет много противопоказаний. К их числу относятся туберкулез легких, злокачественные заболевания системы крови, злокачественные опухоли, многие эндокринные заболевания (сахарный диабет — инсулинзависимый и инсулиннезависимый — тяжелого течения, аддисонова болезнь, выраженный тироотоксикоз и др.), цирроз печени, гипертоническая болезнь, выраженный атеросклероз, беременность, период лактации, паразитарные и требующие хирургического лечения заболевания, глубокая степень истощения, склонность к гипогликемическим реакциям, пожилой возраст.

Длительное лечебное голодание не показано при лечении ожирения, поскольку с возобновлением питания масса тела быстро восстанавливается даже при ограниченной энергетической ценности рациона. В этом случае могут применяться несколько коротких курсов РДТ.

При многих заболеваниях, если они не являются весьма запущенными, может быть применена РДТ в виде кратковременного голодания или разгрузочных дней, когда больные будут получать фрукты, овощи или соки.

В комплекс РДТ входит также целый ряд мероприятий, способствующих выведению из организма вредных продуктов распада, а также вызывающих активацию защитных сил организма. К ним относятся: гимнастика, водные процедуры, психотерапия, аутогенная тренировка. Курс голодания может проводиться, и это надо подчеркнуть, только в стационарных условиях, под наблюдением опытных специалистов и после тщательного предварительного обследования.

Подобно ножу хирурга в неумелых руках, метод РДТ при применении без должного опыта и знаний способен причинить непоправимый вред организму, привести к необратимым последствиям и даже к летальному исходу.

В стационаре пациенту ежедневно делают анализы крови, мочи, исследуют кислотно-щелочное состояние, врач тщательно следит за его самочувствием. При отклонении

от нормы голодание прерывается, и больной переходит к восстановительному периоду. Определить показания к переходу во второй этап РДТ может лишь опытный специалист. В этом и состоит искусство врача.

Поэтому никакой самостоятельности, «самодеятельности» при длительном голодании быть не должно.

В настоящее время общепринятым является проведение водных процедур и очистительных клизм во время голодания с целью выведения метаболитических ядов и профилактики аутоинтоксикации продуктами метаболизма, всасываемых из кишечника.

Полезны во время курса РДТ длительные прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения, водные процедуры, на целесообразность которых указывал Брэгг.

Очень важным в РДТ является период восстановления. Его физиологическую суть так сформулировал в конце прошлого века русский врач Н. Л. Зеланд: «Временное заторможение жизненных процессов становится источником обновления и большой энергии этих процессов, лишение привычной и необходимой пищи становится стимулом, благодаря которому элементы ткани делаются плотнее и богаче белками».

Вот как выглядит диетический стол, если голодание длилось не более 10—12 дней. В первый день восстановительного питания разрешается выпивать до 1,5 л цельного (неразбавленного, как при особо длительном голодании) сока по 200 мл через 2 часа; на второй день пятикратно можно принять пищу такого состава: 100 г яблок, 50 г моркови, 150 г кефира; на третий день количество моркови на один прием увеличивается до 100 г, а кефира — до 200 г, добавляют по 200 г винегрета без соли и по 50 г сухарей. С четвертого дня переходят на четырехразовое питание, при каждом приеме пищи в нее добавляют по чайной ложке меда. С пятого дня добавляются полужидкие каши на молоке (гречневая, манная, овсяная) в количестве 200 г и 200 г хлеба. С восьмого дня разрешается съесть 200 г вегетарианского супа. На девятый день добавляется еще 200 г творога со сметаной и на десятый — картофельное пюре на молоке с 15—20 г сливочного масла.

Мы так подробно остановились на периоде восстановительного питания, так как неправильное его ведение (обильная жирная белковая пища после длительного голо-

дания) чревато тяжелейшими последствиями, вплоть до летального исхода.

В оригинальной системе оздоровления, профилактики заболеваний, продления жизни, созданной Полем Брэггом, важное место отводится лечебному голоданию.

«На мой взгляд, величайшим открытием современного человека, — писал американский врач-диетолог, — является обретение способности омолаживать самого себя физически, умственно и духовно с помощью рационального голодания.

Голодая по-научному, человек может обрести неувядаемую молодость.

Голодая, человек предотвращает преждевременное старение. Страх одряхлеть и стать обузой для себя и окружающих — это один из наиболее неприятных страхов для человека. Этот страх гнездится глубоко, в самом сердце!..

Еженедельное 24-часовое полное голодание, что составляет 52 дня в году, и по крайней мере три семи-десятидневных голодания, помогут избавиться от токсинов и шлаков суставов и мышцы. Надо знать, что в данном случае речь идет о побочных продуктах метаболизма (биологического процесса превращения пищи в живую материю, а этой материи в свою очередь — в энергию), которые несут с собой наши болезни и преждевременную старость».

Как же проводить суточное голодание, о котором пишет Брэгг.

Голодать лучше от ужина до ужина или от завтрака до завтрака. При этом нужно воздерживаться от любой твердой пищи, а также от соков — фруктовых и овощных. В течение суток следует использовать, считал Брэгг, дистиллированную воду. Наш опыт показывает, что вполне приемлем теплый чай (без сахара), употребляемый каждые 2—3 часа по 0,75—0,50 стакана. Рекомендуют пить медленно, небольшими глотками.

По окончании суточного голодания Поль Брэгг советовал в качестве первого приема пищи салат из свежих овощей на основе тертой моркови и нарезанной капусты; в качестве приправы можно использовать лимонный или апельсиновый сок. Этот салат даст работу мышцам желудочно-кишечного тракта, будет способствовать его перистальтике и регулярной работе кишечника.

Не рекомендуется прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, орехи. Если первый прием пищи после суточного голодания должен состоять из салата и вареных или тушеных овощей, то второй прием может быть мясным или любым другим, но обязательно должен содержать достаточное количество сырых фруктов и овощей.

Поль Брэгг считал, что не следует беспокоиться о работе кишечника во время голодания: после окончания голодания кишечник снова будет выполнять свои функции. Не следует применять слабительное или делать очистительные клизмы во время голодания.

Мы уже говорили о том, что проводить голодание, особенно длительное, без контроля со стороны специалистов недопустимо. И в этой связи еще раз сошлемся на Поля Брэгга, который предупреждал: «Помните: больному человеку не следует голодать без наблюдения врача или кого-либо, имеющего большой опыт в практике голодания».

Итак голодание сохраняет ваши жизненные силы, освобождает организм от вредных веществ через кишечник, почки, легкие и кожу. Это внутреннее исцеление и очищение, это важный процесс оздоровления всего организма: органов и клеток. При голодании чистильщики достигают каждой клетки и генерируют жизненные силы человека, выводят из него все отходы, яды, слизи и т. д.

Голодание — самоочищение, самоизлечение, самовосстановление организма. Это ключ от кладовой, где природа хранит энергию для нашего организма, здоровья и активного долголетия. Это магический ключ к тому, чтобы восстановить собственное здоровье и довести его до высшего совершенства, так как только в очищенном организме могут нормально функционировать все системы и органы. Сильное тело делает сильным разум.

Голодание — возвышает душу, разум и тело. Только тогда, когда тело и разум находятся в гармонии, наступает духовное равновесие. После голодания ваши глаза станут ярче, тело не будет знать усталости, все ощущения будут острее, а сон будет как в детстве. Приступайте к голоданию без промедления.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

К 40 годам в нашем организме накапливается около 6 кг шлаков.

Темпы зашлакования зависят от образа жизни человека, его питания и подвижности. Освобождайте себя от шлаков, пищевых перегрузок, и организм ваш сам справится с большинством болезней, сам будет способствовать обновлению тканей, обеспечит здоровый и активный образ жизни.

При нормальных условиях жизни 40% биоэнергии человека уходит на «внутреннюю экологию» — на обезвреживание пищевых токсинов, образующихся при переваривании пищи в желудочно-кишечном тракте.

Мясная пища в 8 раз токсичнее растительной. Чем больше человек ест (особенно мяса), тем больше образуется токсинов, а значит, больше биоэнергии расходуется организмом на борьбу с ними.

Следовательно, уменьшение расходования биоэнергии на пищеварение, устранение интоксикации организма от продуктов питания (а для принимающих лекарства и от них) — один из важных путей к активному долголетию.

Не будем забывать, что Бог создал нам продукты, а черт прислал кулинара, который все смешал, пережарил, перепарил и приготовил нам бомбу замедленного действия.

Вот почему очищение организма необходимо и обязательно.

Остановимся на очищении кишечника по системе йогов и по методике американского врача Н. В. Уоккера.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА ПО СИСТЕМЕ ЙОГОВ

Сеанс состоит из четырех клизм на протяжении одной недели. В первый день недели вводится 0,5 л перекипяченной и отстоянной воды, во второй — 1 л, в четвертый день — 1,5 л и в седьмой — 2 л. Повторное промывание следует провести через месяц, следующее — через 2 месяца после последнего промывания, затем через 3, 4, 5 и 6 месяцев. В дальнейшем очищение кишечника следует проводить один раз в полгода.

ОЧИЩЕНИЕ КИШЕЧНИКА ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА Н. В. УОККЕРА (США)

Очищение кишечника по системе Н. В. Уоккера более эффективно, так как позволяет разрушать осколки солей и других шлаков, осевших на ворсинках кишечника.

Для промывания кишечника используется вода с соком лимона (1—2 лимона на 1 л воды) или яблочным уксусом (1—2 столовые ложки яблочного уксуса на 1 л воды). Объем жидкости для одного промывания — 2 л. Схема очищения: на первой неделе клизмы делать ежедневно, на второй — через день, на третьей — через два дня, на четвертой — через три дня, на пятой — одна клизма в середине недели.

Лучшее время для промывания кишечника — с 5 до 7 утра. В это время кишечник максимально расслаблен и очищение его будет наиболее эффективным.

Вводить воду в кишечник лучше в положении стоя на коленях и локтях. И еще несколько рекомендаций:

1. Прежде чем вводить воду с соком лимона или яблочным уксусом, введите чистую воду для удаления каловых масс.

2. В первый день введите 500—700 мл жидкости, доведя до 2 л к концу первой недели. Таким образом кишечник адаптируется к введению жидкости и в последующие недели введение 2 л жидкости не будет сопровождаться неудержимым желанием освободить кишечник. А задержка жидкости в кишечнике на минуту-другую даст возможность соку лимона или яблочному уксусу проявить свою «разру-

шительную» силу в отношении плотных шлаков на ворсинках кишечника.

3. Не форсируйте введение жидкости в кишечник. Если ваш бюджет не позволяет использовать лимоны, а яблочного уксуса в магазинах не найдете, приготовьте яблочный уксус сами в домашних условиях.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯБЛОЧНОГО УКСУСА

Вымойте яблоки, устранив гнилые и червивые части, затем натрите на крупной терке, используя и сердцевину. Эту кашицу положите в сосуд и долейте теплой, предварительно перекипяченной воды из расчета 0,5 л на 400 г кашицы яблок. На каждый литр воды добавьте 100 г меда или сахара, 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Смесь храните в открытом сосуде, завязанном одним слоем марли в темном помещении при температуре +20—30°C (солнце препятствует брожению). В течение 10 дней ежедневно помешивайте 2—3 раза деревянной ложкой. Через 10 дней смесь переложите в марлевый мешок и отожмите. Полученный сок процедите через марлю и, определив его вес, перелейте в сосуд с широким горлом. На каждый литр сока добавьте 50—100 г меда или сахара, подмешивая до полной гомогенизации (получение однородной массы). Завяжите сосуд марлей и продолжайте хранить его в тепле. Брожение закончено, если жидкость успокоилась и прояснилась. Уксус будет готов через 40—60 дней. Разлейте его по бутылкам, закупорьте воском и храните в прохладном месте.

Надо помнить, что свалка в кишке приводит к атрофии мышц кишечника и к его частичной обездвиженности (атония кишечника). Чтобы дефекация была естественной и регулярной, надо постоянно вводить в рацион каши, хлеб и другие зерновые. Только зерновые крупы отрубистых сортов вернут вашим кишечным мышцам силу, а слизистой — ферментативно-всасывающую способность.

ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Очистив кишечник от старых свалок и избавив кровь от мощной кишечной интоксикации, можно приступить

к очистке самой главной лаборатории тела по очистке крови — печени. Печень очищает кровь от многих помех. Но, пожалуй, одна из главных задач — избавить кровь от мертвых эритроцитов, отживших 120 дней, билирубина. Именно в паренхиме печени билирубин должен быть отфильтрован и сброшен вместе с желчью в 12-перстную кишку. Если печень по причине своего болезненного состояния не способна очистить кровь от этих создаваемых отходов, билирубин уходит с кровью, концентрация его в крови вырастает во много раз (в 10 и более), радикально нарушая обмен веществ. При довольно высокой концентрации билирубина в крови часть его выпадает в печени, прикрепляясь, как бородавки, на стенах.

Выпадает и холестерин, закупоривая протоки. Обнаруживаемые в желчном пузыре 2—3—5 камней и удаляемые вместе с желчным пузырем во время операции не решают проблемы восстановления очистительной функции печени. Вся основная «свалка отходов» находится в самой печени. Народная медицина предлагает очистку печени, которую надо проводить только после того, когда полностью освобожден, очищен кишечник. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающейся печени.

Подготовка печени — вегетарианское питание в течение недели с регулярной очисткой кишечника через неделю.

1-й день. Сделать утром натошак клизму. Весь день питаться яблочным соком свежего приготовления в любом количестве.

2-й день. Сделать то же самое.

3-й день. Сделать то же самое, но питаться яблочным соком только до 19 часов (в это время согласно суточному биоритму печень расслабляется и способна (как подтверждает опыт) избавиться от камней любого размера.

Лечь в постель, грелку положить на область печени и через каждые 15 минут пить по 3 ст. ложки оливкового масла и сразу же 3 ст. ложки сока лимона. Лучше из одного стакана сразу. Всего на очистку затрачивается 200 г масла и 200 г сока лимона. Грелку можно поддерживать на правом подреберье 2—3 часа. А потом спокойно уснуть. Когда сработает кишечник, пойдут зеленые билирубиновые камни. Они имеют консистенцию глины или пластилина, идут холестериновые цилиндрические пробки, лох-

моря омертвевшей слизистой и черная желчь. Всего бывает 3—4 выброса. После чего можно сделать очистительную клизму и легко позавтракать. Вместо оливкового масла можно использовать рафинированное растительное масло.

Очистку печени можно повторить через 2—4 недели, пока выброс из кишечника не станет чистым; на 3-й и 4-й раз камней может уже не быть. Иногда после первой очистки выход шлаков из печени не полный, и уже на 3—4-й день чувствуется тяжесть в печени. Это уже сигнал к необходимой очистке «тронувшейся грязи».

Регулярная очистка печени в последующем один раз в год поддержит ее фильтрующую способность в оптимальном состоянии. Показатель билирубина не превысит допустимый показатель по нормальной карте крови. В таком состоянии ощущается бодрость, ясность мышления, особенно заметно повышается подвижность суставов.

После очистки печени в самый раз очистить суставы, избавиться от тех шлаков, свалки которых «хранят» остеохондрозы, специфические и неспецифические инфекционные полиартриты.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

После очищения печени приступайте к расшлаковыванию суставов. С возрастом это особенно необходимо. Для очищения суставов вам необходимо 5 г лавровых листьев прокипятить в 300 г воды на легком огне при закрытой крышке в течение 5 минут. Слив жидкость и листья в термос, настаивайте их 3—4 часа. Раствор выпейте маленькими глотками за 12 часов. Только не спешите. Выпив за один-два раза, вы спровоцируете кровотечение. Очищение суставов делается 3 дня подряд. Через неделю повторите процедуру. Во время очищения суставов питание должно быть вегетарианским. Перед приемом настоя лаврового листа сделайте клизму, иначе возможны аллергические выбросы. Очищение суставов в первый год следует проводить один раз в квартал, в последующие — 2 раза в год. Не ленитесь и вы будете иметь чистые суставы, исчезнут боли в них. Ваша походка станет легкой, а движения свободными. Куда деваются скрипы, тяжесть в суставах! Вы забудете, что ког-

да-то после ночи или длительного сидения вам надо было «расходиться».

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Это нужно делать в сезон арбузов. Продержитесь неделю на черном хлебе и арбузах. За это время 2—3 раза посидите в ванной при температуре воды 40—45°C. Сидя в ванной, ешьте арбузы, не ограничивая себя. Помните, что лучшим временем для вывода песка, камешков и другого хлама из почек, мочеточников, мочевого пузыря является время между 2—3 часами ночи. Разрушению песка, камней в почках, мочеточниках, мочевом пузыре способствует трехразовое на день потребление горячей воды с соком лимона (на 0,5 стакана горячей воды сок одного лимона) с последующим (через 30 минут) приемом 0,5 л смеси сока моркови, красной свеклы и огурцов. Для разрушения крупных камней Н. В. Уоккер рекомендует потреблять за день 10—12 стаканов горячей воды с соком лимона (на стакан воды сок одного лимона) и 1,5 л смеси вышеуказанных соков. Смесь соков красной свеклы, моркови, огурцов — это великолепное очистительное и целительное средство не только для мочевой системы, но и для печени, желчного пузыря, предстательной железы. Поэтому не использовать сезон этих овощей для своего оздоровления — это просто преступление перед самим собой.

ОЧИЩЕНИЕ ТКАНЕЙ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

На эту работу придется потратить времени несколько больше. В течение двух месяцев у вас должен быть микробиологический завтрак из вымоченного на протяжении 5 суток риса. Насыпьте в пол-литровую банку 2 столовые ложки риса и залейте водопроводной водой (желательно пропущенной через фильтр типа «Родничок»). На следующий день (в одно и то же время, лучше утром) рис первой банки промойте и залейте свежей водой. Тут же насыпьте во вторую банку 2 столовые ложки риса и залейте

водой. На третье утро промойте рис первых двух банок, залейте их водой и засыпьте третью банку. И так ежедневно, пока на вашем столе не появится 5 банок. В очередной раз засыпьте 6-ю банку, рис первой банки сварите без соли и сахара. Это будет ваш завтрак, после которого в течение 4 часов следует воздержаться от питьевой воды и еды. В дальнейшем вы уже каждое утро готовите на завтрак рис из первой банки, засыпая новую (шестую банку). И так на протяжении двух месяцев.

ОЧИЩЕНИЕ ЛИМФЫ

Это очень важный момент в очищении организма. Воспользуйтесь методикой Н. В. Уоккера, которая заключается в следующем. Приготовьте сок из грейпфрутов, апельсинов, лимонов — по 900 г каждого. Смешайте все в стеклянной и эмалированной посуде с двумя литрами структурированной воды.

Утром сделайте клизму и выпейте столовую ложку глауберовой соли, растворенной в 100 г воды. После этого хорошо прогрейтесь под душем или в ванной и через каждые 30 минут пейте по стакану приготовленной смеси соков, пока не выпьете всю. Молекулы глауберовой соли, попадая в межклеточное пространство, действуют на шлаки, находящиеся в клетках, как магнит на металлические опилки. Шлаки начинают «высыпаться» из клеток в межклеточное пространство, откуда их уносит межклеточная жидкость. Так происходит очищение не только лимфы, но и клеток. Очищение следует проводить 3 дня подряд. При этом нельзя ничего есть. А пить можно только сок апельсинов или грейпфрутов. Если уж будет невозможно, то можете съесть несколько апельсинов или грейпфрут с мякотью. Но лучше для утоления чувства голода к сокам не прибегать.

ОЧИЩЕНИЕ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ

Очищением кровеносных сосудов можно заняться в любое время, независимо от времени года и очищения

других систем и органов. Кровеносные сосуды начинают стареть раньше других систем. И чем беспорядочнее образ жизни человека (особенно питание), тем быстрее они стареют, накапливая на внутренних стенках слой биологического мусора (шлаков). Зашлакованными сосудами хуже осуществляется кровообращение, а значит и снабжение тканей всех систем и органов питательными веществами, кислородом. Замедляется и вынос продуктов обмена из тканей. В результате этого снижается работоспособность отдельных органов и организма в целом.

Зашлаковывание сосудов — это и есть не что иное, как их старение. И как результат процесса — сердечно-сосудистые заболевания, выбивающие человека из жизненной колеи в любом возрасте. Уже в 30 лет можно иметь сосуды 70-летнего старика и в те же 70 лет — 30-летнего человека. Поэтому очень важно беречь сосуды от «захламления». А это значит, что надо избегать жирного мяса, наваристых бульонов, не злоупотреблять сдобой, сливками, жирной сметаной, творогом, сырами, отдавать предпочтение растительным жирам, избегать тугоплавких жиров (бараньего, говяжьего).

Не отчаивайтесь, если у вас появилась одышка, быстрая утомляемость, боли в сердце. Еще не все потеряно, вы еще станете в строй и будете радоваться жизни. Прогоните прочь свою лень и наберитесь терпения. Не забывайте, что слишком много времени вы зашлаковывали свои сосуды. Теперь понадобится время, чтобы их омолодить. Примите на вооружение наши советы, и вы почувствуете себя лучше. Отказавшись от прежнего образа жизни, приведшего к преждевременному старению, вы почувствуете, что вышли на правильный путь. Старость отступит. И со временем, несмотря на свой внушительный возраст, вы будете обладать крепким здоровьем, завидной работоспособностью. И тогда уже никакая сила не вернет вас к прежнему образу жизни.

Прекрасным средством, очищающим (а значит омолаживающим) кровеносные сосуды, является смесь, приготовленная по следующему рецепту. Возьмите в одинаковых весовых соотношениях изюм, курагу, мед, зерна грецких орехов, лимоны. Помните, что даже незначительное нарушение этого условия резко снизит эффективность смеси. Когда весовое соотношение соблюдено, разрежьте лимо-

ны на несколько частей, перемешайте все в миске или эмалированной кастрюле и 2—3 раза пропустите через мясорубку. Полученный «фарш» храните в эмалированной посуде в прохладном месте. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, последний раз непосредственно перед сном. Для людей, чьи сосуды уже зашлакованы, но до заболеваний дело еще не дошло, предложенная смесь очень полезна.

Эффективным средством приостановки старения сосудов служит структурированная вода. Но помните, что, постояв 12 часов и более после размораживания, она теряет активность и по своему воздействию на сосуды уже ничем не отличается от водопроводной.

Воспользуйтесь тыквой. Лучше — ее свежесжатым соком. Если такой возможности нет, то готовьте блюда из тыквы. Она в любом виде способствует очищению кровеносных сосудов. Хороший эффект в приостановке зашлаковывания сосудов дает потребление проросших семян сои.

Освободив от шлаков свой организм, вы почувствуете прилив сил, желание жить и работать. Поэтапное очищение организма через определенное время даст вам возможность забыть о болезнях.

Фитотерапия



ЛЕКАРСТВА ИЗ РАСТЕНИЙ ВНОВЬ ЗАВОЕВЫВАЮТ ЕВРОПУ

Специалисты утверждают, что на Земле имеется около 300 тысяч различных растений. Из них изучены (в основном, экспериментальным путем) не более 10 процентов. Много веков люди «исследовали» растения, пробуя жевать их листья, корни и кору, а позднее — составляя из них смеси, отвары и настои. Поскольку жертв было немного, а польза была... В общем, фитопрепараты применяются при лечении болезней уже чуть ли не четыре тысячи лет.

Как известно, сейчас в Украине наблюдается очередной всплеск массового интереса к фитотерапии. Надо полагать, этот интерес вызван, с одной стороны, сравнительной дороговизной «обычных» лекарств. С другой стороны, уже начал сказываться натиск рекламы целителей, использующих методики и средства лечения восточной медицины. Впрочем, фитопрепараты уже обрели устойчивую популярность и в странах Западной Европы. Специалисты утверждают, что там до 60 процентов врачебных назначений стали составлять лекарственные препараты растительного происхождения. Хотя, разумеется, в этом смысле до таких стран, как Китай, Индия, Монголия или Корея, европейцам далеко.

«Растения — прекрасный источник биологически активных веществ, — говорит ректор Украинской фармацевтической академии, член-корреспондент НАН Украины Владимир Черных. — И фитопрепараты давно доказали свою эффективность, особенно в лечении хронических заболеваний. А синтетические препараты используются тогда, когда человек уже не может справиться с болезнью с помощью собственного иммунитета и растительных ле-

карственных средств. Трудно переоценить роль фитопрепаратов и в профилактике заболеваний, очищении организма».

В нашей отечественной медицине, как правило, применяют лекарственные сборы, куда входят от 3 до 10 растений. Восточная медицина использует сборы до семи десятков растений. Определяющим здесь является не так количество компонентов, как технология их сбора, очистки, обработки. В. Черных продемонстрировал участникам конференции фильм, который был снят в Австрии в фирме «Рихард Биттнер». Хотя в ней работает только 50 человек, ее продукция известна во многих странах мира.

Весьма впечатляет процесс создания того же бальзама Биттнера, куда входит 24 лекарственных компонента. Воду для бальзама берут из горных источников. Но ее дополнительно очищают от примесей минералов. Лекарственные растения выращиваются в высокогорных (760 метров над уровнем моря) заповедниках на специально обработанной почве. Затем их измельчают до состояния тончайшего порошка...

«Украинские фармацевты могут работать не хуже, — заверяет Владимир Черных. — И у нас создан отличный бальзам — «Чаклун». Другое дело, что пока не удастся организовать его промышленный выпуск. Измельчение? В Сумах выпускается машина, которая растирает сырье не хуже, чем на том же «Биттнере». Криогенным способом измельчения владеют и в Харькове в Институте криобиологии и криомедицины».

Спускаясь со склонов Альп в харьковский регион, отметим, что и в нашей области имеется немало лекарственных растений. Их перечень только в «прайс-листе» областного аптечного склада состоит из 56 наименований. Заготовители такого сырья (сегодня их у нас официально зарегистрировано около сотни) могут получить дополнительный заработок, ведь процесс выращивания и сбора лекарственных растений у нас только начинает возрождаться.

В ближайшее время появится карта лекарственных растений Харьковщины. С этой целью ученые фармакадемии организуют экспедиции в районы области. Уже сегодня мы расширяем площади наших плантаций, расположенных в наиболее экологически чистой местности. Есть все осно-

вания полагать, что в этом году в аптеки области поступят пятнадцать новых отечественных фитопрепаратов.

Добрый пример должен быть для всех — ближнего и дальнего зарубежья.

МЕТОДИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТРАВ

Лекарственные растения применяют внутрь и наружно чаще в виде смесей в следующих формах:

1. В свежем сыром виде.
2. Высушенные или в виде сухого порошка измельченных растений.
3. В сборах, утвержденных фармакологическим комитетом: витаминный, грудной, аппетитный, потогонный, противогеморроидальный, почечный, успокоительный и др.

Формы 1, 2, 3, в расфасованном виде и с указанием способа их применения при различных заболеваниях можно приобрести в аптеках.

4. Бальзамы. Это жидкости, получаемые путем настаивания на спирту лекарственных и ароматических растений и веществ.

5. Растительные соки. Мелко нарезанные части растений, свежие овощи, плоды, корни и клубни (картофель, редька, сельдерей и др.) пропускают через мясорубку или соковыжималку. Полученную кашицу отжимают через кусок плотной ткани, к остатку добавляют небольшое количество воды и еще раз отжимают.

6. Сиропы. Сахарный сироп смешивается с лекарственными экстрактами, настояками или фруктовыми пищевыми экстрактами, затем процеживается через плотную ткань или фильтруется через бумагу. Охлажденный сироп разливается в сухие стерилизованные склянки, куда для консервации можно добавить спирт.

Сиропы применяются самостоятельно как отхаркивающее лечебное средство (сироп алтейный и ипекакуаны) и в качестве добавки в микстуры, настои, отвары для устранения неприятного вкуса.

7. Настои и отвары — водные вытяжки из лекарственного сырья или водные растворы экстрактов, специально приготовленных для этих целей. Настои готовят из рыхлых

растений (трава, листья, цветы), легко отдающих свои действующие начала. Можно приготовить настой и из грубых частей (стебли, кора, корни, корневища), если извлекаются легко улетучивающиеся вещества — эфирные масла или вещества, легко разлагающиеся под влиянием высокой температуры (гликозиды).

Для приготовления настоев или отваров сухое лекарственное сырье размельчается: трава, листья, цветы — до размеров частиц не более 5 мм, корни, стебли, кора — до 3 мм, а плоды, семена — до 0,5 мм.

Готовят настои из расчета 1:10 — толокнянка, листья наперстянки, 1:30 — трава чернокорки, весеннего горичца, ландыш, спорынья, корни и корневища валерианы, истода, 1:400 — из растений, содержащих сильнодействующие вещества (корень ипекакуаны).

Отвары делают из грубых частей растений (корни, корневища, кора, стебли травянистых растений), не содержащих летучих и разлагающихся при длительном нагревании действующих веществ (корень истода, валерианы). Отвары готовят обычно из расчета 1:10, реже 1:30.

Дозируются настои и отвары столовыми, десертными и чайными ложками. Хранить их нужно в темном прохладном месте не более 3—4 дней.

Готовят отвары и настои в эмалированных и фарфоровых сосудах с крышкой. Измельченный материал помещают в сосуд, заливают нужным количеством кипящей воды и ставят на водяную баню: настои на 15 мин, отвары на 30 мин. Затем сосуд снимают с водяной бани и охлаждают. Охлажденные настои (а отвары в горячем виде) процеживают через ситечко или вату, добавляют до нужного объема воды и употребляют.

Получать настои можно и холодным способом: измельченные части растения заливают холодной кипяченой водой и настаивают в закрытом сосуде 4—6 часов. Затем настой фильтруют через марлю.

Настойки — прозрачные жидкие, спиртовые, спиртоводные или спиртоэфирные вытяжки из растительного сырья, получаемые без нагревания и удаления экстрагента.

Готовят настойки из расчета 1:5 или 1:10. Настаивание ведут при температуре 20°C в хорошо закрытом сосуде вне воздействия прямых солнечных лучей при периодическом взбалтывании и перемешивании. Затем процеживают. Ос-

таток сырья отжимают и полученную жидкость добавляют к процеженной.

Полученную настойку фильтруют. Она должна иметь запах и вкус настаиваемого растения. Хранится в темном месте, в хорошо закрытых склянках при комнатной температуре. Дозируются настойки каплями (в среднем в 1,0 мл настойки содержится 40 капель).

Экстракты — концентрированные вытяжки из растительного сырья. В домашних условиях можно готовить выпариванием в горячей печи до половины начального объема. Дозируются каплями.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

АИР БОЛОТНЫЙ

Применяются корневища при:

- раке органов желудочно-кишечного тракта (отвар и настой, спиртовая настойка, порошок);
- как общеукрепляющее и тонизирующее (отвар и настой, спиртовая настойка);
- малокровии (отвар и настой);
- зобе (спиртовая настойка);
- нервных расстройствах (отвар и настой, спиртовая настойка);
- как мочегонное (отвар и настой).

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар корня: 1 столовая ложка корня на 2 стакана кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

2. Настойка корня: 1 столовая ложка корня на 1 стакан кипятка, настаивать ночь в печи или термосе, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

3. Спиртовая настойка корня — 1:5 на 70° спирте. Принимают по 20 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.

4. Порошок из корня принимают по 0,3 г на кончике ножа 3 раза в день.

БЕРЕЗА БОРОДАВЧАТАЯ

Применяются молодые листья, почки, березовый сок при:

- раке различной локализации (сок, настой и отвар почек);

- раке кожи (смазывают спиртовой настойкой почек);
- лейкозах (отвар почек, молодых листьев, чаще в сборах);
- нервных расстройствах (сок, настой и отвар листьев);
- как мочегонное (сок, настой и отвар листьев, настой и отвар почек);
- малокровии (сок);
- как общеукрепляющее (сок, настой и отвар листьев);
- как нормализующее обмен веществ (сок, настой и отвар листьев, настой и отвар почек).

Противопоказаний нет. Березовые почки употребляют с осторожностью, при контроле врачом анализов мочи, так как смолистые вещества обладают раздражающим действием на почечную паренхиму.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар почек: 1 чайная ложка почек на 1 стакан кипятка, кипятить 30 мин, процедить. Принимают по 2—3 столовые ложки 3—4 раза в день.

2. Настой почек: 1 чайная ложка почек на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

3. Отвар листьев: 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 15—20 мин, процедить, долить кипяченой воды до первоначального объема — суточная доза на 3 приема.

4. Настой листьев: 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 6 часов, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день до еды.

5. Спиртовая настойка почек 1:5 на 90° спирте, настаивать 2—3 месяца.

6. Березовый сок принимают по 1 стакану 2—3 раза в день.

БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ

Применяются цветы в виде настоя, холодного настоя и отвара:

- при раке печени и яичников;
- как нормализующее обмен веществ;
- как кровоочистительное;

— как мочегонное.
Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

2. Холодный настой: 1 столовая ложка цветов на 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить — суточная доза на 3 приема.

3. Отвар: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

БРУСНИКА

Применяются листья и ягоды при:

- раке кожи (сок ягод);
- лейкозах (отвар всего растения с корнем);
- как мочегонное (отвар листьев и ягод);
- как слабительное (отвар листьев и ягод).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

Отвар листьев и ягод: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Применяются цветы, листья, ягоды, кора, корни при:

- раке различной локализации (настой и отвар цветов);
- нервных расстройствах (отвар);
- как прекрасное потогонное (настой и отвар цветов);
- как мочегонное (сок, настой и отвар листьев, настой корней);

— как легкое слабительное (настой и отвар цветов, отвар молодых листьев в меду, настой и отвар ягод);

— как кровоочистительное (отвар листьев: 8 листиков мелко нарезать, заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Принимают холодным натошак 1 раз в день в течение 3 недель; настой ягод: 2 столовые ложки ягод на 1 стакан кипятка, настаивать 4 часа, принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за час до еды, запивая водой, в течение 3 месяцев; отвар ягод: 2 столовые ложки ягод на 2 стакана кипятка, кипятить 1 час на малом огне, принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды, в течение 3 недель; спиртовая настойка ягод: наполнить 0,5 л бутылку свежими или сухими ягодами, залить 50° спиртом, настаивать в темном месте 21 день, принимают по 8 капель 3 раза в день за час до еды в течение 3 недель).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой цветов: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

2. Отвар цветов: 2 столовые ложки цветов на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

3. Отвар листьев: 2 столовые ложки листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

4. Отвар ягод: 2 столовые ложки ягод на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

- Применяются корневища и корни при:
- раке различной локализации (настой, спиртовая настойка, порошок);
 - раке прямой кишки (примочки с отваром);
 - зобе (настой, спиртовая настойка, порошок);
 - нервных расстройствах (настой, спиртовая настойка, ванны с отваром);
 - как общеукрепляющее (настой, спиртовая настойка);
 - как мочегонное (настой).
- Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка корня на 1 стакан кипятка, настаивать ночь в печи или термосе, процедить. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день.

2. Холодный настой: 2 столовые ложки растертых корней настаивать 5 часов в 1 стакане теплой воды, процедить — суточная доза.

3. Спиртовая настойка — 1:5 на 70° спирте. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день.

4. Порошок из корня принимают по 1—2 г 3—4 раза в день.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Применяется трава при:

- раке различной локализации (настой);
 - наружных опухолях (прикладывают распаренную траву);
 - нервных расстройствах (настой, ванны с отваром).
- Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

Настой: 4 столовые ложки травы на 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ

Применяются ягоды и плодоножки:

- как противоядие при отравлении ртутью и свинцом (ягоды в любом виде);
- при нервных расстройствах (ягоды в любом виде);
- как общеукрепляющее (ягоды в любом виде);
- как мочегонное (отвар плодоножек: 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день).

Противопоказаний нет.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ)

Применяется трава в виде настоя и отвара при:

- раке различной локализации;
- как нормализующее обмен веществ;
- как общеукрепляющее и тонизирующее;
- нервных расстройств;
- как противоядие при различных отравлениях;
- как мочегонное.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 2 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

2. Отвар: 2 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка, кипятить 5 мин, процедить. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

ГРЕЧИХА ПОСЕВНАЯ

Применяются плоды, цветы и листья при:

- облучении (крупя в питании, настой цветов и листьев: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, принимают по 1/2 стакана 3 раза в день);
- малокровии (крупя в питании);
- как общеукрепляющее (крупя в питании).

Противопоказания. Листья и цветы слабодовиты: применять под контролем врача. Соблюдать дозировку.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Применяются корневища и корни при:

- раке печени и яичников (отвар и настой корня, спиртовая настойка порошок корня);
- наружных опухолях (свежие измельченные листья, порошок корня, пережаренный со свиным жиром);
- зобе (спиртовая настойка);
- нервных расстройствах (спиртовая настойка);

— как общеукрепляющее («девясилковое вино»: 1 столовую ложку свежего измельченного корня кипятить 10 мин в 0,5 л красного вина, принимают по 50 г 2 раза в день);
— как потогонное (отвар и настой корня).
Противопоказания — беременность.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар: 1 столовая ложка корня на 2 стакана кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

2. Настой: 1 столовая ложка корня на 1 стакан кипятка, настаивать ночь в термосе или печи, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

3. Спиртовая настойка корня (1:10 на 70° спирте). Принимают по 1 чайной—1 столовой ложке 3 раза в день.

4. Порошок из корня в смеси с медом, поровну. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Применяется трава в виде настоя и отвара при:

- облучении;
- нервных расстройствах;
- для нормализации состава крови (увеличивает количество лейкоцитов);
- зобе;
- как мочегонное.

Противопоказание — беременность.

Растение слабоядовито. Применять под контролем врача. Соблюдать дозировки.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 2 столовые ложки травы на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день.

2. Отвар: 2 столовые ложки травы на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Применяется кора в виде отвара при:

- раке различной локализации;
 - наружных опухолях (отвар коры для компрессов);
 - зобе (отвар коры для компрессов на область щитовидной железы);
 - как противоядие при отравлении медью и свинцом.
- Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар: 2 столовые ложки коры на 0,5 л кипятка, кипятить 20 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Применяется трава в виде настоя и отвара при:

- раке различной локализации;
- нервных расстройствах;
- зобе.

Противопоказание — беременность.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде за 30 мин до еды.

2. Отвар: 2 столовые ложки травы на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

Применяется трава при:

- раке печени, желудка, яичников (настой и отвар, спиртовая настойка);
- раке молочной железы, мастопатии, наружных опухолях: настой и отвар внутрь и для примочек; спиртовая

настойка внутрь и для примочек; свежие измельченные листья для повязок;

- лейкозах (настой и отвар, чаще в сборах);
- малокровии (настой и отвар);
- зобе (настой и отвар);
- нервных расстройствах (настой и отвар);
- как слабительное (настой и отвар);
- как мочегонное (настой и отвар).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

2. Отвар: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

3. Спиртовая настойка травы: 1:5 на 40° спирте. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

Применяются ягоды и все растения с корнем при:

- лейкозах (отвар всего растения — по 1/2 стакана 6 раз в день);
- раке различной локализации (отвар всего растения по 1/2 стакана 6 раз в день);
- зобе (отвар всего растения — по 1 стакану 3 раза в день);
- малокровии (ягоды в любом виде, настой и отвар ягод, настой и отвар листьев);
- запорах (отвар всего растения);
- как общеукрепляющее (настой и отвар ягод, настой и отвар листьев);
- как нормализующее обмен веществ (настой и отвар ягод, настой и отвар листьев);
- как мочегонное (настой и отвар ягод, настой и отвар листьев);
- как кровоочистительное (отвар всего растения, отвар корня);

— как витаминное (настой и отвар ягод, настой и отвар листьев).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой ягод: 2 столовые ложки ягод на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

2. Настой листьев: 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день или глотками в течение дня.

3. Отвар ягод, или листьев, или всего растения: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ

Применяется трава при:

- раке желудка (настой в теплом виде);
- лейкозах (настой, чаще в сборах);
- нервных расстройствах (настой, порошок);
- малокровии (настой, порошок);
- как слабительное (настой, порошок);
- как кровоочистительное (настой, порошок).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

2. Порошок из травы принимают по 1—2 г три раза в день.

КАЛЕНДУЛА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Применяются цветы при:

- раке молочной железы, матки, яичников, печени, пищевода, желудка, кишечника (настой, порошок, спиртовая настойка);

— раке кожи (наружно: настой, спиртовая настойка, мазь);

— зобе (настой);

— нервных расстройств (настой);

— как мочегонное (настой).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

2. Спиртовая настойка цветов — 1:4 на 70° спирте. Принимают по одной чайной ложке на полстакана теплой воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

3. Порошок из цветков принимают по 0,3 г 3 раза в день, запивают водой.

4. Мази: 1 г порошка цветов на 50 г растопленной основы (свиной или гусиный жир, сливочное масло, режевазелин), тщательно растереть.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Применяется кора, цветы и ягоды при:

— раке различной локализации (свежие ягоды, сок ягод, настой и отвар ягод, настой и отвар цветов);

— раке молочной железы (припарки из ягод);

— нервных расстройств (отвар коры, настой и отвар ягод);

— для профилактики злокачественного перерождения при гастритах с пониженной секреторной функцией, полипозе желудка и кишечника (свежие ягоды, сок ягод, настой и отвар ягод, настой и отвар цветов);

— как общеукрепляющее (ягоды в любом виде);

— как витаминное (ягоды в любом виде);

— как мочегонное (настой и отвар ягод);

— как слабительное (свежие ягоды).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой ягод: 3—4 столовые ложки ягод на 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа — суточная доза.

2. Отвар ягод: 2 столовые ложки ягод на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 час. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день перед едой.

3. Настой цветов: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимают по одному стакану 3 раза в день.

4. Отвар цветов: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, кипятить 2—3 мин в закрытой посуде, процедить. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

5. Отвар коры: 1 столовая ложка коры на 1 стакан кипятка, кипятить 30 мин, процедить. Принимают по 1/4 стакана 3—4 раза в день после еды.

6. Сок ягод принимают обычно в смеси с медом поровну, по 1/2 стакана 3 раза в день.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ

Применяются листья, реже семена и корни при:

— раке различной локализации, особенно при раке желудка и кишечника (сок, отвар корней и кочерыжек, сырая капуста в любом виде);

— наружных опухолях (свежие измельченные листья);

— облучении (сок);

— малокровии (сок);

— зобе (сок, капуста в питании);

— как общеукрепляющее (сок с медом);

— как слабительное (квашеный теплый рассол — по 2 стакана в день, утром и вечером);

— как мочегонное (отвар семян). Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Капустный сок принимают обычно по 1/2 стакана 2—3 раза в день в теплом виде за час до еды, часто с медом или сахаром. Курс лечения — один месяц.

2. Отвар семян или корней: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 1 час, процедить — суточная доза на 3 приема.

КАРТОФЕЛЬ

Применяются клубни, обычно красного цвета, реже цветы при:

- раке различных локализаций (настой цветов);
- зобе (сок);
- малокровии (сок);
- как мочегонное (сок);
- как нормализующее обмен веществ (пыльца цветов);
- как слабительное (сок).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Картофельный сок принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 2—3 недели.

2. Настой цветов: 1 столовая ложка цветов на 0,5 л кипятка, настаивать в термосе или теплом месте 3 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана три раза в день за 30 мин до еды.

3. Пыльцу цветов принимают на кончике ножа три раза в день.

КАШТАН КОНСКИЙ

Применяются цветы (в виде настоя и спиртовой настойки) — при лейкозах.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой цветов: 2 столовые ложки цветов на 0,5 л кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

2. Спиртовая настойка цветов — 1:5 на 70° спирте. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Применяется все растение с корнем при:

— раке различной локализации (отвар корня, настой цветов);

— опухолях селезенки (порошок из листьев крапивы жгучей на кончике ножа 3 раза в день, хорошо в смеси с листьями шалфея и подорожника ланцетолистного, запивают водой);

— наружных опухолях (отвар всего растения для компрессов и промываний);

— малокровии (настой листьев);

— нервных расстройств (настой травы, особенно крапивы жгучей);

— как кровоочистительное (настой травы, отвар корня, спиртовая настойка корня крапивы жгучей — 1:5 на 70° спирте настаивать три недели, принимают по 10 капель на столовую ложку воды 3 раза в день за час до еды);

— как витаминное (настой листьев);

— как мочегонное (настой цветов, настой листьев, отвар корня).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой цветов, листьев или травы: 2 столовые ложки сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

2. Отвар корня: 1 столовая ложка корня на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

КРУШИНА ОЛЬХОВИДНАЯ (ЛОМКАЯ)

Применяется кора, реже плоды при:

— раке печени (отвар коры);

— хронических запорах как слабительное (отвар коры по 1/2 стакана 3—6 раз в день, дозу подбирают индивидуально, реже — спиртовая настойка плодов).

Противопоказание — беременность.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

Используется кора второго года, так как свежая содержит вещества, вызывающие тошноту, рвоту, боль в животе.

1. Отвар коры: 1 столовая ложка коры на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

2. Спиртовая настойка плодов — 1:5 на 70° спирте. Принимают по 20 капель 3 раза в день.

ЛАНДЫШ МАЙСКИЙ

Применяется трава в виде настоя и спиртовой настойки при:

- нервных расстройств;
- зобе;
- как общеукрепляющее;
- как мочегонное.

Растение слабо ядовито, применять под контролем врача, соблюдать дозировки.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимают по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день перед едой.

2. Спиртовая настойка цветов — 1:5 на 70° спирте. Принимают по 15 капель три раза в день.

ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Применяются семена при:

— раке органов желудочно-кишечного тракта (настой и отвар);

— наружных опухолях (распаренные истолченные семена);

— лейкозах (настой и отвар, отваренные семена);

— как слабительное (настой и отвар, отваренные семена, льняное масло);

— как мочегонное (настой травы: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин. Принимают по одной столовой ложке 3—4 раза в день).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка цельных семян на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, взбалтывая, процедить.

Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

2. Отвар: 1 столовая ложка цельных семян на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин, процедить — суточная доза на 3 приема.

3. Отваренные семена принимают по 1—3 чайные ложки 2—3 раза в день с водой или молоком.

ЛИПА СЕРДЦЕВИДНАЯ

Применяются цветы, реже семена при:

— раке органов желудочно-кишечного тракта (отвар семян: 1 столовая ложка семян на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день);

— зобе (настой цветов);

— различных отравлениях (угольный порошок из древесины липы по 1 чайной ложке 3 раза в день);

— нервных расстройствах (настой цветов);

— как прекрасное потогонное средство (настой цветов);

— как мочегонное (настой цветов).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ

Применяется корень при:

— раке различной локализации;

— раке молочной железы (компресс из свежих листьев);

— наружных опухолях (сок из корней для смазывания);

— как общеукрепляющее;

— как нормализующее обмен веществ;

— как противоядие при отравлении ртутью;

— как мочегонное;

— как слабительное.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар: 2 столовые ложки корня на 0,5 л кипятка, кипятить 20 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

2. Холодный настой: 3 г измельченного корня на 250 г холодной кипяченой воды, настаивать 5 часов, процедить — суточная доза.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Применяются луковицы при:

- раке различной локализации (едят луковицы, спиртовая настойка);
- наружных опухолях (свежая кашица);
- малокровии (едят луковицы);
- как общеукрепляющее (едят луковицы, спиртовая настойка);
- как мочегонное (настой).

Противопоказания — острые заболевания почек, печени, желудочно-кишечного тракта.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Спиртовая настойка — 1:4 на 70° спирте. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день. Курс лечения — 3—4 недели.

1. Настой: 2—3 измельченные луковицы залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день с водой.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Применяются ягоды и ветки:

— как прекрасное потогонное (ягоды в любом виде, сок, сироп, смесь из горячей водки и малинового варенья, отвар веток);

— как нормализующее обмен веществ (ягоды в любом виде, отвар веток);

— как общеукрепляющее, тонизирующее (ягоды в любом виде);

- как витаминное (ягоды в любом виде);
 - при нервных расстройствах (отвар веток).
- Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар веток: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

МАТЬ-И-МАЧЕХА

Применяются листья при:

- наружных опухолях (измельченные свежие листья, отвар);
 - нервных расстройствах (настой);
 - как общеукрепляющее, тонизирующее (настой принимают с медом или сахаром, измельченные свежие листья засыпать сахаром, дать настояться. Сироп пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день);
 - как мочегонное (настой, порошок).
- Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка, настаивать два часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

2. Порошок из сухих листьев принимают по 1/3 чайной ложки 3 раза в день, запивают горячим молоком или медовой водой.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Применяется трава в виде настоя или все растение с корнем в виде отвара при:

- раке различной локализации;
- зобе;
- малокровии;
- для улучшения кроветворения и состава крови.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой травы: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 4 часа, процедить. Принимают по 1 стакану 3 раза в день до еды.

2. Отвар всего растения с корнем: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Применяются ягоды, реже корни при:

— раке органов желудочно-кишечного тракта (сырые ягоды

— по 5 штук ежедневно, настой и отвар ягод, отвар корня);

— раке кожи (масло из ягод);

— малокровии (сироп из ягод);

— нервных расстройств (настой и отвар ягод);

— как общеукрепляющее, тонизирующее (ягоды по С. Кнейпу);

— как нормализующее обмен веществ (ягоды по С. Кнейпу);

— как мочегонное (настой и отвар ягод).

Противопоказания — беременность, острые заболевания почек.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой ягод: 2 столовые ложки ягод на стакан кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

2. Отвар ягод или корня: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин, процедить — суточная доза.

3. Сироп из ягод: 100 г ягод варят в 400 мл воды до мягкости, процеживают, добавляют мед или сахар до консистенции сиропа. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

4. Применение ягод по С. Кнейпу: в первый день тщательно пережевывая принять четыре ягоды, косточки выплюнуть. В последующие дни добавлять по одной ягоде до

15, после чего постепенно уменьшают дозу приема по 1 ягоде в день до исходных четырех. Это курс лечения.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ

Применяются корнеплоды при:

- раке различной локализации (сок);
 - раке кожи, губы (свежая тертая морковь);
 - малокровии (сок);
 - как витаминное (сок);
 - как общеукрепляющее, тонизирующее (сок);
 - как легкое слабительное, особенно детям (тертая сырая морковь со сливочным маслом, вареная морковь).
- Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Морковный сок принимают по 5 г 2 раза в день.
Курс лечения — 3—4 недели.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Применяются листья в виде настоя при:

- нервных расстройств;
- зобе;
- как мочегонное;
- как потогонное.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ

Применяются плоды и корни при:

- раке различной локализации (облепиховое масло внутрь, отвар коры — 1 столовая ложка коры на стакан

кипятка, кипятить 20 мин, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день; спиртовая настойка коры 1:10 на 70° спирте, принимают по 1 чайной ложке три раза в день);

- облучении (облепиховое масло внутрь);
- малокровии (облепиховое масло внутрь);
- лучевых поражениях кожи (облепиховое масло наружно);
- как общеукрепляющее (облепиховое масло внутрь);
- как витаминное (облепиховое масло внутрь).

Противопоказания — острые холециститы и панкреатиты.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

Облепиховое масло принимают по 1 чайной ложке 2—3 раза в день. Курс лечения — 3—4 недели, перерыв — 1 месяц. При необходимости курс лечения повторяют.

Для получения облепихового масла в домашних условиях плоды измельчают, растирают и отжимают сок. На поверхность его при отстаивании всплывает оранжево-красное чистое облепиховое масло, которое собирают в отдельный сосуд. Жом промывают водой и высушивают при температуре не выше 60°С (можно на батарее центрального отопления), после чего его измельчают на мясорубке или кофемолке и заливают полуторным по весу количеством рафинированного подсолнечного масла, нагретого до температуры 60°С. Настаивают в течение 2—3 недель при комнатной температуре, периодически помешивая. Затем жидкость сливают без осадка, и слитый масляный экстракт готов к употреблению.

Хранят в хорошо закупоренных емкостях из темного стекла в холодильнике или погребе.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ

Применяются зерна, солома:

- как общеукрепляющее, тонизирующее (отвар зерна с медом);
- зобе (отвар зерна с медом);
- как мочегонное (отвар зерна, отвар соломы);
- как противоядие при отравлении свинцом (крупя в питании без молока, отвар зерна);

- как потогонное (отвар зерна, отвар соломы);
 - как кровоочистительное средство (отвар зерна).
- Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар соломы: 2 столовые ложки соломы на стакан кипятка, кипятить 10 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.
2. Отвар зерна: 2 стакана зерна на 1 л кипятка, кипятить 30 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.
3. Отвар зерен с медом: 1 стакан зерен и 5 стаканов воды варить на малом огне до густоты жидкого киселя, процедить, влить 2 стакана молока, довести до кипения, добавить 2 столовые ложки меда и прокипятить 5 мин. Принимают по 1/2 стакана три раза в день.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Применяется все растение с корнем:

- как нормализующее обмен веществ (настой и отвар корня, сок листьев);
- как общеукрепляющее (настой и отвар корня, сок листьев);
- при малокровии (сок и салаты из листьев);
- для улучшения состава крови (сок и салаты из листьев);
- как противоядие при различных отравлениях (порошок корня — по 1/2 чайной ложки 3 раза в день);
- как слабительное (настой и отвар корня, порошок корня — на кончике ножа 3 раза в день);
- как мочегонное (настой и отвар корня);
- как потогонное (настой и отвар корня, порошок корня — по 1/2 чайной ложки 3 раза в день).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой корня: 1 столовая ложка корня на 2 стакана кипятка, настаивать ночь в термосе, процедить — суточная доза на три приема.

2. Отвар корня: 1 столовая ложка корня на 1 стакан кипятка, кипятить 20 мин, настаивать 3 часа, процедить. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

3. Весной рекомендуется в течение месяца проводить курс лечения соком из листьев по 50—100 г ежедневно.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

Применяется трава:

- при раке матки (настой, спиртовая настойка, сок);
- как нормализующее обмен веществ (настой, сок).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 2 столовые ложки травы на стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают три раза в день.

2. Спиртовая настойка — 1:5 на 70° спирте. Принимают по 20 капель 3 раза в день.

3. Свежий сок из травы принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день с водой.

ПЕРВОЦВЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Применяется все растение с корнем:

— как нормализующее обмен веществ (настой цветов, отвар корня);

— как общеукрепляющее, тонизирующее (настой цветов, порошок листьев);

— как витаминное (настой цветов, порошок листьев);

— при малокровии (настой цветов, порошок листьев);

— при нервных расстройствах (настой цветов);

— как слабительное (настой цветов и травы);

— как мочегонное (настой цветов и травы);

— как потогонное (настой цветов, порошок листьев).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой цветов: три столовые ложки цветов на стакан кипятка, настаивать 15 мин, процедить — суточная доза, выпивают за день небольшими глотками.

2. Отвар корня: две столовые ложки корня на 2 стакана кипятка, кипятить 20 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

3. Порошок из листьев принимают по 1 чайной ложке на стакан воды 2—3 раза в день.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ. ПОДОРОЖНИК ЛАНЦЕТОЛИСТНЫЙ

Применяется все растение при:

— раке легких, желудка, кишечника (смесь тонкоизмельченных листьев с равным количеством сахарного песка настаивать в теплом месте 2—3 недели; принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды);

— раке желудка и кишечника (настой листьев, отвар семян: 1 столовая ложка семян на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин — суточная доза, можно принимать вместе с семенами, не процеживая);

— раке полости рта и горла (сок для полосканий);

— наружных опухолях (отвар листьев для компрессов);

— опухолях селезенки (порошок из листьев подорожника ланцетолистного — на кончике ножа три раза в день, хорошо в смеси с порошком из листьев крапивы жгучей и шалфея — поровну);

— зобе (настой);

— как кровоочистительное (настой листьев — по 1 столовой ложке каждый час в течение месяца, можно в смеси с травой укропа пахучего — поровну);

— как мочегонное (настой листьев);

— как слабительное (настой семян — 1 столовая ложка семян на 1/2 стакан кипятка, настаивать до охлаждения, выпить вместе с семенами: действие наступает через 5—12 часов).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой листьев: 3 столовые ложки листьев на 2 стакана кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

ПОДСОЛНЕЧНИК ОДНОЛЕТНИЙ

Применяются краевые желтые лепестки цветов и семена при:

- раке различной локализации (настой цветов);
- облучении (настой цветов, спиртовая настойка цветов, подсолнечное масло);
- как противоядие при отравлении кобальтом и стронцием (настой цветов, спиртовая настойка цветов);
- как мочегонное (настой цветов);
- как слабительное (подсолнечное масло по 50 г утром натощак).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

2. Спиртовая настойка цветов 1:5 на 70° спирте. Принимают по 20—30 капель 3 раза в день.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

Применяется трава при:

- раке различной локализации (настой, спиртовая настойка, сок);
- малокровии (настой, спиртовая настойка, сок);
- как противоядие при различных отравлениях (настой, спиртовая настойка);
- как общеукрепляющее, тонизирующее (настой, спиртовая настойка, сок);
- как мочегонное (настой).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимают по 1/4 стакана три раза в день за 30 мин до еды.

2. Спиртовая настойка травы — 1:5 на 70° спирте. Принимают по 15—20 капель три раза в день за 30 мин до еды.

3. Сок свежей травы принимают по 1/2 чайной ложки три раза в день с водой.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (ЧЕРНОБЫЛЬНИК)

Применяется все растение с корнем при:

— раке желудка, прямой кишки, матки, мочевого пузыря (настой и спиртовая настойка травы, отвар и спиртовая настойка корня);

— наружных опухолях (отвар корня для примочек);

— зобе (отвар корня);

— нервных расстройствах (отвар корня всего растения);

— как общеукрепляющее (отвар и спиртовая настойка всего растения с корнем);

— как противоядие при различных отравлениях (отвар всего растения с корнем);

— как мочегонное (спиртовая настойка корня).

Противопоказания — беременность.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой травы: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана три раза в день.

2. Отвар корня или всего растения: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

3. Спиртовая настойка корня или травы 1:10 на 70° спирте. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

ПУСТЫРНИК ПЯТИЛОПАСТНЫЙ

Применяется трава в виде настоя, спиртовой настойки, сока при:

— нервных расстройствах;

— зобе;

— малокровии;

— как мочегонное.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать два часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

2. Спиртовая настойка травы 1:5 на 70° спирте. Принимают по 3—4 раза в день.

3. Сок из свежей травы принимают по 30—40 капель на столовую ложку воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ

Применяются цветы в виде настоя при:

- раке матки (настой внутрь, отвар для спринцеваний);
- зобе (настой);
- нервных расстройств (настой);
- как потогонное (настой).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипятка, настаивать 4 часа (в термосе), процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (ЧАБРЕЦ)

Применяется трава при:

— раке различной локализации, особенно при раке желудка и кишечника;

- зобе;
- малокровии;
- нервных расстройств;
- как кровоочистительное;
- как потогонное;
- как мочегонное;
- как нормализующее обмен веществ.

Противопоказания — беременность.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

2. Отвар: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день.

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Применяются листья в виде отвара и настоя:

- как мочегонное;
- как кровоочистительное;
- как нормализующее обмен веществ;
- при нервных расстройствах (отвар: 1 столовая ложка листьев на 3 стакана кипятка, кипятить до испарения 1/3 жидкости; принимают по 2 стакана ежедневно; хорошо при заварке добавить 1 столовую ложку травы пустырника).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар: 3 столовые ложки листьев на 2 стакана кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день или по 1 столовой ложке через каждый час.

2. Настой: 1 столовая ложка листьев на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/3—1/2 стакана 3—5 раз в день через 30 мин после еды.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Применяется трава при:

- раке различной локализации (настой);
- лейкозах (настой);
- малокровии (сок);
- зобе (настой);
- нервных расстройствах (настой);
- как общеукрепляющее, тонизирующее (настой, сок);
- как нормализующее обмен веществ (настой, сок);
- как потогонное (настой).

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой: 2 столовые ложки травы на 2 стакана кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

2. Сок из травы принимают с медом по 1 чайной ложке 3 раза в день.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ (АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ)

Применяется трава в виде настоя при:

- раке различной локализации;
- зобе;
- нервных расстройствах;
- как кровоочистительное.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Применяется трава в виде настоя:

— при раке печени, желудка и кишечника (настойка на вине по 30 г 3 раза в день, спиртовая настойка — 1:10 на 70° спирте по чайной ложке 3 раза в день);

— как нормализующее состав крови (увеличивает количество лейкоцитов);

- как общеукрепляющее;
- как противоядие при отравлении свинцом;
- как мочегонное.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

Настой: 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимают по 2—3 раза в день через час после еды.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Применяется корень при:

- раке различной локализации (хрен в питании, отвар);
- раке ротовой полости (смазывают соком, отвар в уксусе для полосканий);
- раке кожи (кашица из свежего тертого корня, отвар);
- как мочегонное (отвар, отвар корня и можжевельных ягод в пиве);
- как потогонное (сок).

Противопоказания — беременность, язвенная болезнь желудка и 12—перстной кишки, гастриты с повышенной секреторной функцией, энтероколиты, нефриты, гепатиты.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Сок принимают в виде 30% водного раствора на 1/3 стакана 2—3 раза в день.
2. Отвар: 1 столовая ложка натертого хрена на 0,5 л кипятка, кипятить 20 мин, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

ЦИКОРИЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Применяется все растение с корнем в виде настоя и отвара при:

- раке различной локализации (настой и отвар, сок по 2 столовые ложки 3 раза в день);
- наружных опухолях (спиртовая настойка корня для обтираний и промываний, отвар корня для промываний);
- заболеваниях крови, как нормализующее состав крови;
- нервных расстройствах;
- как нормализующее обмен веществ;
- как общеукрепляющее;
- как мочегонное.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Настой всего растения с корнем: 4 столовые ложки сырья на стакан кипятка, настаивать ночь в термосе или печи, процедить. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день.
2. Отвар всего растения с корнем: 4 столовые ложки сырья на стакан кипятка, кипятить 5 мин, процедить. Принимают по 1 стакану 3—4 раза в день.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

Применяется трава в виде настоя:

- как нормализующее обмен веществ;
- как витаминное;
- как потогонное.

Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

Настой: 3 столовые ложки травы на стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/3 стакана 2—3 раза в день после еды.

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

Применяется все растение с корнем в виде отвара при:

- раке различной локализации;
- раке кожи, губы (отвар для компрессов, свежий сок, мазь из сока и свиного или бараньего жира, поровну);
- зобе;
- нервных расстройствах;
- как мочегонное;
- как слабительное.

Противопоказания — растение слабоядовито, применять под контролем врача, соблюдать дозировку.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар всего растения с корнем: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 1 час, процедить. Принимают по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день.

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ

Применяются плоды при:

- раке различной локализации, особенно при раке молочной железы (ягодный сок с патокой);
- облучении (настой и отвар, спиртовая настойка, масло из плодов по 1 чайной ложке 2 раза в день после еды);
- лейкозах (настой и отвар, спиртовая настойка);

- малокровии (настой и отвар, спиртовая настойка),
 - зобе (настой и отвар, спиртовая настойка);
 - как общеукрепляющее, тонизирующее (настой и отвар);
 - как нормализующее обмен веществ (настой и отвар).
- Противопоказаний нет.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Отвар: 1 столовая ложка измельченных плодов на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 3 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

2. Настой: 2 столовые ложки измельченных плодов на 2 стакана кипятка, настаивать ночь в термосе или печи. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

3. Спиртовая настойка плодов: 1 стакан измельченных сухих плодов смешивают с 1—1,5 стакана сахарного песка, заливают 3 стаканами 70° спирта, настаивают на солнце 5 дней, на 6-й доливают еще 2—3 стакана 40° спирта, снова настаивают 5 дней на солнце, процеживают. Принимают по 15 г 2 раза в день после еды.

ЯБЛОНЯ

Применяются яблоки и сок при:

- облучении;
- малокровии;
- как слабительное (печеные яблоки).

Противопоказаний нет.

ЧАГА — БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ

Чисто китайское средство.

Улучшает кровообращение, восстанавливает формулу крови, поскольку в чаге много кобальта.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

2 чайные ложки экстракта чаги на 150 г кипяченой воды. Принимать по одной столовой ложке за 10 мин до еды 3 раза в день.

ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

Лимонник пришел в официальную медицину из традиционной народной медицины аборигенов Дальнего Востока, которые с давних времен использовали его плоды и семена как вкусовое, стимулирующее, тонизирующее и лечебное средство. Нанайцы, удэгейцы, эвенки в длительных переходах, связанных с охотой или рыбной ловлей, применяют плоды лимонника, чтобы утолить голод и снять усталость. По утверждению нанайцев, горсть сухих ягод дает силы гнаться по следу соболя без еды целый день. Аборигены веками использовали лимонник для лечения простуды, желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых заболеваний, полового бессилия.

Установлено, что лимонник оказывает выраженное влияние на центральную нервную систему. Это проявляется в повышении умственной и физической работоспособности, повышении точности движений и в других изменениях. Клиническое применение лимонника позволило установить высокую эффективность его препаратов при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, в частности гастритов и язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, некоторых инфекционных, кожных, нервно-психических расстройств. Препараты лимонника повышают артериальное давление и возбуждают дыхание. Ученые обнаружили также, что настой и настойка лимонника поднимают тонус гладких мышц изолированного отрезка тонкой кишки и повышают тонус миометрии. Сок плодов лимонника эффективно используется при тромбоцитопении (по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды).

Показания и противопоказания для назначения препаратов лимонника. Лимонник, а также приготовленные из него лекарства — отвар, настой, экстракты и настойки — можно рекомендовать при состояниях, связанных с утомлением и переутомлением, при нервных расстройствах (неврастения, астенические состояния, невротические реакции), понижении кровяного давления, выздоравливающим после перенесенных тяжелых заболеваний, лицам, страдающим сексуальной неврастенией, при лечении хронических гастритов, язвенной болезни, тропических язв и вялогранулирующих ран, ожогов и ряда других заболе-

ваний, а также людям, занятым напряженным физическим трудом. Прием препаратов лимонника рекомендуется курсами. Каждый курс лечения состоит из ежедневного 2- или 3-разового приема препарата в течение 3—4 недель.

Однако к применению семян и полученных из них лекарств нужно подходить осторожно. Их нельзя назначать при резко выраженном невротическом синдроме, общем атеросклерозе, гипертонической болезни II и III степени, нарушении сердечной деятельности.

Плоды лимонника употребляют в пищу: из них варят варенье, компоты, кисели. Листья и стебли используют в качестве заварки для чая, который обладает приятным ароматом и тонизирующим действием.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ДОЗЫ

1. Спиртовая настойка лимонника: 100 г лимонника (сухих плодов) залить одним литром 70° спирта, принимать в дозе 30 г. Обеспечивает повышение работоспособности. Для длительного лечения настойку употребляют по 30—40 капель 2 раза в день.

2. Мазь из сушеных ягод лимонника: ягоды тщательно растереть и пропитать их 96° спиртом. Полученную массу оставить на 8—10 часов. После чего добавить касторовое масло. Перед употреблением взбалтывать.

ПРОТИВОРАДИАЦИОННАЯ ФИТОТЕРАПИЯ

Издавна в народной медицине всех стран для лечения самых различных заболеваний с успехом применяют лекарственные растения.

Но до сих пор фитотерапия не сталкивалась с массовым радиационным поражением людей. Ведь открытие радиоактивности и последующее ее использование ведется только с 1895 года, и можно сказать, что, не считая Хиросимы и Нагасаки, лучевое поражение до сих пор было уделом немногих лиц, так или иначе по роду деятельности контактировавших с радиоактивными элементами.

Чернобыльская трагедия сломала жизнь миллионам людей, и доньше живущим на территории, засыпанной радионуклидами, и людям, принимавшим участие в ликвидации аварии на АЭС, и тем, кто употребляет продукты, произведенные в зараженной зоне, и тем, кто эвакуирован и переселен. Ни один человек, которого коснулась эта трагедия, не может жить спокойно, не волнуясь за завтрашний свой день, за жизнь своих детей.

В состоянии ли фитотерапия помочь этим людям? Специалисты дают утвердительный ответ на этот вопрос. Обращение к траволечению оправдано прежде всего доступностью лекарственных растений, естественно, собранных на чистой территории, вдали от дорог и промышленных предприятий, их высокой терапевтической активностью и безвредностью при правильном применении, что подтверждено многовековым опытом, и возможностью применения их в домашних условиях, ежедневно.

На каком основании рекомендуется применять те или иные травы? Ведь, как уже говорилось, понятия «противо-

радиационные» или «противолучевые» травы в народной медицине пока не существует, хотя уже и появились указания на применение тех или иных растений «при облучении».

Прежде всего учитывается механизм повреждающего действия радиации на живой организм. И отсюда — способы борьбы, противодействия этому.

Как известно, основными радионуклидами, выпавшими в результате аварии на Чернобыльской АЭС, являются йод-131, цезий-137, стронций-90.

Радиоактивный йод повреждает щитовидную железу, в результате чего развивается ее гиперплазия, то есть увеличение, возможно возникновение диффузно-токсического или узлового тиреотоксикоза, не исключается возможность малигнизации — возникновения рака щитовидной железы. Это происходит вследствие того, что радиоактивный изотоп йода заменил нормальный йод, обычно в норме накапливающийся в щитовидной железе и необходимый для ее функционирования. Вследствие этого произошло облучение щитовидной железы.

Период полураспада йода-131 — 8 дней. Он выпадал в течение первых дней аварии. При правильной и неотложной йодной профилактике, то есть насыщении щитовидной железы нормальным йодом для исключения захвата ею радиоактивного йода, чего, к несчастью, не было сделано, можно было бы защитить свою щитовидную железу.

Сейчас же приходится бороться с последствиями облучения — лечить гиперплазию (увеличение) щитовидной железы и ее гиперфункцию. В народе это заболевание называют «зоб» и довольно успешно лечат травами.

Радиоактивный цезий-137 заменяет в организме нормальный элемент калий и вызывает различные биохимические и физиологические нарушения. Больше всего калия находится в мышечной ткани. Цезий-137 поступает в организм с продуктами питания, в основном с мясом. Период полураспада этого радионуклида 30 лет. Но это не значит, что он будет находиться все это время в неизменном виде в тех клетках организма, в которые поступил, вытеснив калий. В результате непрерывного обмена веществ происходит удаление цезия-137 из организма.

Помочь организму в восстановлении нарушенного обмена веществ, в выведении цезия-137 и других радионук-

лидов помогают лекарственные травы, обладающие способностью нормализовать обмен веществ, мочегонные травы, способствующие быстрейшему выведению радиоактивных элементов через почки, потогонные травы, способствующие выведению радионуклидов с потом, слабительные травы, уменьшающие время пребывания в кишечнике и, следовательно, уменьшающие время его облучения и время всасывания радиоактивных элементов. Ежедневный стул — необходимое условие для лечения пораженного организма.

Стронций-90 накапливается в костях, заменяя нормальный элемент кальций. Период полураспада стронция-90 — 29 лет. Стронций-90 поступает в организм с продуктами питания, в основном с молоком и молочными продуктами. Стронций труднее всего вывести из организма, так как в костной ткани процессы обмена идут медленнее, чем в мышечной.

Накапливаясь в костях, которые являются кроветворным органом в организме человека, стронций-90 облучает костный мозг, поражает кроветворную систему. Вследствие этого развивается анемия, в народе называемая малокровием. Не исключена возможность в последующем развития лейкозов.

Из опыта народной медицины мы берем травы, которые с успехом применяются при малокровии, улучшающие кроветворение и состав крови, а также травы для лечения лейкозов.

Радияция поражает иммунную систему, подавляя иммунитет, то есть сопротивляемость организма ко всем неблагоприятным факторам внешней среды, что проявляется в слабости организма, его повышенной заболеваемости.

Помочь организму должны травы, известные в народной медицине как общеукрепляющие, омолаживающие и продлевающие жизнь.

Исходя из опыта народной медицины, есть основания считать, что будет весьма полезным применение трав, используемых в народной медицине при отравлениях металлами, выводящих их из организма, поскольку радионуклиды — это в основном тяжелые металлы.

Как установлено учеными-радиобиологами, хороший защитный эффект от последствий облучения дают радио-

протекторы-антиоксиданты. Радиопротектор — это значит «защищающий от радиации». **Антиоксиданты** — это вещества, которые нейтрализуют, обезвреживают действие возникших в клетках вследствие облучения свободных радикалов — частиц, повреждающих живую клетку.

К природным антиоксидантам относятся **витамины А, Е, С, В₁, Р** и другие, и следовательно, к радиопротекторным можно отнести лекарственные растения с высоким содержанием этих витаминов.

Учитывая, что это естественные витамины, наиболее физиологические медикаменты, комплексы биологически активных веществ, следует ожидать хороший эффект от применения таких лекарственных растений.

Считается, что любая, даже самая малая доза радиационного поражения, может стать канцерогенной, то есть вызвать рак. Для профилактики и лечения рака в народной медицине издавна применяются лекарственные растения.

Жизнь в условиях последствий аварии на Чернобыльской АЭС представляет собой жизнь в условиях хронического стресса. Неуверенность в завтрашнем дне, серьезное беспокойство в первую очередь за здоровье свое и детей, недостаток достоверной информации — все это вызывает нервные расстройства, угнетенное настроение, депрессии.

Для того чтобы активно жить и бороться за жизнь в сложившихся условиях, нужна крепкая нервная система, поскольку именно от центральной нервной системы во многом зависит общее состояние здоровья человека.

Поэтому необходимо обратиться к лекарственным растениям, применяемым в народной медицине при нервных расстройствах, успокаивающих и укрепляющих нервную систему.

Лекарственные растения обладают замечательной способностью оказывать многостороннее воздействие на организм и одновременно лечить несколько различных заболеваний.

Поэтому, имея в домашней аптеке небольшой набор всего из 10—20 самых популярных в народной медицине лекарственных растений и умело применяя их, можно получить прекрасные результаты.

Необходимо подчеркнуть, что лечение лекарственными растениями должно проводиться под контролем лечащих врачей.

Перед приготовлением растительное сырье измельчают: листья, цветки до частиц размером не более 5 мм; стебли, кору, корни, корневища до частиц не более 3 мм; плоды и семена не более 0,5 мм.

Одна столовая ложка высушенных измельченных цветов, листьев, травы соответствует 3—5 г лекарственного сырья, одна столовая ложка коры, корней и корневищ 10 г.

Для препаратов из лекарственных растений дозировка в зависимости от возраста меняется (по Иорданову):

25—60 лет — 1 доза;

14—25 — $2/3$ дозы;

7—14 — $1/2$ дозы;

4—7 — $1/3$ дозы;

3—4 — $1/6$ — $1/4$ дозы;

1—2 — $1/8$ — $1/4$ дозы;

до года — $1/12$ — $1/8$ дозы.

Лечение травами проводят длительно, в течение нескольких месяцев, а при необходимости и несколько лет. После месячного курса лечения делают перерыв на 7—10 дней. Желательно при повторных курсах чередовать травы или сборы со сходным действием во избежание привыканий.

Ниже приводим ряд лекарственных сборов, которые могут быть использованы в противорадиационной фитотерапии¹.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ СБОРЫ² ПРИ РАДИАЦИОННЫХ ПОРАЖЕНИЯХ

Береза повислая (листья), 20

Земляника лесная (травя), 30

Можжевельник обыкновенный (хвоя), 10

Овес посевной (зеленые стебли), 30

Омела белая (ветки), 20

¹ Источник публикации: Решетняк В.В., Цигура И.В. Травник. — Харьков, 1992.

² Количество трав в сборах указано в граммах.

Пустырник сердечный (трава), 20
Синебольник плосколистный (трава), 10
Чистотел большой (трава), 10

Отвар: 1 ст. ложка измельченного сырья, на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Барбарис обыкновенный (листья), 30
Береза повислая (листья), 20
Земляника лесная (листья), 20
Медуница темная (трава), 20
Овес посевной (зеленые стебли), 30
Рожь посевная (зеленые стебли), 30
Чистотел большой (трава), 10
Яблоня лесная (цветы), 20

Отвар: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Анис обыкновенный (плоды, корни), 20
Береза повислая (листья), 20
Гречиха посевная (цветущие верхушки), 30
Ноготки лекарственные (цветы), 40
Омела белая (ветки), 20
Тополь черный (листья), 20
Тысячелистник обыкновенный (трава), 20
Хвощ полевой (трава), 10
Чистотел большой (трава), 10

Настой: 1 ст. ложка измельченного сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Береза повислая (листья), 20
Любисток лекарственный (листья), 30
Омела белая (ветки), 10
Полынь лечебная (трава), 10
Тополь черный (листья), 20
Тысячелистник обыкновенный (трава), 10

Чистотел большой (трава), 10
Яблоня лесная (цветы), 20

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ, ПОТОГОННЫЕ СБОРЫ

Душица обыкновенная (трава), 10
Зверобой продырявленный (трава), 10
Липа сердцелистная (цветы), 10
Малина (ветки), 10
Смородина черная (ветки), 10
Тимьян обыкновенный (трава), 10

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,25—0,5 стакана 3—4 раза с 1 чайной ложкой меда после еды.

Алтей лекарственный (корневище), 20
Душица обыкновенная (трава), 10
Мать-и-мачеха (листья), 20
Подорожник большой (листья), 10
Сосна обыкновенная (почки), 20
Укроп душистый (плоды), 10

СБОРЫ ПРИ АНЕМИИ (МАЛОКРОВИИ)

Аир болотный (корневище), 10
Барбарис обыкновенный (листья), 10
Береза повислая (листья), 20
Дягиль лекарственный (трава), 10
Ежевика сизая (листья), 10
Земляника лесная (трава), 20
Овес посевной (зеленые стебли), 20

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

Береза повислая (листья), 10
Земляника лесная (трава), 10

Крапива двудомная (листья), 10
Смородина черная (ветки, листья), 10
Шиповник коричный (плоды), 10

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Береза повислая (листья), 20
Ежевика сизая (листья), 20
Крапива двудомная (листья), 30
Одуванчик лекарственный (растение), 10
Тысячелистник обыкновенный (травя), 10
Чистотел большой (травя), 10

Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,25—0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

Береза повислая (листья), 20
Ежевика сизая (листья), 10
Крапива двудомная (листья), 30
Медуница темная (травя), 30
Овес посевной (зеленые стебли), 30
Пырей ползучий (травя), 20
Смородина черная (листья), 30

Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,25—0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

Береза повислая (листья), 20
Будра обыкновенная (травя), 10
Земляника лесная (травя), 20
Крапива двудомная (листья), 30
Омела белая (ветки), 20
Репейничек обыкновенный (травя), 10

СБОРЫ, НОРМАЛИЗУЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ ЛЕЙКОЦИТОВ В КРОВИ

Аир болотный (корневище), 20
Ежевика сизая (листья), 20

Овес посевной (зеленые стебли), 30
Хвощ полевой (трава), 10
Черника обыкновенная (листья), 20
Чистотел большой (трава), 10
Яблоня лесная (листья), 20
Яснотка белая (трава), 10

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением, принимать по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Барбарис обыкновенный (листья), 20
Береза повислая (листья), 20
Дягиль лекарственный (растение), 20
Любисток лекарственный (трава), 30
Овес посевной (зеленые стебли), 30
Рожь посевная (зеленые стебли), 20
Хвощ полевой (трава), 10

СБОРЫ ПРИ ЛЕЙКЕМИИ (БЕЛОКРОВИИ)

Будра обыкновенная (трава), 10
Дягиль лекарственный (корни), 20
Земляника лесная (трава), 20
Крапива двудомная (листья), 30
Пырей ползучий (зеленые стебли), 20
Рожь посевная (зеленые стебли), 40

Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды.

Береза повислая (листья), 10
Гречиха посевная (цветущие верхушки), 10
Ежевика сизая (листья), 10
Земляника лесная (трава), 10
Тысячелистник обыкновенный (трава), 10
Яснотка белая (трава), 10

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ СБОРЫ

Крапива двудомная (листья), 20
Лох узколистный (цветущие верхушки), 10
Ноготки лекарственные (цветы), 20
Ревень тангутский (корневище), 10
Робиния ложноакация (цветы), 10
Солодка голая (корни), 10

Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана на ночь.

Дягиль лекарственный (растение), 10
Крапива двудомная (листья), 10
Лен обыкновенный (семя), 10
Ромашка лекарственная (цветы), 30
Солодка голая (корни), 20

Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана на ночь.

Алтей лекарственный (корневище), 20
Анис обыкновенный (плоды), 10
Ревень тангутский (корневище), 10
Ромашка лекарственная (цветы), 30
Солодка голая (корни), 10

Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана на ночь.

Крапива двудомная (листья), 20
Сосна обыкновенная (побеги), 20
Тысячелистник обыкновенный (травя), 10

Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана на ночь.

Анис обыкновенный (плоды), 10
Крапива двудомная (листья), 10
Солодка голая (корни), 10
Тысячелистник обыкновенный (травя), 20
Укроп обыкновенный (плоды), 20

МОЧЕГОННЫЕ СБОРЫ

Береза повислая (листья), 10
Лабазник вязолистный (травя), 20
Лох узколистный (цветущие верхушки), 10
Можжевельник обыкновенный (хвоя), 10
Овес посевной (зеленые стебли), 20
Тополь черный (листья), 20

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 2 часа, процедить перед употреблением, принимать теплым по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Анис обыкновенный (побеги), 20
Лен обыкновенный (стебли), 10
Овес посевной (зеленые стебли), 30
Хвощ полевой (травя), 10

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 2 часа, процедить перед употреблением, принимать теплым по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Горец птичий (травя), 30
Конопля посевная (верхушки), 20
Лен обыкновенный (стебли), 10
Любисток лекарственный (травя), 20
Овес посевной (зеленые стебли, зерно), 20
Репейничек обыкновенный (травя), 20

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 2 часа, процедить перед употреблением, принимать теплым по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Береза повислая (листья), 10
Душица обыкновенная (травя), 10
Любисток лекарственный (травя), 10
Овес посевной (зеленые стебли), 30

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, настаивать 30 минут, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Дягиль лекарственный (растение), 10
Можжевельник обыкновенный (хвоя), 10
Орех грецкий (листья), 10
Ромашка лекарственная (цветы), 10
Фиалка трехцветная (травя), 10
Хвощ полевой (травя), 10

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Василек синий (соцветия), 10
Горец птичий (травя), 20
Крапива двудомная (листья), 10
Ноготки лекарственные (цветы), 20
Шиповник коричный (плоды), 20

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 1 час, процедить перед употреблением, принимать по 0,25—0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Береза повислая (почки), 20
Дягиль лекарственный (корни), 20
Пырей ползучий (корневище), 10
Хвощ полевой (травя), 10

СБОРЫ, НОРМАЛИЗУЮЩИЕ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ В ОРГАНИЗМЕ

Береза повислая (почки), 10
Зверобой продырявленный (травя), 20
Любисток лекарственный (травя), 20
Овес посевной (зеленые стебли), 30
Цмин песчаный (цветы), 20

Отвар: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 минуту, настаивать 2 часа, процедить перед употреблением, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

Вахта трехлистная (листья), 10
Горицвет весенний (травя), 10
Кориандр посевной (травя), 10
Любисток лекарственный (травя), 20
Первоцвет весенний (травя), 20

СБОРЫ ПРИ ЗОБЕ

Лапчатка прямостоячая (травя), 10

Лопух большой (корни), 20

Солодка голая (корни), 20

Настой: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить перед употреблением, принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день до еды.

Дрок красильный (цветущие верхушки), 10

Зверобой продырявленный (травя), 20

Орех грецкий (листья), 10

Солодка голая (корни), 10

***Проверено
временем***



И ТРАВЫ, И МНОГОЕ ДРУГОЕ

В отличие от главы, посвященной траволечению, тут мы излагаем некоторые рекомендации народной медицины, основанные не только на использовании всех компонентов лекарственных растений, но и на включении в состав рецептов естественных продуктов природы, пищевых изделий. Поэтому советы по лечению даже одних и тех же болезней в «Траволечении» и в настоящей главе не дублируют, а дополняют друг друга.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Гастрит при пониженной кислотности желудочного сока

0,5 кг листьев алоэ,
0,5 кг меда,
0,5 кг сливочного масла,
0,5 кг какао.

Промыть кипяченой холодной водой листья алоэ. Растворить сливочное масло, в него положить мед и массу алоэ, предварительно разрезав ее на мелкие кусочки (вдоль листа). Размешать и положить какао, предварительно разведя его водой. Поставить кастрюлю с массой в духовку томиться на три часа. Плотно закрыть крышкой и следить, чтобы содержимое не подгорело. Вынуть из духовки, дать остыть, шумовкой вынуть кожуру алоэ. Затем разлить в темные банки с широким горлышком. Хранить в прохладном темном месте, так как может заплесневеть, но не в холодильнике.

Принимать 3 раза в день по столовой ложке за полчаса до еды. Проводить лечение в теплое время года.

ГАСТРИТ, ДИСПЕПСИЯ, ПЛОХОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ, ИЗЖОГА, ГАЗЫ В ЖЕЛУДКЕ

Выпить стакан сока сырой картошки утром натощак. После приема сока лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Так делать 10 дней подряд. Затем 10 дней перерыв и снова повторить лечение, после этого второй раз сделать паузу на 10 дней, и в третий раз провести 10-дневный курс.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ

1. Делать клизмы с соком лимона.

2. Пить морковный сок, есть свежие огурцы, сельдерей, петрушку. Полезна смесь трав: тысячелистник, зверобой, ромашка, календула (ноготки), подорожник, мята, корень валерианы.

Одну столовую ложку смеси заливают кипятком, настаивают в темном месте 8 часов и пьют по 1/3 стакана до еды. Лечение проводят весной. Одновременно принимают альмагель или викалин.

3. Прополис — принимать по 25 капель прополиса в молоке до еды в течение месяца.

Прополис — 30 г прополиса настаивают в одном литре спирта (96°), в течение двух недель в темном месте.

4. Сбор (в г): мята, семя укропа, сушеница, тысячелистник, зверобой, спорыш — по 20, ромашка — 10, хмель 30, кора крушины и валериановый корень.

4 ложки смеси залить литром кипятка, настаивать 4—8 часов и пить по 1/2 стакана до еды.

АНТАЦИДНЫЙ ГАСТРИТ

Морковный сок пить 2 месяца по 2 стакана (утром и вечером), с добавлением столовой ложки свекольного сока пить 2 месяца по 2 стакана (утром и вечером) за 15 мин до еды.

Очистить от кожицы два яблока и натереть их на терке. Полученную кашу тотчас же съесть, ибо она быстро киснет. При остром и застарелом катаре ничего не есть и не пить в течение 5 часов до и после принятия яблок.

Если катар не отличается особой остротой и застарелостью, то воздержание от пищи можно сократить до 4 часов (до и после принятия лекарства). Лишь в самом конце лечения, когда болезнь сходит на нет, требуемое воздержание от питья и пищи можно сократить до 3,5 часов (до и после принятия лекарства).

Яблоки есть рано утром, чтобы приблизительно к 11 часам можно было завтракать. На ночь яблок есть нельзя, так как будет пучить живот.

Когда желудок больного очень плох, то первое время надо помогать водяной клизмой. Если кишечник раздражен, то и масляной, начав с 6, постепенно дойти до 12 столовых ложек растительного масла. Хорошая масляная клизма рекомендуется не только при раздражении кишечника, но и при запорах.

Следует помнить: если больной через час или два после принятия яблок что-то съест или выпьет, то яблочное лечение превратится в яблочное мучение. В желудке больного образуются газы, которые только усилят боль и причинят большой вред. Как бы больному ни хотелось есть и в особенности пить, он должен терпеть и выждать положенное время, иначе все лечение пойдет насмарку.

Продолжать лечение яблоками в течение месяца, ежедневно. Второй месяц яблоки можно принимать 3 раза в неделю, а третий месяц — только один раз в неделю. Есть яблоки раз в неделю советуют всегда, однако надо полностью соблюдать все правила, изложенные выше.

Советы больным катаром желудка и диспепсией. Не пить спиртных напитков. Не курить. Не есть свинины в каком бы то ни было виде, а также старой (разогретой вновь) пищи, долго варившейся пищи, ничего острого и кислого. Хлеб потреблять в ограниченном количестве, и то поджарив его, чай и кофе только слабой концентрации и очень мало. Надо долго и тщательно пережевывать пищу, чтобы она смачивалась слюной. Не смывать пищу жидкостью. Не есть, когда вы сильно утомлены, ибо усталость часто по

ошибке принимается за голод. Придя с работы, не сразу приступать к еде, а сначала отдохнуть. Есть вареные овощи и фрукты, но не потреблять старых фруктов.

При болях в желудке (сопровождающихся изжогой и рвотой) смешать 0,5 л кагора или водки, содержащее 5 пузырьков аптечной настойки алоэ, 500 г меда. Настаивать в теплом месте неделю. Пить 3 раза в день до еды по столовой ложке. Выпить полученную смесь, потом — месяц перерыв, затем трижды провести курс лечения.

КОЛИТ

Заварить в стакане кипятка по чайной ложке золотистника, ромашки и шалфея. Пить по столовой ложке через каждые 2 часа — примерно 7—8 раз в день, в зависимости от того, сколько часов человек не спит. По истечении некоторого времени (обычно от 1 до 3 месяцев) дозу сокращают, а промежутки между приемами лекарства удлиняют. Лекарство это считается безвредным, а поэтому им можно лечиться долгое время, к тому же и болезнь эта серьезная и требует длительного лечения.

Назначенная врачом диета при таком лечении не отменяется. Это же средство рекомендуется не только при колите, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

При колите рекомендуется также пить чистотел (чайная ложка чистотела заливается 0,5 л кипятка и настаивается 30 мин): после еды 1—2 глотка.

Полезны очистительные клизмы с настоем чистотела (2 столовые ложки настоя на 2 л воды).

Восстанавливает слизистую кишечника сок редиски (одна редиска с двумя листиками) — надо выпить столовую ложку сока.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ

1. Пить настой из кукурузных рылец, волосков. Заваривать как чай. Время лечения иногда длится около полугода (волокна должны быть только от спелой кукурузы).

2. Смешать полстакана капустного рассола с таким же количеством сока из свежих помидоров и пить 3 раза в день после еды.

3. При болях в печени и ее увеличении надо 1/4 стакана хорошего прованского масла смешать с 1/4 стакана сока грейпфрута. Пить полученную смесь следует на ночь, не раньше, чем через 2 часа после еды, чтобы очистить желудок. Потом нужно лечь в постель на правый бок. Утром поставить клизму. Через 4—5 дней это можно сделать снова, по мере надобности.

4. В 6 часов утра натощак выпить столовую ложку кукурузного масла, лечь правым боком на теплую грелку. Лежать 1,5 ч без подушки. Принять 12 таких процедур через день.

5. Лечение печени овсом. Хорошо промыть овес (литровая банка) и залить 2 л холодной воды. Затем поставить варить, и когда закипит, огонь убавить до самого слабого, чтобы овес хорошо упрел.

Варить на медленном огне часа 2—3, пока все зерна не разбухнут и не полопаются. Жидкости получится около одного литра или чуть-чуть меньше. Когда отвар остынет, процедить его через сито или марлю, жидкость будет слизистая. Держать отвар в холодильнике, так как он быстро портится. Принимать ежедневно по полстакана перед едой 3—4 раза в день. Перед употреблением отвар немного согреть. Принимать ежедневно в течение месяца, потом сделать перерыв и снова повторить курс лечения. В отвар можно добавить немного сахара.

СРЕДСТВО ОТ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ

Пропустить через мясорубку один стакан конопляного семени, смешать с тремя стаканами сырого непастеризованного молока. Уварить до одного стакана, горячим процедить. Пить натощак по 1 стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Не есть ничего острого, возможны приступы боли в печени, но их надо выдерживать. Через год повторить курс лечения и, как утверждают знахари, полное излечение вне сомнения.

СРЕДСТВА ОТ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

1. Принимать прованское масло за полчаса до еды. Начинать с половины чайной ложки и дойти до чайного

стакана, постепенно увеличивая дозу. Лечение обычно длится от 2 до 3 недель.

2. Лечение голоданием и соками. Автор — доктор Уокер (США) — основоположник лечения овощами и фруктовыми соками.

24 часа голодать. В течение этого времени можно пить воду. По истечении суток необходимо поставить клизму. Через час после этого выпить 1 стакан прованского масла и 1 стакан сока грейпфрута одновременно, то есть пить надо одно вслед за другим. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить глоток соленой воды, но лучше преодолеть жажду и не пить воды вовсе. Через 15 мин после принятия прованского масла с соком грейпфрута надо принять 1,5 стакана американского слабительного «Плутто». Минут через 15 после этого (или когда захочется) можно пить воду. Голодание необходимо продолжать, а через сутки нужно снова пить прованское масло с соком грейпфрута, то есть повторить ту же процедуру, что описана выше. Потом, когда очистился желудок, надо следить за тем, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневый, а иногда кремовый цвет. Когда моча остынет, камни осядут на дно. Следует продолжать принимать прованское масло с соком грейпфрута и, конечно, продолжать голодать до тех пор, пока камни не растворятся вовсе. Нередки случаи, когда для растворения всех камней приходится пить лекарство 5—7 дней. Надо помнить, что бывают сильные боли. Перед началом лечения необходимо сделать рентгеновский снимок, чтобы знать, какого размера камни, сколько их и где они находятся. По окончании лечения нелишне сделать рентгеновский снимок, чтобы убедиться в полном исчезновении камней.

3. Доктор Ман-Феррин рекомендует пить свекольный сок в течение длительного периода времени и утверждает, что камни растворяются постепенно и относительно безболезненно.

4. Взять несколько головок свеклы, очистить, вымыть и варить до тех пор, пока вода не станет как сироп. Пить по 3/4 стакана несколько раз в день. Знатоки утверждают, что камни в желчном пузыре довольно скоро растворяются.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЧЕПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Спорыш, овес в шелухе (необлущенный), березовые почки (по столовой ложке) перемешать, залить 1,5 стаканами крутого кипятка, кипятить 15 мин, настаивать до охлаждения. Лучше всего готовить настой в эмалированном чайнике и не более чем на 2—3 дня. Носик чайника перед засыпкой смеси закрыть ватой. Это порция на один прием.

Пить по полстакана утром и вечером, а один стакан в обед за 30 мин до еды в течение двух месяцев, затем перейти к использованию шиповника. Одну столовую ложку корня этого растения, выкопанного осенью или ранней весной (его можно варить дважды), заливают стаканом крутого кипятка и варят 15 минут под крышкой (в чайнике), затем отвар переливают в стеклянный баллон, настаивают 2 часа и процеживают. Пить нужно по стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.

Таким же образом готовят отвар из перемолотых ягод шиповника — 1 столовая ложка на стакан кипятка. Дозы приема те же.

Если есть корень и ягоды, то следует пить полстакана одного и другого отвара в том же порядке — 2 месяца. Затем месячный перерыв, и курс повторяют. Всего проводят три курса лечения.

КАМНИ И ПЕСОК В ПОЧКАХ, КАМНИ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ. ЛЕЧЕНИЕ ЯБЛОЧНОЙ ДИЕТОЙ

Яблочный сок очищает организм. Выпейте яблочного сока: в 8 часов утра 8-унцовый стакан, в 10 часов — 2 стакана сока, в 12 часов дня — 2, в 14 часов — 2, в 16 часов — 2, в 18 часов — 2, в 20 часов — 2 (8-унцовых) стакана яблочного сока. Трехдневное голодание на этой яблочной диете будет способствовать сравнительно небольшому очищению организма. Если в течение этого периода ни разу не было стула, то можно принять 1/2 ложки слабительного из целебных трав в конце каждого дня своеобразного

голодания. В исключительном случае можно прибегнуть к клизме из теплой воды.

В конце всего очищения следует принять горячую ванну (обязательно без мыла). При этом способе лечения необходимо обильное потовыделение, так как через кожу человека должно удаляться в 3,5 раза больше отходов, чем через толстую кишку и мочевой пузырь, вместе взятые.

Эту диету следует выдержать в течение 2 дней. На третий день в 8 часов утра надо выпить 2 стакана яблочного сока, через полчаса после этого — 4 унции чистого неразбавленного прованского масла. Сразу же вслед за приемом масла следует принять стакан разбавленного яблочного сока. Если больной почувствует слабость после приема прованского масла, рекомендуется лечь и отдохнуть.

Обычно результаты лечения видны уже через час или два. В экскрементах можно заметить зеленые камушки размерами начиная от булавочной головки и до птичьего яйца.

ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ

Взять 4 столовые ложки семени укропа, сварить в одном литре воды с куриными кишками (кишки прочистить). Пить как чай в теплом виде несколько раз в день. Иногда при приеме уже одного стакана камень начинает выходить.

СРЕДСТВО ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ ПОЧЕК

Для очищения почек русские сельские целители прибегали к помощи льняного семени. Чайная ложка семени на стакан воды. Смесь вскипятить. Доза: полстакана каждые 2 часа в течение 2-х дней; вскипяченная смесь будет довольно густая, поэтому перед приемом ее надо разбавить водой. Если средство кажется неприятным на вкус, добавить лимонного сока.

ДЛЯ ДРОБЛЕНИЯ КАМНЯ В ПОЧКАХ

Две веточки цветов мимозы (сухие), длиной примерно по 10 см заваривают литром кипятка. Полученный настой пьют как чай. Нужно выпить примерно два литра. Камень превращается в песок.

СРЕДСТВО ОТ РАЗДРАЖЕНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ

При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию рекомендуется выпить натошак чашку чая из кукурузных волосков и стебельков черешни и вишни. Можно прибавить меда по вкусу. По мере надобности «чаепитие» повторяют несколько раз ежедневно. Кукурузные рыльца и стебельки можно сохранять сушеными.

СРЕДСТВО ОТ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ

Смешать в одинаковом количестве траву зверобоя и золототысячника, заварить как чай и пить. При частых позывах к мочеиспусканию следует исключить из диеты сельдерей, арбузы, очень спелый виноград, спаржу до тех пор, пока болезнь не пройдет.

ЭРОЗИЯ ШЕЙКИ МАТКИ

Лечение дубовой корой: варить её в течение 30 минут и спринцеваться в течение 2-х недель.

ЛЕЧЕНИЕ ФИБРОМИОМЫ МАТКИ

1. Фибромиома лечится очистительными клизмами и приемом мочегонных трав: спорыша, кукурузных рылец, листьев брусники, полевого хвоща, чая с молоком. Травы заваривать из расчета 40 г (две столовые ложки) на литр воды. Пить не менее стакана в день.

2. Целебными свойствами обладает отвар листьев земляники.

ВО ВРЕМЯ КЛИМАКСА

Полезно пить сок из сырой красной свеклы. Делать это следует утром и вечером натошак (за 15 мин до еды), начиная со столовой ложки и до 50 г на прием.

СРЕДСТВО ПРИ СКУДНЫХ МЕНСТРУАЦИЯХ

Налить в кастрюлю 1,5 стакана воды, довести до кипения. Убавить огонь, чтобы кипение прекратилось

и продолжалось лишь согревание. Положить в эту горячую воду 4 г листьев сушеной руты и варить ее в течение 15 мин, не допуская кипения. Процедить и выпить всю отваренную порцию, лучше утром натощак, и не есть после этого в течение 6 часов.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЦА И СОСУДОВ

ГИПЕРТОНΙΑ

1. Пить сок сырой красной свеклы натощак за 15 минут до еды 2 раза в день по 5 г, начиная со столовой ложки.

2. 1 кг мелкого картофеля (с орех) сварить на пару (предварительно тщательно помыв), растолочь вместе с кожурой, не прибавляя ни соли, ни воды, добавить 100 г сахара или меда, разделить на 3 части и съесть в течение дня.

В этот день ничего не есть и не пить. Если захочется пить, то можно выпить только воду, над которой варила свекла.

3. В литр молока вливают чайную ложку семян укропа и варят на слабом огне до тех пор, пока не останется стакан молока. Его процеживают и принимают в течение дня. Сделать перерыв 3 дня и снова повторить. И так сделать 3 раза.

4. Пить настойку пустырника с сентября по май 3 раза в день по столовой ложке перед едой за 30 минут. Пустырник заваривать как чай из расчета столовая ложка на стакан кипятка, настаивать 30 минут.

5. 0,5 л холодной кипяченой воды, 2 лимона, средняя головка чеснока. Натереть на терке лимон и чеснок. Все смешать и пить 3 раза в день по столовой ложке.

6. При повышенном давлении заваривать и пить цвет обыкновенной акации. Цветы сушеные пить в холодное время года.

7. При скачкообразном кровяном давлении в 200 и более мм рт. ст.: 0,5 чайной ложки лимонной кислоты на стакан кипятка, сразу же пить по столовой ложке. Выпить весь стакан. Прием одноразовый, чтобы сбить давление.

8. Длительное лечение гипертонии:

а) Состав: стакан морковного сока, стакан свекольного сока, стакан меда и сок двух лимонов. Все смешать и поставить в холодильник, принимать ежедневно по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Пить 3 месяца, затем перерыв месяц и еще раз повторить курс;

б) перемешать по стакану травы сушеницы, цветков боярышника, травы омелы. Стакан смеси залить литром кипятка, настаивать один час, принимать по 100 г 3 раза в день до еды. Пить 10 дней, три дня перерыв и снова повторить курс;

в) шелуху репчатого лука промыть и запарить; пить по 100 г до нормализации давления;

г) пшено или просо размолоть в муку, чайную ложку муки смешать с сырой водой; пить 3 раза в день перед едой;

д) стакан сока редиски, стакан морковного сока, стакан настойки хрена на водке, стакан меда. Доза: по столовой ложке смеси 3 раза в день в течение 2-х месяцев.

9. Утром натощак принимать чайную ложку пшена (чистого) и запивать водой.

10. Натолочь 100 г грецкого ореха (зеленый, месячный) и перемешать со 100 г меда, плотно закрыть. Держать в темном месте неделю. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Масса получается очень горькая. Кроме гипертонии лечит астму, щитовидную железу и успокаивает нервную систему.

11. Пить свекольный сок с водой (пополам: столовая ложка сока и столовая ложка воды) натощак, за 15 минут до еды, утром и вечером. Ежедневно съедать по 2 сырых (нежареных) тыквенных семечка.

Хорошо «чистит» сосуды чай, особенно смесь черного с зеленым. Зеленый чай расширяет сосуды головного мозга. Рекомендуется пить утром и вечером перед едой по стакану (на стакан кипятка чайная ложка сухого чая) за 15 минут до еды. В чай не добавлять ни молока, ни сахара, так как при этом лечебные вещества вступают в соединение с молоком или сахаром и теряются. Этот запрет снимается при продолжении чаепития.

Для укрепления сердечной мышцы принимать утром натощак по чайной ложке меда.

СТЕНОКАРДИЯ

1. Приготовить настой боярышника (кратагус). Делают это так: в кастрюлю емкостью 7 стаканов (полтора литра) положить 7 столовых ложек ягод боярышника (ложки с верхом), залить крутым кипятком, кастрюлю поставить на нетеплопроводную подставку (лист асбеста любой толщины), закрыть и настаивать примерно 20—24 часа. Потом процедить через марлю, выжать набухшие ягоды и поставить сок в холодильник. Пить по одному стакану 3 раза в день во время еды. Можно пополам с пустырником. Заваривают боярышник и вместе с шиповником.

2. На курс лечения — 3 кг грецких орехов со скорлупой, мед (лучше майский) — примерно 600 г.

На один прием: 50 г очищенных орехов растереть, добавить столовую ложку меда и полстакана горячего молока. Все смешать. Принимать один раз в день в любое время в горячем виде.

3. Стакан свекольного сока (сырая красная свекла), стакан морковного сока (тоже сырой), полстакана меда, 50 г коньяка. Все перемешать и пить по 30 капель 3 раза в день.

4. Взять литр меда, выжать 10 лимонов, почистить 10 головок чеснока (целые головки, а не дольки) и смолоть чеснок на мясорубке. Все это смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 чайные ложки, но не сразу проглатывать все, а не торопясь съедать одну ложку за другой. Полученного в этом случае количества должно хватить на 2 месяца.

5. Лимон с цедрой истолочь, туда же всыпать предварительно истолченный грецкий орех, добавить мед. Все перемешать. Принимать раз в день утром натощак по чайной ложке.

6. Тонкий стакан сушеного шиповника, стакан меда, 3 лимона. Литром кипятка залить шиповник в термосе и настаивать 3 дня. После этого процедить через марлю, положить в жидкость мед и лимоны с цедрой (предварительно мелко нарезать). После этого настаивать еще день. Принимать по стакану раз в день натощак.

7. Налить в кастрюлю четверть литра воды, вскипятить воду на огне газовой горелки, как только закипит, следует убавить огонь. Пока кипение будет маленьким (чуть-чуть

возле краев кастрюли), всыпать 4 г травы адонис верналис. Так кипятить на медленном огне не больше 3 мин. Затем закрыть крышкой кастрюлю и поставить в теплое место на 20 мин, чтобы настоялась. Процедить. Настой пить 3 раза в день по столовой ложке.

СКЛЕРОЗ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

1. Смешать стакан сока репчатого лука со стаканом меда, пить 3 месяца по столовой ложке 3 раза в день.

2. Принимать ежедневно йод с молоком натошак, начиная с одной капли йода. Каждый день принимать по одной капле йода и так до 15 капель (добавлять по 1 капле). Затем по одной капле каждый день уменьшать: 15, 14, 13...

Принимать в летний период.

3. Многие русские народные целители считают, что чеснок — лучшее средство для лечения склероза. Тому, кто не может есть чеснок, рекомендуется настойка чеснока. Очистить и вымыть 300 г чеснока, положить этот чеснок в трехлитровую бутылку. Залить литром чистого спирта и настаивать три недели. Доза: 20 капель на полстакана молока, пить 3 раза в день. Так рекомендуется принимать настойку и при малокровии.

4. Состав: укроп, петрушка, брусника (листья), пустырник, шиповник (каждого по пригоршне), зеленый чай (щепотка). Эту смесь залить 5 стаканами крутого кипятка и кипятить 5 мин. Настаивать несколько часов, после этого выжать рукой травы и процедить настой через марлю. Пить 2 раза в день по полстакана за 20 мин до еды в теплом виде.

Яблоко на ночь, и склероза как не бывало. Яблоневые сады цвели в Палестине и Египте, древние греки готовили из яблок вино и целебные снадобья, не гнушались яблочком и милитаристы римляне. На Руси первый яблоневый сад был заложен только при Ярославе Мудром, на территории Киево-Печерской лавры, но зато с тех пор яблони успели раскинуть свои ветви по всей Украине, а яблоки стали самым распространенным и почитаемым у нас фруктом.

Наши предки уважали яблочки за медвяный запах и чудесный вкус. Кроме того, эти фрукты соответствуют самым высоким требованиям ценителей здорового и рационального питания. Яблоки дают практически все, что нуж-

но организму. В них содержатся витамины С, В₁, В₂, Р, Е; каротин, 15 видов аминокислот, белок, клетчатка, 40 видов ароматических соединений, в них много калия, железа, марганца, кальция, сахаров и органических кислот.

Если несколько яблок съесть на ночь, то нормализуется содержание сахара в крови. Яблоки — прекрасное средство против склероза. Они эффективны при болезни почек, сердца, при ожирении, малокровии, подагре. Кислые сорта яблок рекомендуются при диабете. Фитонциды, содержащиеся в яблоках, активны по отношению к возбудителям дизентерии, золотистого стафилококка, вируса гриппа. Врачи рекомендуют употреблять яблоки в период после перенесенного инфаркта.

Яблоки нормализуют количество холестерина в печени (единственном органе, способном выводить его из организма). Для этого достаточно съесть в день всего два-три яблока. Такая поистине чудодейственная сила яблок объясняется не только высоким содержанием в них пектинов (соединений, входящих в состав клеточных оболочек растений), но и тем, что они в яблоках особенно благоприятным образом сочетаются с другими веществами, также способными снижать уровень холестерина (аскорбиновая кислота, фруктоза, магний). В старину врачи рекомендовали печеные яблоки, которые, по их мнению, хорошо лечат сухой кашель.

В последнее время приобрел большую известность и всенародную любовь яблочный уксус. Еще древние финикийцы, не говоря уже о древних египтянах, владели секретом изготовления этого эликсира. Его добывают из яблочного вина и сбраживают до настоящего, крепкого уксуса. Хотя яблочный уксус отнюдь не панацея, он помогает при некоторых видах заболеваний. Натуральная яблочная кислота является как бы строительным материалом, соединяясь в организме со щелочными элементами и минеральными веществами, накапливающимися в виде гликогена. Прием яблочного уксуса в умеренных количествах исключительно полезен: он необходим для нормального пищеварительного процесса, благотворно действует при простудных заболеваниях. Яблочный уксус — замечательное антисептическое средство. Достаточно употребления всего двух чайных ложек на стакан воды в день. Это прекрасная добавка к салатам, которая делает абсолютно из-

лишним употребление соли. Используя яблочный уксус с медом и кипяченой водой (по вкусу), можно замариновать свеклу или тыкву, приготовить целебный и питательный хрен, вкусный свекольник.

ПРИ СПАЗМАХ СОСУДОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

В сентябре-октябре выкопать корень лопуха, вымыть, нарезать и высушить его не на солнце (как травы). Лопух выбирать с большими и широкими листьями. Заваривать как чай — 10 г корня на стакан воды. Настаивать 12 часов. Принимать по 5—6 столовых ложек (три глотка) перед едой.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НАСМОРК

1. При остром насморке сделать кашицу из репчатого лука или чеснока, положить ее в маленькие марлевые тампоники и заложить их сразу в обе ноздри. Минут через 10 тампоны удалить, не высмаркиваться. В течение дня повторить 2—3 раза. Детям противопоказано.

2. Чистотел смолоть на мясорубке, отжать. Сок должен выстоять 7 дней в стеклянной посуде закрытым, но периодически надо пробку открывать, так как идет брожение, затем профильтровать. Готовый сок имеет запах мочи. Закапывать в нос по одной капле поочередно в каждую ноздрю с интервалом 5 мин. Всего по 3 капли.

ТРАХЕИТ, БРОНХИТ

1. На стакан горячего молока 1/2 чайной ложки (можно и ложку) очищенного скипидара (приобретенного в аптеке), выпить перед сном весь стакан. Хорошо растереть грудь и спину растопленным свиным внутренним салом (горячим), смешав его со скипидаром. Смесь втирать досуха, до появления красноты на коже.

2. Помогает также сосание сахара (кусочка), на который капают 3—5 капель скипидара.

3. Вскипятить 2,5 л воды, положить в нее 400 г отрубей (каких угодно), подсластить коричневым сахаром. Отвар следует пить в течение всего дня вместо кофе, супа и всякой другой жидкости, пить непременно очень горячим.

4. Внутреннее свиное сало от кишок (сальная сетка) кладется в посуду и ставится в теплую духовку или на очень маленький огонь, чтобы с сетки стекло сало. Растопленное сало сливается и ставится в холодное место. Доза: десертная ложка на стакан горячего молока. Пить в горячем виде глотками.

Сало со скипидаром рекомендуют втирать в грудь до суха.

5. Нарезать редьку маленькими кусочками, положить в кастрюлю и, посыпав сахаром, печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Доза: 2 чайные ложки 3—4 раза в день перед едой, на ночь — перед сном. Это средство используется при бронхите и кашле у детей.

СРЕДСТВА ОТ КАШЛЯ

1. Нарезать очень тонкими ломтиками 6—8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик обильно сахаром. Спустя примерно полдня появится сок, смешанный с сахаром. Доза: столовая ложка каждый час.

2. Кипяченый сок репы с сахаром или медом (лучше с медом) очень полезен при врачевании болей в груди от простуды и кашля.

3. Гоголь-моголь (яичный желток, сбитый с сахаром и ромом) помогает от кашля, если есть его натошак.

4. Смешать сок редьки или моркови с молоком или медовым напитком в соотношении 1:1. Доза: по одной столовой ложке 6 раз в день.

5. Весной полезен березовый сок — березовица или сок кленового дерева с молоком.

6. Смешать 2 столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, чайную ложку пшеничной муки и 2 чайные ложки чистого меда. Принимать внутрь по чайной ложке несколько раз в день.

7. Смешать мед и спирт (водку) в равных частях, намочить марлю или тряпочку, обернуть грудь, сделать согре-

вающий компресс (намоченную тряпку накрыть вощеной бумагой, ватой и обмотать сверху еще одной тряпкой) на всю ночь.

Приготовить лекарство: желток сваренного вкрутую яйца смешать с таким же количеством меда. Принимать по чайной ложке 3 раза в день. Особенно хорошо помогает при кашле (проходит через 2—3 дня).

8. Избавиться от мокроты помогает специально приготовленное питье. Сердцевины свежих яблок или айвы закипятить с водой, процедить и вновь закипятить, добавив сахар. Пить в теплом виде по столовой ложке 3—6 раз в день. Это питье можно приготовить впрок (особенно когда печете пирог из яблок или варите варенье) и хранить в холодильнике.

9. Чтобы облегчить отделение мокроты, полезно принимать внутрь сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Делать это надо довольно часто по столовой ложке на прием. Во время лечения полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

10. Полезна от кашля и такая смесь: 30 г порошка солодкового корня, 15 г порошка укропа и 60 г сахара.

Доза: для взрослых — половина чайной ложки, для детей — немножко на острие ножа 2 раза в день.

11. При сухом кашле рекомендуется вскипятить 60 г корней перца в 200 г белого виноградного вина, процедить смесь и выпить все в горячем виде (3 раза в день). В дополнение к этому средству надо взять большую луковицу, натереть ее на терке и смешать с гусиным салом. Вечером перед сном втирать эту смесь в грудь и переднюю часть шеи. Больной должен также съедать столовую ложку лука с гусиным салом каждое утро.

АНГИНА

1. Начинать лечение с очищения организма (как при ревматизме), и первым делом приступить к трехдневному, а лучше к шестидневному голоданию. Затем 3 дня быть на диете из морковного сока, а потом в течение по крайней мере двух недель находиться на диете из сырых овощей и фруктов, а также сырых овощных соков. При голодании часто пить воду. 3—4 дня голодания и лечения в постели поставят вас на ноги.

2. 15—20 г полыни надо настоять на 0,5 л водки. Чем дольше настаивать, тем лучше, но не менее 24 часов. Доза: от 100 до 200 г, пить 3 раза в день за 15 минут до еды, а также перед сном.

3. Пропитать шерстяную материю уксусом, прованским маслом и камфарой, приложить ее к груди на ночь. Положить на затылок компресс из хрена, натертого на терке. Наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного.

4. В чулки насыпать порошок сухой горчицы и ходить не снимая несколько дней.

5. Полоскать горло 30% раствором лимонной кислоты. При этом нужно держать голову запрокинутой назад и выдыхать воздух, чтобы раствор kloкотал во рту. Полоскать каждый час в течение дня. Средство хорошо помогает на начальной стадии заболевания.

За неимением раствора можно взять на прием 2—3 ломтика лимона, предварительно очистив от кожуры, один за другим брать их в рот, стараясь, чтобы они были у самого горла. Следует посасывать эти ломтики, а потом их глотать. Так поступать каждый час, пока больной не почувствует облегчения. Это средство хорошо действует в самом начале болезни.

6. Полоскать горло соком апельсина. Та же процедура хороша при фарингите. Для полоскания можно приготовить настой: красную свежую свеклу положить в стакан или банку, залить столовым 3—5% столовым уксусом, 3—4 часа настаивать, отжать, добавить 2 чайные ложки этого состава на стакан теплой воды и полоскать горло.

7. Сделать согревающий компресс на шею. Замесить яичный белок на мелу (или сметане), намазать ткань, приложить к шее и оставить при согревающем компрессе на всю ночь. К утру боль должна утихнуть. Миндалины смазать керосином.

ЛЕЧЕНИЕ ГЕМОРРОЯ

1. Взять одну чайную ложку растительного масла, довести его до кипения (кипятить в горячей воде), остудить и смешать с камфарным маслом и спиртом. При употреб-

лении взбалтывать. Брать на марлю и смазывать шишки и трещины.

2. Смешать по одной столовой ложке трав водяного перца и железняка, залить кипятком (2 стакана), кипятить 1 мин и затем настаивать 1 час. Кроме приема внутрь, делать из этого настоя клизму.

3. Древесную труху (гнилушки) зажечь в ведре и сесть на него. Происходит окуривание заднего прохода.

4. Столовую ложку тысячелистника и столовую ложку бессмертника песчаного (желтого) залить литром крутого кипятка, настаивать под крышкой, пока не остынет. Принимать 2 раза в день: утром и вечером по стакану, лежа в постели.

5. Смазать узлы и трещины медом, предварительно вымыв задний проход.

6. Сидеть в тазу (горячая ванночка) из настоя тысячелистника (белой рябины).

7. Осиновые листья накладывают на геморройные шишки и оставляют их на 2 часа. Потом больному дают отдохнуть и, в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного, снова накладывают свежие листья осины. Внимательно следят за тем, как протекает лечение. Если больной приходит в беспокойное состояние, листья снимают и осторожно омывают место. Через 1—2 дня снова накладывают листья на шишки. С уменьшением размеров шишек листья накладывают все реже и реже, постепенно переходя лишь к обмыванию водой.

8. Смешать кору дуба и семя льна (по 30 г) и цветы ромашки (40 г). Две столовые ложки смеси настаивать на 0,5 л воды 6 часов. Довести до кипения. Использовать стакан отвара для клизм. При необходимости повторять не более 3 раз с интервалом в 5 мин (при запорах вследствие геморроя).

9. Смешать по 20 г листа шалфея и плода каштана конского, 30 г цветков ромашки, 50 г коры дуба. 3 столовые ложки смеси на 1 л кипятка, настаивать 6 часов. Для ванн и припарок на область заднепроходного отверстия.

10. Смешать по 20 г листа сенны, коры крушины, корня солодки, плода кориандра. Сделать настой из столовой ложки смеси на стакан кипятка. Настаивать до охлаждения. Пить на ночь по полстакана.

11. Смешать по 15 г листа сенны, листа тысячелистника, плода кориандра, корня солодки. Сделать настой из столовой ложки смеси на стакан кипятка. Настаивать до охлаждения. Пить на ночь по полстакана.

12. Смешать по 20 г цветков ромашки аптечной, корня одуванчика, корня мыльнянки. Две столовые ложки смеси настаивать на 0,5 л воды 6 часов. Довести до кипения. Брать четверть литра отвара для клизмы. При необходимости повторять не более трех раз с интервалами 5 мин (при запорах вследствие геморроя).

13. Смешать по 15 г листьев мяты перечной, травы золототысячника, почек тополя, корня стальника, корня девясила. Столовую ложку смеси настаивать на стакане кипятка 20 мин. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

14. Смешать по 15 г цветков ромашки, цветков пижмы, корня стальника, корневища с корнями валерианы, 30 г травы хвоща, 45 г коры дуба. Две столовые ложки смеси настаивать на 0,5 л кипятка 4 часа. Принимать по трети стакана настоя 3 раза в день за 20 мин до еды. Использовать настой для припарок и ванн.

15. Из сырой картошки выстругать свечи толщиной в большой палец и длиной в 5—6 см. Эти свечи каждый день перед сном надо закладывать в задний проход так, чтобы свечка плотно вошла внутрь.

16. Если продолжительное время пить сок свежей рябины, то закроется даже внутренний геморрой. Этот сок действует лучше, чем слабительное. Пить 3 раза в день по 2 рюмки с добавлением сахара и запивать стаканом воды.

17. Заваривать почечуйную траву как чай и пить несколько раз в день.

18. На дно невысокого железного бидона положить сильно разогретый кирпич и на этот кирпич насыпать мелко нарезанный чеснок. Когда начнет дымить и гореть, сесть на бидон. Делать такие дымовые бани по мере надобности.

ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТИЗМА

УНИВЕРСАЛЬНОЕ СРЕДСТВО РУССКИХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

800 г сенной трухи положите в ситцевый мешок. Затем залейте его в кастрюле водой, накройте крышкой и кипя-

тите в течение 30 минут. Полученный отвар влейте в ванну и добавьте горячей воды до половины ванны. Сядьте в ванну и закройте ее брезентом так, чтобы края свисали. В середине брезента сделайте вырез так, чтобы туда могла спокойно входить голова.

Сенная труха содержит много эфирного масла, сильного лечебного средства против ревматизма. Если ванну не закрывать брезентом, то эфирное масло испарится вместе с паром. Под брезентом же эфирное масло входит в тело больного через открытые поры.

Вода в ванной должна быть достаточно горячей. Как только она начнет остывать, добавьте горячей вновь. И еще: сено для этой цели непригодно. Непременен должна быть сенная труха. Лучше всего принимать эти ванны перед сном. Продолжительность ванны — 20—45 минут и час. При тяжелых случаях ванны принимают ежедневно, при легких через день.

Для застарелого ревматизма суставов желательно принять от 35 до 45 ванн. Для больных в острой начальной стадии — от 40 до 60. Применяют еще и припарки из сенной трухи (при застарелом ревматизме). Для этого сенную труху кипятят в котле не менее получаса, а затем накладывают на больные места и забинтовывают плотным слоем полос из фланели или шерстяной материи. Через 2 часа снимают и выбрасывают труху.

Перед началом лечения необходимо обязательно проверить сердце и посоветоваться с врачом. При больном сердце этот метод лечения опасен. Людям со слабым сердцем в очень горячей воде не следует оставаться более 5 мин, а иногда и 10 мин.

После курса лечения пить настойку из корня сарсапелли и 2 л очень хорошего виноградного вина: русского, португальского, французского. Корень следует настаивать в хорошо отапливаемом помещении в течение двух недель и взбалтывать ежедневно. Доза: по рюмке 3 раза в день за час до еды.

Русские народные целители рекомендуют после каждого приступа ревматизма еженедельно ходить в парную баню и париться березовым веником, как можно дольше и сильнее. Они считают причиной ревматизма неумеренное потребление мяса. 5—6 недель вегетарианской диеты в году предохраняют от всех видов ревматизма. Неделя диеты

после каждых двух месяцев. Один день в неделю — голодание.

При суставном ревматизме диета или пост необходимы в течение длительного времени (год-два). В это время, окончив курс из 40—60 ванн, следует сделать перерыв 2—3 недели и продолжить лечение.

В МЕШКЕ КАК В ПАРНОЙ БАНЕ

Лечение хронического ревматизма (с опухолями и болями в суставах ног) осуществляется так. Необходимо сшить мешки, имеющие форму ног и части туловища до поясницы, и набить их свежими березовыми листьями. Вечером перед сном следует вставить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут очень сильно потеть, как они потели бы в парной бане. Иногда в полночь листья следует сменить, если они стали слишком мокрыми.

ЛЕЧАТ БЕРЕЗОВЫЕ ПОЧКИ

Существует несколько способов приготовления из березовых почек настоек и растирок. Самый простой: почки настаивают на водке или спирте, и настойка применяется для втирания. Можно березовые почки заваривать также кипятком, настаивать в чайнике, и пить затем как чай, чтобы вызвать потение. Однако самым сильным средством считается мазь из березовых почек. Она готовится так: возьмите два-три стакана березовых почек и такое же количество свежего коровьего масла. Положите все это в глиняный горшок, закройте его крышкой и обмажьте вокруг тестом. Затем поставьте на 24 часа в хорошо протопленную печь. После чего выжмите содержимое и добавьте в него две-три ложки камфары. Хранить эту мазь следует в прохладном темном месте. Мазью натирают больные ревматизмом места не менее одного раза в день. Лучше всего это делать перед сном.

ТАК ПОСТУПАЛИ НАШИ ДЕДЫ

Возьмите сухой песок, желательно крупный. Нагрейте его в духовке и ссыпьте в продолговатые мешочки. Способ лечения: прикладывайте эти мешочки к местам, где

ощущается боль. Многие считают, что главная целебная роль заключается в температуре песка. Это не совсем так. Главная целебная сила песка состоит в ином — он имеет достаточно большое количество примесей различных металлов и минералов, которые, собственно, и дают необходимый эффект, помогающий избавиться от недуга.

СОВЕТ КНЯЗЯ ЕНГАЛЫЧЕВА (1703—1789)

Накопайте свежих земляных червей, положите их в стеклянную банку и залейте водкой. Не следует заливать водки слишком много: достаточно, чтобы черви только покрылись водкой. Закройте банку толстой бумагой или пленкой пузыря животного и завяжите шнурком. Не употребляйте никакой пробки и вообще не закрывайте банку с настойкой герметически. Поставьте банку на солнце. Через дней 7—10 настойка будет готова. Втирать ее следует в больные места не реже одного раза в день, желательно перед сном.

МУРАВЬИ В РОЛИ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Возьмите муравьиную кучу со всем ее содержимым: муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр. Покройте больные места марлей, сложенной вдвое, и на марлю насыпьте все содержимое муравьиной кучи. Это средство окажется действенным даже в том случае, если члены (руки, ноги) парализованы. Еще лучше, если содержимое муравьиной кучи насыпать в мешки и завязать их возле поясницы. Такие мешки должны оставаться на больном от двух до трех часов. Для этого необходимо запастись терпением. После снятия мешков с муравьями больному дают день на отдых, а затем курс лечения продолжают. После пяти-семи процедур болезнь должна исчезнуть. (Из статьи доктора Брауса — журнал «Нева», 1816, № 3).

Возьмите бутылку из-под шампанского. Заполните ее до половины муравьями. Остальное пространство долейте водкой или спиртом. Затем выдержите содержимое бутылки в течение нескольких дней в темном месте. Эта настойка очень полезна при старых ревматических болях. Ее следует пить утром и вечером. Доза: от половины до одной чайной ложки.

ЧИСТКА, СОКИ, ГОЛОДАНИЕ

Лечение начинается с фундаментальной чистки организма, в особенности кишечника, от ядовитых веществ, накапливавшихся там многие годы. После чистки и поста природа сама позаботится о вашем выздоровлении.

Доктор Ньюман рекомендует начинать чистку организма и голодание следующим образом. Утром, сразу же после пробуждения, развести 1 ложку английской соли в полустакане крутого кипятка (лучше дистиллированная вода). Добавить туда сок 2-х лимонов, долить стакан доверху холодной водой (дистиллированной) и выпить, через 20 минут взять полстакана морковного и сельдерейного соков или столько же цитрусовых (апельсин, лимон), разбавить полустаканом дистиллированной воды и выпить. В течение всего последующего дня следует повторять прием сока с дистиллированной водой каждые полчаса. В течение чистки не следует принимать никакой пищи. Если сильно чувствуется голод, можно съесть один апельсин вечером. Во время чистки бывает головная боль, тошнота и слабость, но на это не следует обращать внимания.

ПРИМЕЧАНИЕ

Лицам с хроническим аппендицитом, заболеваниями пищевых путей или язвами в этой области подобная чистка не рекомендуется. Этим людям лучше переходить на голодание. Лучше голодать не подолгу, но чаще.

Голодание. После одних суток чистки организма следует переходить на голодание или своеобразный пост. В течение 1—5 дней следует питаться одними овощными соками, каждый вечер ставить клизму, чтобы избавиться от «отбросов» чистки. Один день в неделю полное голодание рекомендуется всем — и здоровым, и больным.

Для тех, кто не может подвергнуть себя чистке по указанным выше причинам, следует принять естественное слабительное вечером, накануне начала поста.

В промежутках между постом и голоданием следует питаться главным образом салатами всех разновидностей, овощами и фруктами и чрезвычайно малым количеством молока, сыра, яиц, рыбы, мяса.

Полностью должны быть исключены из диеты все продукты, содержащие белый сахар и белую муку, варенье,

конфеты, уксус, пикули (мелкие огурцы на рассоле с уксусом), приправы, сдобренные перцем, алкогольные напитки, крепкий чай, кофе или какао, заготовленная на долгий срок пища, жареная и жирная пища.

РАСТИРКИ И МАЗИ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

КОРОВЯК («МЕДВЕЖЬЕ УХО») (ЦВЕТЫ)

50 г цветов настаивают две недели на 0,5 л водки или 70-процентном спирте. Спиртовую или водочную настойку используют для втирания как обезболивающее средство при болях в спине или суставах.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

ПОЛЫНЬ ЦИТВАРНАЯ (ЦВЕТОЧНЫЕ КОРЗИНКИ)

1 столовую ложку полыни заливают в термосе 300 мл кипятка и настаивают 2 часа, процеживают и применяют как наружное обезболивающее средство.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

СИРЕНЬ (ЦВЕТЫ)

1 стакан цветов настаивают на 0,5 л водки 7—10 дней. Растирают больные места.

Противопоказания те же.

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО, КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ

Смешать 250 г подсолнечного масла, 250 г керосина и — 10 стручков красного перца (в зависимости от желаемой крепости), перемолотого на мясорубке. Настаивать в теплом месте 9 дней. Ежедневно хорошо взбалтывать. Втирать в больные места. Утром следует надеть теплые шерстяные носки и нижнее шерстяное белье.

Противопоказания те же.

КЕРОСИН, ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО

Смешать 50 г керосина, подсолнечного масла — 1/4 часть стакана, мыла хозяйственного — четвертую часть куса, соды пищевой — неполную чайную ложку. Расте-

реть, пока не получится мазь. Смесь должна выстояться три дня. Время от времени ее надо перемешивать. Втирать в больные места, при подагре — в «косточку» досуха.

Противопоказаний нет.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ (ЛИСТ)

Измельченную в порошок смесь лаврового листа (6 частей) и игл можжевельника (1 часть) растереть со свежим сливочным маслом (12 частей). Полученную лаврово-можжевельную мазь употребляют для втирания как обезболивающее, успокоительное средство.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

ХМЕЛЬ (ШИШКИ), СВИНОЕ САЛО

1 столовую ложку порошка шишек хмеля растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Смазать места боли при ревматизме, подагре, боли в пояснице.

Противопоказания те же.

РЕДЬКА, МЕД, ВОДКА, СОЛЬ

Полтора стакана сока редьки смешать с 1 стаканом чистого меда и добавить 0,5 стакана водки. Сюда же добавить 1 столовую ложку соли и все хорошо перемешать. Этой смесью растирают больные места. Можно также принимать внутрь по одной рюмке этой смеси перед сном.

Противопоказания те же.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ (ТРАВА)

2 столовые ложки измельченной травы багульника смешивают с 5 ложками подсолнечного масла, настаивают 12 часов в закрытом сосуде на горячей плите (изредка помешивая), процеживают. Втирают при болях в пояснице, суставном ревматизме, подагре.

Противопоказания те же.

БОДЯГА (РЕЧНАЯ ГУБКА)

Измельченную до порошка бодягу развести водой до густоты сметаны и накладывать на больные места при ревматических болях. По мере высыхания смачивать. Можно

натирать больные места, но пользоваться крайне редко, т. к. кожа приобретает в этом случае синюшный вид с частой сеточкой мелких жилок, подвергается различным кожным заболеваниям. Иногда бодягу разводят подсолнечным маслом.

БЕЗВРЕМЕННИК ОСЕННИЙ (КОРНИ, СЕМЕНА)

1 часть измельченных в порошок клубней настаивают на 12 частях уксуса. Настаивают две недели в темном месте, изредка взбалтывая. Растирают больные места при суставном ревматизме, подагре, болях в спине.

Обращаться с растиркой нужно осторожно, т. к. растение ядовито.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

ПОДСОЛНЕЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (КОРЗИНКИ)

Корзинки, срезанные в период начала созревания семян, режут на мелкие кусочки и заливают 40-градусным спиртом. Затем добавляют кусочки мыла и выстаивают на солнце не менее 9 дней. Растирают больные места при суставном ревматизме, болях в пояснице.

Противопоказаний нет.

ТАМУС ОБЫКНОВЕННЫЙ (АДАМОВ КОРЕНЬ)

2 столовые ложки измельченных корней обварить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки применяют как болеутоляющие припарки при ревматических болях. Настой на водке (1:5) применяют для растирания. Растение ядовито, поэтому применение его требует большой осторожности.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

ТОПОЛЬ ЧЕРНЫЙ, ОСОКОРЬ (ЛИСТОВЫЕ ПОЧКИ)

1 часть измельченных в порошок почек смешать с 4 частями коровьего масла или несоленого свиного сала. Втирать при болях в пояснице, суставном ревматизме, подагре.

Противопоказания те же.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРИЕМА ВОВНУТРЬ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ (ТРАВА)

1 чайную ложку травы заливают 2 стаканами остуженной кипяченой воды. Настаивают в закрытом сосуде 8 часов, процеживают. Принимают по 0,5 стакана 4 раза в день при ревматизме (мышечном и суставном), подагре, болях в ногах и пояснице.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (ТРАВА)

1 столовую ложку сухой травы заливают стаканом крутого кипятка, настаивают, укутав, 2—3 часа. Процеживают. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме, невралгии.

Противопоказания те же.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ (ЦВЕТЫ)

1 столовую ложку цветочных корзинок заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по столовой ложке 3—4 раза в день за 20 мин до еды при болях в суставах, пояснице, ревматизме, подагре.

Противопоказания те же.

МОРЕНА КРАСИЛЬНАЯ (КОРНЕВИЩА С КОРНЯМИ)

1 чайную ложку сухих корневищ и корней заливают стаканом остуженной кипяченой воды, настаивают 8 часов, процеживают. Остаток заливают кипятком, настаивают 10 минут, процеживают. Оба настоя смешивают вместе. Принимают по полстакана 4 раза в день при болях в пояснице, суставах.

Противопоказания те же.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (ЦВЕТЫ, ПОЧКИ)

Высушенные цветы насыпают в бутыль и заливают 0,5 л водки, настаивают 8—10 суток. Принимают вовнутрь по 30—40 капель 2—3 раза в день и одновременно делают

компрессы из этой же настойки или натирают больные участки.

Противопоказания те же.

СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ (КОРНИ)

Сок из свежих растений пьют по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день. Или же 1 столовую ложку свежих корней настаивают на 2 стаканах кипятка 4 часа (укутав). Затем процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Можно в этой же пропорции настаивать сельдерей в холодной воде (4 часа) и принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при болях в суставах.

Противопоказания те же.

ОВЕС (ЗЕРНА)

Стакан зерен заливают 1 л воды, томят до выпаривания 1/4 жидкости. Затем процеживают. Принимают слизистый отвар (можно со сливками, медом — по вкусу) по полстакана 3 раза в день до еды при болях в суставах.

Противопоказания те же.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТЫЙ (КОРНИ)

1 столовую ложку измельченных корней заливают стаканом крутого кипятка. Кипятят 20 минут на малом огне. Настаивают, укутав, 30 минут, процеживают. Принимают по одной столовой ложке 3 раза в день при суставном ревматизме, болях в спине:

Противопоказания те же.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (КОРНИ)

1 чайную ложку сухих измельченных корней заливают двумя стаканами кипятка. Настаивают, укутав, 4 часа, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день при ревматизме. Водочную настойку принимают по 30 капель 3 раза в день на воде.

Противопоказано беременным.

БЕРЕЗА БЕЛАЯ, ПОВИСЛАЯ (ПОЧКИ, ЛИСТЬЯ, СОК)

Спиртовую настойку принимают по 15—20 капель 3 раза в день с водой. Отвар же делают так: 5 г березовых почек заливают стаканом воды и кипятят на малом огне 15 минут. Затем, укутав, настаивают 1—2 часа, процежи-

вают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день через час после еды. Или: 1 столовую ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 6 часов. Процеживают. Принимают по полстакана 2—3 раза в день.

Препараты из березы применяются при ревматизме, подагре и при различных поражениях суставов. Весной рекомендуется принимать по полстакана—стакану 3 раза в день березового сока.

Противопоказания те же.

БРУСНИКА (ЯГОДЫ, ЛИСТЬЯ)

1 чайную ложку листьев заливают 1,5 стаканами кипятка. Настаивают, укутав, 1 час. Затем процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день до еды при подагре и затяжном суставном ревматизме. Свежие, моченые и вареные ягоды употребляют при ревматизме, подагре.

Противопоказаний нет.

БЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ (ТРАВА)

3 чайные ложки измельченной травы заливают 500 г остуженной кипяченой воды. Настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по полстакана 4 раза в день при ревматизме, болях в спине, подагре.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

ГОРЕЦ ЗЕМНОВОДНЫЙ (КОРНЕВИЩА)

1 чайную ложку свежих корневищ варят 10 мин в 1,5 стакана воды, настаивают 2 часа, процеживают, принимают по полстакана 3 раза в день до еды при болях в спине, ревматизме, подагре и как мочегонное средство.

Противопоказания те же.

ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ (КОРНЕВИЩА С КОРНЯМИ)

3 чайные ложки корневищ и корней отваривают 20 мин в 3 стаканах воды. Настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по полстакана 3—4 раза в день до еды при ревматизме, подагре.

Такое же действие имеет горечавка перекрестнолистная. Заваривают так же. Принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Противопоказания те же.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ ЛИЛОВО-КРАСНЫЙ

3 чайные ложки цветочных головок с прилистниками заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 1 час, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин до еды при ревматических болях и болях в спине.

Противопоказания те же.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ (ЛИСТЬЯ)

1 столовую ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 1 час. Затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до еды при остром суставном или мышечном ревматизме, подагре.

В народе часто для лечения ревматизма, при болях в спине крапиву используют в свежем виде наружно, нанося свежесобранными побегами легкие удары по болезненным участкам, или, перемешивая их с ветками березы, парятся этими вениками в бане.

Противопоказания те же.

ЛЕН ПОСЕВНОЙ (СЕМЕНА)

2 чайные ложки семян отваривают 15 мин в 1,5 стакана воды. Настаивают 10 мин, затем, хорошо взболтав, процеживают. Принимают по столовой ложке 4—5 раз в день при ревматизме и подагре.

Противопоказания те же.

ЛИМОН (ПЛОДЫ, СОК)

Лимоны применяют в народной медицине многих стран при самых различных заболеваниях, в частности, при остром ревматизме, подагре, ломоте и простреле (люмбаго).

Противопоказаний нет.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (КОРЕНЬ)

1 столовую ложку сухих корней заливают 2 стаканами кипятка. Настаивают, укутав, 2 часа. Затем процеживают. Принимают по полстакана горячим 3—4 раза в день при ревматизме, подагре.

Рекомендуется также при ревматизме применять корень лопуха наполовину с корнем девясила (200 г корней на 1 стакан кипятка). Настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость, аллергические реакции.

пион уклоняющийся (корни)

1 чайную ложку сухих корней заливают 3 стаканами кипятка. Настаивают, укутав, 1 час. Затем процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 мин до еды. Спиртовую настойку принимают по 30—40 капель 3 раза в день до еды. Принимают при ревматизме, подагре, параличах.

Противопоказания те же.

плющ обыкновенный (листья)

Половину чайной ложки листьев заливают стаканом холодной кипяченой воды. Настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 4 раза в день при ревматизме и особенно при подагре.

Противопоказания те же.

рябина обыкновенная (плоды)

1 столовую ложку плодов заливают стаканом кипятка и настаивают 4 часа, укутав. Принимают по полстакана 3—4 раза в день при ревматизме. В Болгарии применяют сироп из свежих созревших плодов при ревматических болях.

Противопоказания те же.

ряска маленькая (растение целиком)

1 столовую ложку чисто вымытой и измельченной ряски настаивают 3—4 суток в 250 г водки, процеживают, отжимают. Принимают по 15—20 капель с 2—3 ложками воды 2—3 раза на день.

Вымытую измельченную ряску смешивают также с медом. Принимают по 1 г 2 раза в день при ревматизме, подагре.

Противопоказания те же.

спаржа лекарственная (корневища с корнями)

3 чайные ложки корневищ с корнями, молодых побегов заливают стаканом кипятка. Настаивают, укутав, 2 часа, процеживают. Принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день при ревматизме, болях в суставах, подагре. С этой же целью готовят сироп, уваривая свежееотжатый сок спар-

севого побега с сахаром (примерно 1:2). Принимают его по 2—4 чайные ложки несколько раз в день.

Противопоказания те же.

ФИЗАЛИС ОБЫКНОВЕННЫЙ (ПЛОДЫ)

Плоды физалиса применяют при подагре и суставном ревматизме. В лечебных целях летом можно употреблять ежедневно 15—20 свежих плодов или 20—25 г плодового сока. Чаще используют отвар из сушеных плодов. 20 г сухих ягод варят 10—15 минут в 0,5 л воды. Настаивают до охлаждения. Принимают по 1/4 стакана 4—5 раз в день.

Противопоказания те же.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ (ТРАВА)

2 столовые ложки травы заливают 500 г кипятка. Настаивают, укутав, 12 часов, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день при подагре и артритах, ревматизме.

Противопоказания те же.

ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ (ЛУКОВИЦЫ)

40 г измельченного чеснока настаивают в закрытом сосуде в 100 г спирта или водки (можно прибавить для улучшения вкуса мятных капель — 3—5 капель). Принимают по 10 капель 2 раза в день за 30 мин до еды при ревматизме и подагре.

Противопоказано эпилептикам и беременным женщинам.

ЩАВЕЛЬ КИСЛЫЙ (КОРНИ)

1 столовую ложку свежих корней заливают 1,5 стаканами воды. Кипятят 25 минут. Затем настаивают, укутав, 1 часа, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме.

Противопоказаний нет.

ДОМАШНИЕ ВАННЫ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ И СУСТАВАХ

АИР (КОРНИ)

250 г корневища аира смешивают с 3 л холодной воды, доводят до кипения. Затем процеживают и вливают

в ванну. Температура воды в ванне должна быть не ниже 35—37 градусов.

Лечебные свойства. Эфирные масла сильно стимулируют периферическое кровообращение, оказывают отвлекающее, болеутоляющее действие при заболеваниях суставов и позвоночника.

АИР (КОРНИ), ТИМЬЯН ПОЛЗУЧИЙ (НАЗЕМНАЯ ЧАСТЬ)

240 г корневища аира и 250 г тимьяна заливают 3 л холодной воды. Затем доводят до кипения. Настаивают, процеживают и вливают в ванну. Температура воды должна быть не ниже 35—37 градусов.

Лечебные свойства. Эфирные масла достаточно сильно стимулируют кровообращение, оказывают отвлекающее, болеутоляющее действие при болях в пояснице.

СПОРЫШ (ГОРЕЦ ПТИЧИЙ) (ТРАВА)

300 г травы залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить, влить в ванну.

Лечебные свойства. Противовоспалительное, биостимулирующее и антитоксическое действие.

РОМАШКА (СТЕБЛИ С ЦВЕТКАМИ)

300 г цветов залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, процедить; влить в ванну.

Лечебные свойства. Ромашковый настой имеет широкий спектр лечебного воздействия на организм, в том числе болеутоляющее и спазмолитическое. Применяется при остеохондрозе позвоночника, обменно-дистрофическом полиартрите.

ШАЛФЕЙ (ЛИСТЬЯ)

200 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настоять 2 часа, влить в ванну с температурой воды 34 градуса с постепенным снижением до 26 градусов.

Лечебные свойства. Настой шалфея оказывает достаточно хорошее противовоспалительное и болеутоляющее действие при полиартритах, контрактурах.

ЦВЕТЫ ЗЛАКОВ

1—1,5 кг цветов злаков смешать с 5 л холодной воды. Варить 20—30 минут. Затем процедить, вылить в ванну.

Лечебные свойства. Эфирные масла очень хорошо повышают гиперемию, оказывают спазмолитическое действие. Можно применять как общие, так и местные ванны, делать обтирания, компрессы при ревматизме, артритах, хроническом бронхите.

КАШТАН (ПЛОДЫ)

1—1,5 кг молотого конского каштана смешать с 5 л холодной воды и варить 30 мин; процедить, влить в ванну.

Лечебные свойства. Каштановый настой обладает дубильным действием и повышает устойчивость капилляров, препятствует образованию тромбов. Хорошо помогает при ревматизме мягких тканей и суставов, невралгии, зуде, нарушении периферического кровообращения.

ДУБОВАЯ КОРА, ЕЛОВАЯ КОРА

1 кг дубовой и еловой коры смешать с 5 л воды и варить 30 мин, процедить и вылить в ванну.

Лечебные свойства. Отвар дубовой и еловой коры обладает дубильным, общеукрепляющим, успокаивающим действием. Ванна показана при ревматизме, невралгиях, хронических заболеваниях кожи.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ, ДУШИЦА, КРАПИВА, ЛОПУХ, МОЖЖЕВЕЛЬНИК, ПИЖМА, ПЫРЕЙ, ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА (ЛИСТ), СОСНА (ПОЧКИ), ФИАЛКА, ХВОЩ, ХМЕЛЬ, ЧАБРЕЦ

Смешать все компоненты в равных количествах, взять 8 столовых ложек сбора на 2 л кипятка, кипятить 10 минут. Процеженный и охлажденный отвар добавляют в теплую ванну (37—40 градусов).

Лечебные свойства. Отвар обладает широким спектром общеукрепляющего, нормализующего действия, содействует обмену веществ, хорошо купирует боли. Ванны показаны при различных заболеваниях суставов и позвоночника.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА

Болезнь века, болезнь номер один, коварная, беспощадная, изрядно помолодевшая, — таков остеохондроз. Это прежде всего воспалительные процессы в позвоночнике

и другие нарушения его многообразных функций. Это ущемление нервов и выпадение позвоночных дисков.

Остеохондроз не возникает без видимой причины, в один прекрасный день. Он порой — следствие нашей небрежности по отношению к себе, он развивается зачастую из-за элементарной лени, безалаберного образа жизни. Позвоночник — важный и сложный механизм в организме человека, который постоянно работает под нагрузкой. Стоит уменьшить эту нагрузку — и он быстро начинает выходить из строя, портится (стареет), а с ним стареет весь организм, что приводит к развитию многих болезней, особенно опорно-двигательного аппарата.

В этой главе пойдет речь о нетрадиционных методах лечения остеохондроза — о народных методах лечения, апробированных и успешно применяемых, как правило, на протяжении длительного времени.

Современная медицина, несомненно, имеет много крупных достижений, основанных на развитии техники и синтеза химических лекарственных препаратов. Но, к сожалению, оба эти фактора, при всем уважении к результатам, которые за их счет достигаются, имеют обратную сторону, и именно она вызывает во всем цивилизованном мире определенный поворот назад — к народной медицине. Медицине, концентрирующей в себе многовековую народную мудрость, опирающуюся исключительно на практический опыт, наблюдения, передаваемые из поколения в поколение как в устной, так и в письменной форме.

Итак, нетрадиционные методы лечения остеохондроза. Сейчас вы познакомитесь с некоторыми из них. Со временем выяснится, какие вам больше подходят. Ведь болезнь развивалась постепенно, в течение длительного времени, а значит рассчитывать на скорое исцеление не следует. Главное в том, чтобы воспрепятствовать возвращению острых состояний или по крайней мере свести их к минимуму и, таким образом, обрести возможность нормальной жизнедеятельности.

ЛЕЧЕНИЕ «ЦАРСКОЙ ВОДКОЙ»

На четверть стакана водки добавьте ложку меда и ложку сухой горчицы. Все хорошо перемешайте. Возьмите кусо-

чек фланелевой материи, намажьте одну сторону полученной жижой и приложите к пояснице. Через некоторое время (3—5 мин) материю снимите, состав оставьте на коже, и эти влажные места накройте мехом на 8—10 часов. Лучше всего это делать на ночь. При недостаточном эффекте процедуру повторите не ранее чем через 2 недели.

«БОЛЕЛА СПИНА, А ТЕПЕРЬ — НЕ БОЛИТ» (Совет 97-летней Евдокии Шабельник)

У меня в молодости болела спина, страшно вспомнить. Особенно не давала покоя ночью. Спать было совсем невозможно.

И вот одна женщина — дай ей Бог здоровья и счастья! — посоветовала способ, который слышала от своей матери, а та — от своей.

На обыкновенной терке нужно натереть миску хрена и столько же сырого картофеля, хорошо размешать, прибавить ложку меда. Полученную смесь наложить слоем толщиной в палец на смазанные жиром больные места, накрыть клеенкой или бумагой, закутать шерстяным платком. Такой компресс начнет греть наподобие горчичников. Но нужно терпеть и держать не меньше часа, а можно и больше. Бывает, что может помочь с первого раза. Мне, правда, с первого раза не помогло. Зато дней через пять все прошло. Верьте, не верьте — боль как рукой сняло. До сих пор не знаю, что это такое, когда спина болит...

СИБИРСКОЕ ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО

В бутылку из-под шампанского с хорошей пробкой налить полфунта деревянного масла (которое с некоторой долей успеха можно заменить прованским). Прибавить туда от десяти до двадцати стручков красного перца в зависимости от желаемой крепости и налить туда же полфунта хорошо очищенного керосина. Хорошо взболтать все. Настаивать в теплом месте в течение девяти дней, ежедневно взбалтывая. Этой смесью делать втирание на ночь. Утром следует надевать теплое шерстяное нижнее белье и шерстяные чулки.

СОВЕТ ТИБЕТСКОГО ЛАМЫ

Возьмите 50 г камфоры, 50 г горчицы в порошке, 10 г спирта, 100 г сырого яичного белка. Налить спирт в чаш-

ку, растворить камфору в спирте, всыпать в эту смесь горчицу и растворить ее, затем добавить белок и, размешав его, превратить лекарство в своеобразную мазь. Эту мазь следует втирать один раз в день вечером перед сном, но не досуха, а так, чтобы немножко ее оставалось на теле. Затем надо взять мокрую тряпку и обтереть подвергшиеся втиранию больные места.

КЕРОСИНОВО-МЫЛЬНАЯ АППЛИКАЦИЯ (*Старинное русское средство*)

Возьмите кусок мягкой ткани. Желательно фланелевой или какой-нибудь холщовой, но ни в коем случае не синтетической. Смочите керосином, отожмите. Затем возьмите аппликатор, смочите и его керосином. После одну из сторон ткани намыльте хозяйственным мылом. Для этого аппликатор кладут на клеенку, и по одной стороне его поверхности проводят несколько раз куском мыла, пока не образуется блестящий мыльный слой.

Аппликатор укладывают на спину, «керосиновой» стороной (ненамыленной) на зону боли. Мыльный слой способствует тому, что керосин не испаряется, а всасывается кожей. Сверху его закрывают клеенкой или целлофановым кульком, затем слоем ваты и завязывают вокруг талии или грудной клетки платком или другой тканью. Людям, длительно страдающим остеохондрозом, с частыми обострениями, рекомендуется сшить специальный пояс для пояснично-крестцового и грудного отделов позвоночника.

Лежать с керосиново-мыльной аппликацией нужно на спине от 30 минут до 3 часов, в зависимости от чувствительности кожи. Больной должен испытывать лишь легкое жжение и тепло. Периодически нужно контролировать степень покраснения кожи спины, учитывая, что очень длительное воздействие керосина на кожу может вызвать ожог, а слишком кратковременное не даст лечебного эффекта.

Выполните 3—5 таких процедур с перерывом в 1—2 — 3—4 дня, в зависимости от состояния кожи после предыдущей процедуры.

Керосиново-мыльная аппликация — весьма эффективный лечебный метод, простой и доступный в домашних условиях. Оказывает противовоспалительное и противоболевое действие.

ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ

*(Совет заимствован из опыта известного в мире
врачевателя Севастияна Кнейппа)*

У одного 16-летнего мальчика было искривление позвоночника. Его долгое время лечили врачи, но без всяких результатов. Они послали его в лечебницу, где на него накладывали всевозможные выпрямляющие повязки. Кончилось тем, что он должен был покинуть лечебницу на двух костылях. Врачи решили, что ему ничем больше нельзя помочь. Один из приятелей отца этого мальчика дал ему книгу «Мое водолечение». Отец начал обмывать тело сына водой с уксусом; это оказало на больного такое благоприятное воздействие, что он вскоре стал ходить, опираясь только на палку. Тогда его привезли ко мне в надежде на окончательное излечение.

Лечение продолжалось 17 дней. После этого больной начал ходить как и всякий другой в его возрасте, если и не так твердо, то все-таки без палки и не испытывая болей.

Заклучалось лечение в следующем: из грубого полотна был сделан жилет; больной, смочив его в воде с отваром из овсяной соломы, надевал на себя. Поверх мокрого жилета он укрывался сухим покрывалом, а поверх всего этого еще шерстяным одеялом. Все это оставалось на всю ночь. Так поступали сначала каждый вечер, а потом уже через день. Кроме того, больному делали ежедневно два верхних обливания и одно обливание колен. Или он принимал полуванну и ходил по воде.

По истечении 17 дней мальчику еженедельно делали полуванну и два верхних обливания и один раз надевали на него жилет, описанный выше.

ЖЕЛЧЬ, ПЕРЕЦ И КАМФОРА

Для этой аппликации потребуется 250—300 г медицинской консервированной желчи и 160—200 г камфорного спирта. И еще 2—3 стручка горького перца. Его нужно будет измельчить. Затем все компоненты положите в бутылку из темного стекла, а еще лучше керамическую или фарфоровую, закройте пробкой и поставьте в темное место на 7 дней. Готовый состав можно хранить длительное время в темном месте. Перед употреблением содержимое взбалтывают (не отцеживают, используют все компоненты).

При обострении на ночь делают компресс: смачивают аппликатор и кладут его на больное место. Покрывают целлофаном, ватой, платком. Продолжительность — от 2 до 6 часов. Такие процедуры желательно делать ежедневно, 5—10 процедур на курс.

ВОЗЬМИТЕ МЕД И АЛОЭ

Возьмите несколько листьев алоэ, промойте и пропустите через мясорубку. К 50 г сока добавьте 100 г меда и 150 г водки. Готовый состав можно хранить продолжительное время в темном месте. Компрессы делать на ночь.

ТАК ЛЕЧИЛСЯ ПЕТР ПЕРВЫЙ

(Совет народного целителя К. Ф. Проскуры)

Я расскажу об одном народном средстве, рецепт которого заимствован из очень старой книги. Там упоминалось, что этим средством в свое время лечился Петр Первый. Хорошо промытые зелень и корни петрушки пропускают через мясорубку — ровно столько, чтобы измельченной массой наполнить стакан. Затем в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде массу следует залить двумя стаканами кипятка, кипящего «в ключ», то есть большими пузырями, накрыть чем-либо плотным (например, сложенным полотенцем) и оставить до утра. Делается все это, по описанию, обязательно вечером. Утром настой процедить через марлю в 3—4 слоя, остатки отжать. После добавления сока одного среднего лимона напиток готов. Употреблять не более чем по 1/3 стакана в день. Противопоказаний нет. Этим средством широко пользовались в старину для устранения различных отеков на ногах, но, в особенности, при радикулите и болях в спине.

ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ УСТРАНЕНИЯ БОЛИ

(Совет тренера по лечебной гимнастике В. Гафанович)

Много неприятностей доставляют боли в спине, особенно остеохондроз. Хочу предложить простой метод облег-

чения более при помощи пластмассовой щетки-рукавички, которая продается в спортивных и хозяйственных магазинах и называется «мочалка для мытья ванн».

Раскройте ее (она имеет возможность «раскрываться», как тетрадь), положите вдоль позвоночника или воротниковой зоны в том месте, где больше ощущается боль, лягте на спину и попытайтесь расслабиться, приспособиться к этому небольшому дискомфорту.

Лежите на щетке от 5 до 30 минут. Можно покрутиться на ней, чтобы найти более удобное положение, можно подремать и даже уснуть. Ваше внимание сосредоточится на легком покалывании, а не на боли в спине.

Лучший эффект дают щетки-мочалки грузинского производства (г. Рустави). Они жестче. Щетки другого производства больше подходят для массажа тела, рук и ног.

В течение двух лет мой метод испробовали более 80 человек, спала на щетке и я сама. У всех, в том числе и у меня, сон стал безболезненным.

Дешевое, легкое, простое в употреблении устройство можно с собой брать с дороги (вес 50—80 г) и главное 100 процентов успеха!

НА ВЕЛОСИПЕДЕ — ОТ ОСТЕОХОНДРОЗА (Совет французского пенсионера Мориса Шевелье)

В раннем детстве я был очень болезненным, перенес несколько воспалений легких, маме говорили, что я не выживу. И мне не давали бегать, в школу я пошел очень хилым. Все это мне не нравилось, и, решив взяться за свое здоровье, я начал бегать, обливаться холодной водой, а через 2—3 года стал самым сильным в классе. Затем плавание, волейбол. Плюс ко всему я никогда не переедал, внимательно относился к тому, что я ем, с удовольствием занимался физической культурой. Все это помогло мне сохранить энергичность, силу и трезвый ум. Практически до семидесяти лет я ни разу серьезно не болел. И только на семьдесят втором году меня прихватил остеохондроз.

«Единственное твое спасение, — сказал мой друг и единомышленник Джонни Старк, — сесть на велосипед».

Я послушался совета, и уже через две недели боли прошли. Кстати, в то время, когда меня мучил остеохондроз,

я практически не мог по ночам спать, а теперь стал спать как убитый.

Желая узнать больше о значении воздействия велосипедных упражнений на организм человека, я начал вчитаться в медицинскую литературу и вскоре нашел обстоятельный ответ. Польза, которую приносит велосипед нашему здоровью, заключается прежде всего в том, что при ритмичном нажатии на педали резко увеличивается приток крови от нижних конечностей к сердцу...

Сейчас мне 86 лет. Чувствую себя превосходно! Могу сказать, что стал также более гибким и стройным. За это время я организовал десять всемирно известных велопробегов за мир по всей Европе и даже Северной Африке, проехав более 80 тысяч километров через двадцать стран. Важно, чтобы люди осознали, что состояние их здоровья зависит от них самих, что они сами ответственны за свое здоровье. А здоровый дух — в здоровом теле, с этого надо начинать каждому. Да и жить стоит так, чтобы не было времени прислушиваться к своим болячкам, жалеть себя.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЭКОНОМНЫХ

(Совет кандидата медицинских наук

Л. И. Петличной)

Чем только не оправдываем мы собственную лень и неорганизованность, когда задаемся вопросом: почему бы утром не сделать зарядку, а вечером не размяться после работы? И времени не хватает, и тренажеров нет, а если бы и были, все равно поставить некуда. Вот и спохватываемся, лишь когда разовьется остеохондроз.

Советую вам не ждать, пока потребуются доктор и хорошая доза лекарств. Мои рекомендации чрезвычайно просты и доступны. Они не повлекут за собой больших затрат времени и денег. Напротив — вы сэкономите время, так как заниматься будете всего два раза в неделю, а позже хватит и одного раза.

В чем секрет моих упражнений? Секрет в том, что упражнения заставляют работать глубинные мускулы тела с помощью точных, контролируемых движений, которые не дают чрезмерных нагрузок на спину.

Вот упражнение, которое поможет вам укрепить мышечный корсет. Лягте на спину и подымите ноги под уг-

лом минимум 60°. Округлив плечи, ладони вниз, подтянитесь как можно выше к коленям, при этом стараясь не отрывать спину от пола. Медленно опустите ноги, вытяните руки вдоль тела. Не отрывая спину от пола, дотянитесь руками к щиколоткам. Повторите сто раз.

Теперь упражнение для ног, позвоночника, спины. Сядьте, раздвинув ноги, напрягите пальцы ног, икры расслабьте. Нагнитесь вперед, поворачиваясь вправо до тех пор, пока ваш подбородок не будет на оси ноги. Нагнитесь к ноге, положив руки на колено. Округлите плечи, максимально разведите локти. Коснитесь лбом колена и задержитесь в таком положении на 30 секунд. Повторите 50 раз и столько же — на другой ноге.

И еще одно упражнение для укрепления мышечного корсета, связочного аппарата, улучшения подвижности позвоночника, тазобедренных и коленных суставов. Лягте на спину, подтяните колени к груди. Поверните голову к коленям, охватите их руками. Совершайте качательные движения, лежа на спине (20—25 раз). Дыхание произвольное.

ВРАЧУЮЩЕЕ СЛОВО

(Совет психотерапевта Г. Сытина)

У больных остеохондрозом тягостные болевые ощущения часто приводят к изменению в психоэмоциональной сфере. Больные становятся раздражительными, вспыльчивыми, у них ухудшается настроение; нарушается сон, появляется тревога из-за собственной беспомощности и неспособности выполнять элементарную работу. Поэтому наряду с медикаментозным лечением, водотерапией, лечебной физкультурой и массажем применяется психотерапевтическое воздействие. Особое значение этот метод приобретает в острый период заболевания, когда мышцы болезненны и напряжены. Психическое внушение ведет к снижению боли и напряжения мышц. В этот момент срабатывают сложные психомоторные связи, о которых многие не подозревают.

С помощью внушения очень часто удается не только отвлечь внимание больного от страданий, но и вдохнуть в него надежду на выздоровление, поддержать в нем силу жизни, ту силу, которая, говоря словами английского пи-

сателя С. Моэма, «действует изнутри и ярким своим пламенем освещает минуту нашего существования так, что даже невыносимое представляется выносимым».

Отсюда совершенно понятен вывод: в сочетании с традиционным лечением самовнушение способствует улучшению состояния больного и сокращению срока лечения. Кроме того, оно, как правило, позволяет избавиться от применения успокаивающих препаратов.

Вот и все, что можно сказать по этому поводу. А сейчас постарайтесь запомнить следующие тексты самовнушений. Благодаря им вы сможете лечить себя сами, внушать себе положительные эмоции. Повторять тексты желательно регулярно (по 2—3 раза в день), а также в момент, когда необходимо снять боль.

1. Я стремлюсь к выздоровлению. В меня вливается новая здоровая новорожденная жизнь, я весь наполняюсь новой-новой здоровой новорожденной жизнью. Огромной, колоссальной силы новорожденная жизнь вливается в мою голову. Я наполняюсь все больше и больше юной энергией. Все тело становится все более и более легким, как будто невесомым, походка легкая, быстрая, хожу, как на крыльях летаю, не чувствую тяжести тела. Весь организм все быстрее и энергичней порождает новорожденную жизнь колоссальной жизненной энергии, весь организм все быстрее и энергичней порождает новорожденную-юную жизнь колоссальной жизненной энергии.

Я теперь с беспредельной дерзновенностью непоколебимо твердо верю в то, что я внешне буду выглядеть еще более юным, еще более прекрасным, еще более красивым человеком, чем обычные люди бывают в 17 юных лет. Эта моя вера сильнее всего во всей Вселенной, эта моя вера сильнее всего во всей Вселенной и ничто на свете теперь не может разубедить меня в том, что я действительно буду продолжать здороветь, молодеть и крепнуть.

2. Мое тело погружается в приятную теплую воду. Бархатистое касание воды размягчает мои мышцы. Тепло охватывает мои ноги. Я чувствую, как тепло от всей ступни поднимается к икре. Теплой становится кожа. Кровь усиленно циркулирует по сосудам. Сосуды расширяются, и по ним свободным потоком струится все выше и выше тепло. Теплый поток охватывает бедро и подходит к пояснице. Мне приятно. Мне легко. Мои мышцы размягчаются.

Они становятся податливыми, как тесто. Боль утихает. Каждая клеточка расслаблена, каждая клеточка отдыхает. Ровный и мощный поток крови омывает мои мышцы на пояснице. Она теплая, теплая, теплая... Ноги легкие, невесомые. Эта легкость передается бедрам, бедра словно парят в воздухе. Поясница расслаблена. Я чувствую, что она становится легкой, легкой, легкой...

Мне хорошо. Мне очень хорошо. Мне приятно. Я чувствую себя необыкновенно легко. Самочувствие прекрасное. Все мои мышцы свободны и мягки. Они послушны мне. Мои мышцы готовы служить мне надежно. Вот они начинают наливаться силой. Ноги наливаются крепостью. Я могу шевелить пальцами. Я шевелю пальцами. Я легко поворачиваю ступни. Кулаки мои сжаты. Все тело мое наливается упругостью. Мышцы отдохнули и готовы к работе. Голова светлая, легкая, бодрая. Я открываю глаза. Необычайная бодрость охватывает мое тело. Оно, как пружина, крепкое, сильное. Я готов встать. Я здоров. Я встаю. Мне хорошо!

МУЧАЕТ ПОЯСНИЦА — СЕДЛАЙ КОНЯ!

(Совет народного целителя О. И. Филимонцова)

Когда несколько лет назад у меня появилась боль в пояснице (иногда настолько сильная, что я не мог по ночам спать), мой сосед, сельский фельдшер, посоветовал немедленно заняться верховой ездой.

Целый ряд впечатляющих примеров выздоровления убедил меня начать заниматься верховой ездой. Незаметно прошел месяц, другой... Боли действительно прошли, но бросать езду я не стал, продолжал ходить в конюшню каждый вечер. А заодно продолжал поиски в научной литературе подтверждений этому феномену. И вскоре вот что нашел.

Во время болезни человек больше всего страдает не столько от боли, сколько от понимания своей неполноценности, что отражается на его психике, а психика, в свою очередь, ударяет по самому уязвимому месту — позвоночнику. Получается замкнутый круг. Спасительная роль верховой езды именно в том и состоит, что личность, подчинив своей воле столь мощное существо, как лошадь, и почувствовав ее дружеское и доброе отношение к себе, значительно легче выходит из состояния фрустрации, а впо-

следствии и из невротического состояния. Верховая езда содержит в себе весьма удачную комбинацию положительных эмоций и большого объема физической нагрузки, и, кроме того (и это самое главное), она весьма успешно помогает преодолеть и социальную изоляцию. Верховая езда всегда является групповой и, следовательно, дает возможность завязать дружеские отношения с партнерами. Сама лошадь, благодарнейшее и чуткое животное, может подарить человеку элементы положительного общения. Вот какие возможности таит в себе верховая езда!

Но это еще не все. Она способствует созданию собственного мышечного корсета туловища, что в свою очередь оказывает эффективное лечебное воздействие на остеохондроз. Сочетание очень желательного и одновременно опасного заставляет страждущего максимально сосредоточить внимание на осанке (нужно постоянно держать спину ровно!) и тем самым открыть приток крови к шейному отделу позвоночника, а значит нормализовать крово- и лимфообращение головного и спинного мозга и их оболочек, уменьшить застойные явления в мягких тканях, способствовать улучшению циркуляции спинно-мозговой жидкости и исчезновению поясничных болей.

АСАНЫ СПАСЛИ МЕНЯ ОТ ИНВАЛИДНОСТИ

(Совет кандидата технических наук

В. С. Федченко)

К сожалению, наше мышление с незапамятных времен настроено на понятие, что «излечение приходит только от специалиста по медицине». Именно такое мировоззрение привело к формированию негативных взглядов на народных целителей, врачей и всех тех людей, кто, заболев, не спешит глотать таблетки и разные микстуры, а старается «самоизлечиться».

...Я пролежал на больничной койке почти шесть месяцев. Меня кололи разными лекарствами по три-четыре раза на день, давали пить десятки таблеток. Но улучшения не было никакого. И вот однажды, отчаявшись, жена привела ко мне народного целителя. Разумеется, соблюдая строгую конспирацию. Тот, посмотрев на мои мучения, уверенным голосом сказал, что дело поправимо. Чтобы нормализовать состояние позвоночника и устранить боли, вызванные за-

болеванием, мне необходимо по несколько раз в день тренировать каждый сантиметр спины. А это возможно только при помощи йоговских упражнений. «Так что, если хочешь быть здоров, — сказал на прощание целитель, — запомни: никто не сможет тебя излечить, кроме тебя самого. Немедля приступай к занятиям».

Естественно, встреча с целителем и его рекомендации сделали свое дело. На утро следующего дня я начал осваивать первую асану... А еще через два месяца о своих мучениях и забыл.

Асаны спасли меня. И сейчас я не вижу причин, почему эти самые асаны не могли бы оказаться полезными и для вас. Принцип, положенный в их основу, таков: медленные движения и частые остановки, задержки в позах. Именно эти медленные движения и позы позволят мышцам, сухожилиям и связкам по-настоящему растягиваться, укрепляться и становиться подвижными.

ПОЗА КОБРЫ

Лягте на живот, согните руки локтями в стороны (пальцы направлены друг к другу); опустите лоб на пол. Затем медленно поднимите голову, а затем плечи, опираясь на руки. Медленно прогнитесь и, выпрямляя руки, продолжайте поднимать туловище насколько возможно без напряжения (рис. 11). Задержитесь в этом положении.

Вернитесь в исходное положение, медленно опуская туловище, а затем голову на пол вниз щекой. Руки положите вдоль туловища. Расслабьтесь. Повторите все снова.

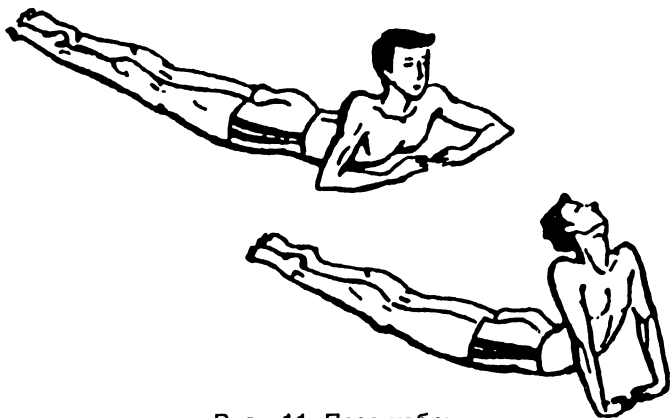


Рис. 11. Поза кобры

Это упражнение — одно из лучших для увеличения гибкости позвоночника и устранения нарушений его функций, болей в спине. Увеличивает подвижность шейного и грудного отделов позвоночника.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ РУК И НОГ

Встаньте прямо правым боком к стене, стулу или столу. Медленно поднимите выпрямленную правую руку над головой. Медленно согните левую ногу и возьмитесь левой рукой за стопу. Медленно слегка отведите правую руку и голову назад и мягко потяните левую стопу к ягодице (рис. 12). Медленно вернитесь в исходное положение, расслабьтесь и отдохните несколько минут. Выполните это упражнение с другой ногой.

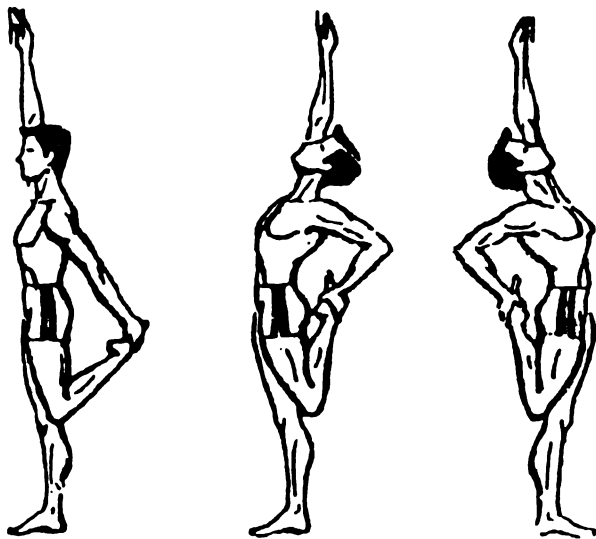


Рис. 12. Растягивание мышц рук и ног

Выполняя упражнение, вы ощутите мгновенное освобождение от напряжения в мышцах спины и плеч. Это упражнение совершенствует чувство равновесия, улучшает осанку, укрепляет мышцы.

РАСТЯГИВАНИЕ МЫШЦ ШЕИ

Поставьте локти на ровную поверхность (пол, стол, парту и т. д.). Локти должны находиться сравнительно

близко друг от друга. Соедините пальцы рук на затылке и медленно наклоняйте голову вперед, пока подбородок не коснется груди. Закройте глаза. Не напрягайтесь. Задержитесь в этой позиции (рис. 13). Медленно вернитесь в исходное положение.

Сохраните положение рук. Медленно поверните голову и положите подбородок на правую ладонь; левая рука поддерживает затылок. Медленно поверните голову руками вправо насколько возможно, но без напряжения. Глаза закрыты. Задержитесь в этой позиции на 20—40 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение.

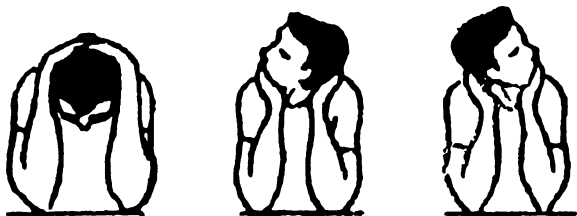


Рис. 13. Растягивание мышц шеи

Руки неподвижны. Положите подбородок в левую ладонь; правая рука поддерживает затылок. Медленно поверните голову руками насколько возможно влево, но без напряжения. Глаза закрыты. Задержитесь в этой позиции на 20—40 секунд. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите все движения снова.

Упражнение позволяет устранить напряженность мышц шеи, увеличить подвижность шейного отдела позвоночника.

ПОЗА ЛУКА

Лягте на живот, руки вдоль туловища, подбородок на полу. Согните ноги. Отведите руки за спину и попытайтесь взяться обеими руками за стопы. Крепко удерживая стопы, медленно и легко приподнимите голову назад (рис. 14). Задержитесь в этой подготовительной позе лука. Продолжая прогибаться, попытайтесь приподнять бедра. Держите колени как можно ближе друг к другу. Задержитесь в этом положении. Медленно опустите бедра и подбородок на пол, опустите стопы и медленно вернитесь в исходное положение.

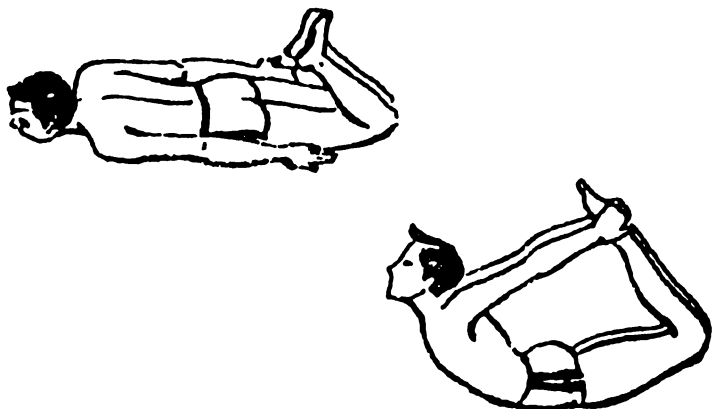


Рис. 14. Поза лука

Поза лука оказывает целебное и корригирующее действие на суставы, спинной мозг, укрепляет мышцы спины, в частности в области поясницы.

ПОЗА РИКШИ

Встаньте прямо, ноги слегка врозь. Поднимите руки, как показано на рис. 15. Медленно наклонитесь так, чтобы правая рука опустилась вниз и обхватила с внутренней стороны голень правой ноги. Смотрите на левую руку. Ноги не сгибайте. Медленно выпрямитесь, вернув руки в исходную позицию. Повторите упражнение, наклоняясь в другую сторону. Попробуйте наклоняться немного ниже при каждом повторении. Не забывайте поворачивать голову так, чтобы вы могли видеть тыльную часть ладони.

Поза рикши развивает гибкость, нормализует состояние позвоночника и формирует правильную осанку.

ПРОСТОЙ ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА

Сидя на полу, выпрямите ноги перед собой. Перенесите левую ногу через правую, опираясь на левую руку за собой. Положите правую руку на правое колено и крепко держите его. Медленно поверните голову и туловище насколько возможно влево (рис. 16). Вернитесь в исходное положение. Отдохните некоторое время и повторите упражнение. Выполните упражнение с поворотом вправо. Не забывайте поворачивать голову насколько возможно.

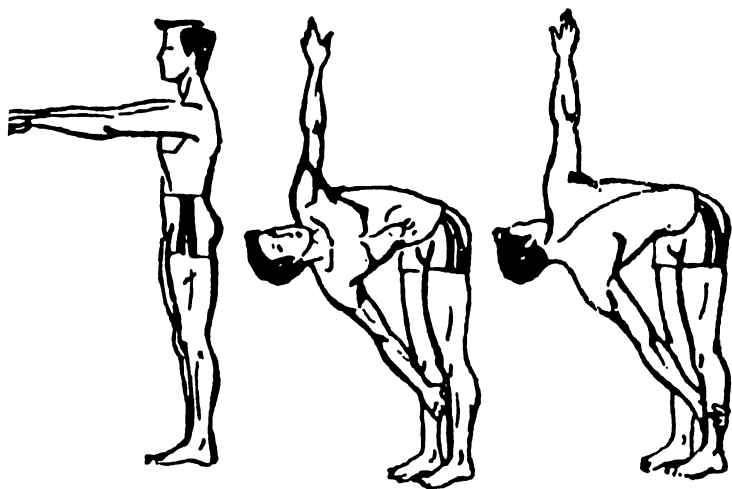


Рис. 15. Поза рикши



Рис. 16. Простой поворот туловища

Асана устраняет боль в спине, неподвижность шейного отдела и нарушения функций всех отделов позвоночника.

ПОЗА КОРОВЫ

Эту асану можно выполнять сидя либо стоя. Медленно заведите правую руку за спину. Согните ее в локте, а затем поднимите тыльную поверхность ладони вверх, к шее (рис. 17). При этом тыльная сторона ладони оказывается прижатой к позвоночнику. Пальцы правой руки обращены наружу. После этого согните в локте левую руку и поднимите ее вверх, положив левую ладонь на левое плечо, за-

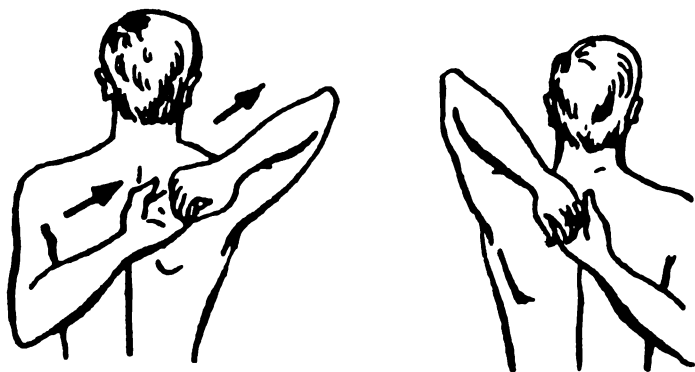


Рис. 17. Поза коровы

тем попытайтесь пальцами левой руки коснуться правой руки. Слегка потяните правой рукой вниз левую руку. Задержитесь в этом положении. Повторите упражнение, поменяв положение рук.

Эта асана действует корригирующе на все большие и малые суставы. Она эффективно тренирует суставы пальцев рук, локтевые, плечевые суставы. Благодаря активному воздействию на мышцы улучшается кровообращение в этой области, в результате чего из суставов удаляются токсичные вещества. Это способствует восстановлению внутрисуставной жидкости и таким образом, устраняет спазм и боль.

ПОЛНЫЙ ПОВОРОТ ТУЛОВИЩА

Сядьте на пол. Вытяните обе прямые ноги вперед. Положите ладони на пол по бокам туловища. Согните левую ногу в коленном суставе, не поднимая ее. Бедро и колено этой ноги остаются на полу, а стопа перемещается под правую ягодицу. Рукой помогайте расположить стопу и поместить ее с наружной стороны левого колена. В результате правое колено оказывается поднятым вверх, левое лежит на полу. Затем, упираясь левым плечом в правое колено, зафиксируйте их, образовав «замок». После этого вытяните левую руку и поместите ее на наружную поверхность правого колена (рис. 18). Теперь ваша рука, упирающаяся в правое колено, плотно зафиксирована в «замке». Охватите правую стопу левой рукой для придания устойчивости части тела, зафиксированной в «замке».

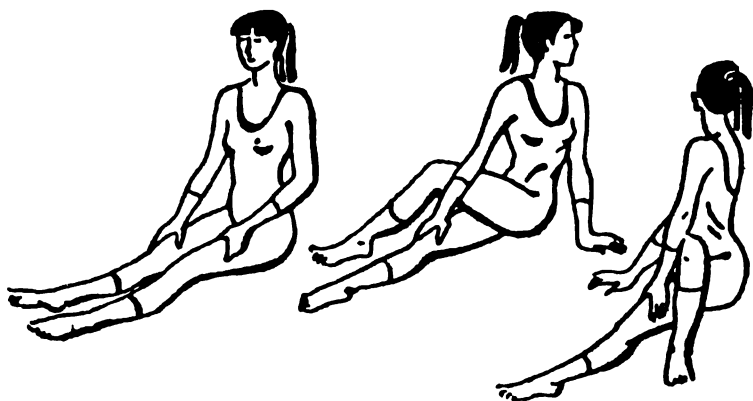


Рис. 18. Полный поворот туловища

Переместите без усилий правую руку за спину, стараясь коснуться спины тыльной поверхностью кисти. В таком положении вы подготовлены для выполнения поворота. Следите, чтобы на этом этапе спина, шея и голова были выпрямлены и вытянуты вверх. Медленно поверните туловище и голову как можно больше вправо и задержитесь в этом положении. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите упражнение. Выполните аналогичное движение в другую сторону, поменяв положение ног.

Эта асана оказывает специфическое действие при нарушениях функции позвоночника. Она устраняет его ригидность, восстанавливает подвижность и гибкость. При вращении оказывает благотворное влияние на все позвоночные сегменты (от шейных до копчиковых), и поэтому устраняются функциональные нарушения всех отделов позвоночника.

ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВЫ

Медленно наклоните голову вперед, пусть подбородок коснется груди. Медленно наклоните голову вправо. Медленно наклоните голову назад (почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи). Медленно наклоните голову влево. Затем медленно начинайте вращать головой (рис. 19). Выполните 10 поворотов сначала по часовой, а потом столько же поворотов против часовой стрелки.

Темп упражнения зависит от состояния шейных позвонков, скорость выполнения не должна вызывать неприятных ощущений и головокружения.



Рис. 19. Вращение головой

Упражнение увеличивает подвижность шейного отдела позвоночника, уменьшает напряжение мышц шеи.

ПОСЛЕДИТЕ ЗА ОСАНКОЙ: КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ (Советы кандидата медицинских наук Д. Саидбегова)

Избегайте слишком мягкой мебели — она не для вас. Чтобы масса тела чрезмерно не давила на позвоночник, корпус должен поддерживаться сидельными буграми, а это возможно только на жестких сидениях.

К той мебели, на которой вам приходится сидеть подолгу, предъявляются следующие требования: высота стула, кресла должна соответствовать длине голени — надо, чтобы нога упиралась в пол. Для людей маленького роста рекомендуется подставлять под ноги скамеечку. Максимальная глубина сиденья — примерно две трети длины бедер. И последнее: под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.

Если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15—20 минут немного размяться, поменять положение ног.

Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула. Сидите прямо, не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы.

Если по роду деятельности вам приходится подолгу ежедневно читать, сделайте приспособление на столе (пюпитр), поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед.

За рулем автомобиля старайтесь сидеть не напрягаясь. Важно, чтобы спина имела хорошую опору (рис. 20). Для

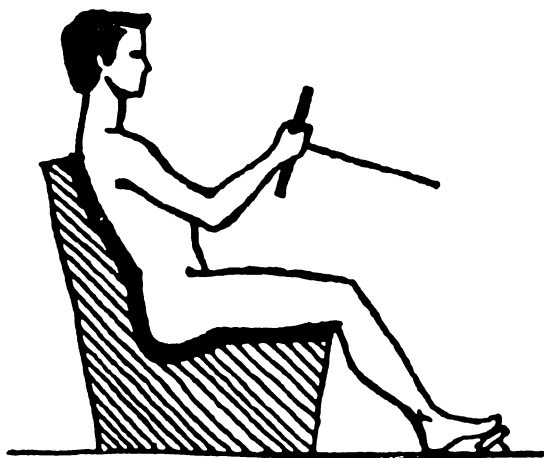


Рис. 20. Как правильно сидеть

этого между поясницей и спинкой кресла положите тонкий валик, что позволит сохранить поясничный изгиб. Голову держите прямо. После нескольких часов езды выйдите из автомашины и сделайте энергичные гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания — по 8—10 раз каждое.

Перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1—1,5 часа, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.

Никогда не поздно ощутить себя молодым, здоровым и сильным. Да, мне уже далеко за семьдесят. Да, я уже дедушка. Но я не собираюсь прекращать свою активную деятельность: это правильный образ жизни сегодня, это стремление быть молодым и энергичным. Эта вдохновляющая идея помогает взглянуть на жизнь по-новому, подняться на более высокий уровень здоровья и счастья.

Говорят, что нет лекарства от старости. Есть только пути, формы и методы продления молодости. Но чтобы добиться этого, нужно трудиться не покладая рук. Основная цель жизни — счастье, но ведь здоровье и счастье неразделимы, без здоровья не может быть счастья.

В здоровом теле — здоровый дух. Когда вы станете здоровы душой и телом, то найдете время для массы интересных вещей, которых раньше для вас просто не существовало.

Если сердце бьется радостно, мир для вас словно сад Эдема. Вы становитесь личностью, свободной от забот, сияющими глазами. Жизнь прекрасна! Когда вы здоровы, вы счастливы.

Не просто высказывайте желание быть здоровым — в этом направлении нужно активно действовать. Начните сегодня. Отбросьте все негативные мысли, верьте в свои силы, ведь вам будет помогать в качестве союзника Природа. Но никто, даже Природа, не сможет помочь, если вы сами этого не захотите. А сейчас приступайте к работе. Возьмите власть над своим телом и разумом сегодня же и не позволяйте никому и ничему отвлекать вас от выполнения программы здоровья и долголетия.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ЗДОРОВЬЕ, ГАРМОНИЯ, ДОЛГОЛЕТИЕ

Я убежден, что в человеке есть все: и болезни, и здоровье, и скрытые резервы, и от него самого зависит, в какую сторону все это повернуть.

Игорь Серажим, невропатолог

Чтобы жить не болея, нужно расти в силе каждый день. Для этого научись действовать, а не ждать, заниматься физическими упражнениями, а не собираться с духом.

Действие, действие и действие — вот путь к истинному здоровью.

Мария Переверзева, заслуженный мастер народного творчества Украины

Физические нагрузки нужны всем: больным — чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, и здоровым — чтобы укрепить нервы, сердце, сосуды, легкие, мышцы.

Любовь Малая, академик

Для укрепления здоровья нужны, помимо врачебного контроля и лечения, правильное питание, разумные тренировки — но и они могут оказаться бесполезными, даже опасными... без волевой настроенности, без могучего волевого импульса.

Иван Кожедуб, трижды Герой Советского Союза

Если вы заболели, первое, что хочу посоветовать сделать — дайте себе установку на выздоровление.

Именно неукротимая воля к созиданию лучшего и лучшего, нерушимое устремление к победе, оставление всех сомнений и ослабляющих мыслей, умение желать здоровья — вот что является главным лекарством при любом заболевании.

Павел Попович, летчик-космонавт СССР, дважды Герой Советского Союза

Пора всем нам осознать, что здоровье — это дар природы и заботиться о нем, сохранять его, беречь его должен сам человек.

Важно, чтобы каждый день все мы что-то делали для себя — для того, чтобы как можно дольше оставаться здоровыми.

Ромеш Чандра, Генеральный Секретарь Всемирного Совета Мира

Чтобы вы всегда чувствовали себя по-настоящему здоровыми — вам требуется простое лекарство — воздух.

Побольше его — и наяву и во сне.

Нужно насквозь продуть себя, омыть каждую клеточку свою свежим воздухом...

Есть на открытом воздухе.

А спать непременно... Итак, начните принимать воздух в самых неограниченных дозах.

Савва Шабала, ветеран войны и труда

Не имея любви в собственной душе, нельзя наделить ею другого. Дать можно только то, чем владеешь сам. Иначе все попытки будут только пустоцветом, разглагольствованием, без смысла и цели посланными в эфир словами, где и без того немало мусора... Вот в чем и состоит весь секрет врачевания.

Виктор Кандыба, президент международной ассоциации профессиональных экстрасенсов

Будьте смелы. Не останавливайтесь в пути, чтобы оплакивать неверные шаги прошлого. Каждая такая остановка кладет на ваше настоящее разъедающий пластырь.

Учатся на своих ошибках только те, кто вырастает духом, поняв свое вчерашнее убожество. Тот, кто окреп сегодня, потому что увидел в своем вчерашнем дне собственную ошибку, тот вырос на вершок во всех своих делах.

Кто же залил слезами, жалобой, усталостью свою вчерашнюю неудачу, тот разделит судьбу глупца.

Петро Герасименко, настоятель храма Рождества Иоанна Предтечи

Медикам известно, что по сигналу, поступающему из центральной нервной системы, любой организм способен вырабатывать вещества, снимающие боль не хуже морфина. Мобилизуя резервы организма благодаря психическому самоуправлению, человек способен привести в действие

резервы иммунной защиты и даже ликвидировать опухолевой рост. Я не говорю уже об остеохондрозе.

Секрет заключается лишь в том, чтобы поверить в себя и правильно мобилизовать возможности психического управления телом.

Олег Данилец, хирург

«Верь в то, чего нет, для того, чтобы оно было!» — этими словами можно выразить основной принцип самовыздоровления.

Конечно же, сказать-то легко, а вот научиться желать, научиться трудиться над собственным здоровьем, научиться гармонизировать мысли, уметь идти к цели — это работа, работа и еще раз работа и тела, и души.

Принцип прост и понятен, но его нужно привести в действие.

Валентина Резун, ткачиха

Ключ к подлинному исцелению сокрыт в глубинах человеческой психики. Нужно только понять свои ошибки и захотеть жить здоровым и счастливым.

Нужно именно захотеть из всех сил и поверить в то, что сознание человека способно преодолеть любой недуг!

София Ротару, народная артистка СССР

Наверное, ни одно из физических качеств не связано таким тесным образом с возрастом человека, как гибкость.

Чем старше вы становитесь, тем все неуклонней год от года сокращается амплитуда движений.

Можно ли его — это сокращение — приостановить, задержать?

Можно!

Но для этого потребуются упорный труд и, конечно же, большое желание.

Николай Скрипников, академик

Главное средство жить не болея — это верить, что жизнь дана на радость.

Если радость кончается, ищи, в чем ты ошибся.

*Александра Пахмутова, народная артистка СССР,
Герой Социалистического Труда*

Есть у человека один враг, коварный и незримый. Имя его — лень и отсутствие воли. Если вы найдете в себе силу воли или воспитаєте ее, чтобы победить лень — вам не страшен никакой недуг.

Иван Стаднюк, писатель

Запомните: позвоночник гибок — тело молодо.

Семен Журахович, писатель

К сожалению, очень сложно доказать человеку необходимость заботиться о своем здоровье.

Лень и полное безразличие к собственному здоровью, во всяком случае, какое-то упрямое нежелание потрудиться ради его обретения, и на сегодняшний день остаются проблемой очень многих людей.

Зинаида Несвижа, учитель

Если после многократных усилий недуг все-таки не оставил тебя — продолжай молиться.

Так часто случается, что дверь открывает последний ключ.

Таким образом, именно твоя последняя молитва может даровать тебе спасение и ты станешь здоров.

Феодосий, архиепископ Полтавский и Кременчугский

Вспомните прекрасные строки из поэмы Лермонтова «Мцыри»:

«И в нем мучительный недуг
развил тогда могучий дух
его отцов...»

Это я веду к тому, что сила воли не пропорциональна здоровью и возрасту. Когда тяжелобольному человеку не помогают самые сильнодействующие лекарства и больше уже не на что надеяться, он, как говорится, хватается за соломинку, ведь неожиданная возможность излечения может оказаться последней.

Узнав о причине своих болезней и способе избавиться от них, он старательно выполняет все рекомендации врачей...

Побеждая недуги, больной обретает веру в себя.

А вера, как известно, творит чудеса...

Ольга Улищенко, редактор

Я считаю, что любой человек в силах избавиться себя от любых страданий, в том числе и от физических, если проявит достаточный потенциал воли и большое желание быть полноценным во всех отношениях, в том числе и в плане здоровья.

Василий Марченко, рабочий

Если ты хочешь здоровье вернуть и не ведать болезней — умножай веселые мгновенья, не давай своему сердцу огорчаться.

Валентин Голяник, шофер

Еще Монтень, великий предшественник Вольтера и Гельвация, писал, что болезнь, подметив, что мы ее боимся, становится еще безжалостнее и смягчается, если встречает противодействие.

Лилия Ткаченко, культработник

Если вы поняли, что болеете по причине неправильной жизни — этим вы достигли уже многого.

Эту мысль никогда не выбрасывайте из головы.

Но помните об этом не затем только, чтобы осуждать теперешнюю жизнь, а затем, чтобы сделать ее правильной. Счастливой и радостной.

Ольга Карцен, медсестра

Не замыкайтесь на себе, своей болезни.

Лучше сосредоточьте внимание на окружающих.

Словом, пробуйте, ищите свое лекарство, только не бездействуйте.

Валентина Терешкова, летчик-космонавт СССР, Герой Советского Союза

Когда делается больно, я вспоминаю слова Карела Чапека:

«Юмор — это всегда немножко защита от судьбы».

И пытаюсь обратить в шутку все свои неприятности.

Знаете, они действительно покидают меня.

Анатолий Грибан, гончар

Я убеждена, что пока человек жив, он должен иметь увлечение, любимую работу, сознавать, что он не просто существует, а творит, что он нужен и полезен людям.

Ольга Миронина, воспитатель

Мы все на работе настолько заряжены, что нам необходима разрядка. В этой ситуации нас может выручить только юмор: на другую разрядку просто нет времени. Кстати, юмор — надежный метод интенсивной терапии. Самой ценной чертой этого метода, по сравнению с другими, является отсутствие противопоказаний к применению.

Поэтому, если хотите никогда не болеть — больше смейтесь.

Надежда Мальцева, телятница

Сейчас я могу это сказать с полной уверенностью — меня исцелила любовь.

Елена Шамро, студентка

В Святом Писании говорится: сын мой, в болезни твоей не будь небрежным, но молись Господу и он исцелит тебя.

Светлейший Патриарх Московский и Всея Руси Алексий

Я убедилась на собственном опыте — наибольший эффект в увеличении подвижности суставов дает баня. В бане кровь приливает к мышцам, заполняет мельчайшие капилляры, и разогретые мышцы растягиваются наиболее легко. Поэтому банная процедура незаменима в комплексе мероприятий, направленных на улучшение гибкости и кровообращения.

Людмила Супрун, рабочая

Все в жизни — семейные радости и творческие удачи — строятся на здоровье и бодрости.

Елена Челидзе, инженер

Правильно говорят, что лучший способ продлить свою жизнь — не укорачивать ее.

Каждый, несмотря на преклонный возраст, может оставаться здоровым, если он заранее позаботился об укреплении своего организма, соблюдении режима труда и отдыха.

Владимир Геращенко, народный художник Украины

«Лучше одеть кожаные башмаки, чем вычистить весь лес от колючек», — так говорили в древности индийские

врачи. Вокруг человека всегда хватает патогенных, агрессивных факторов, только и ожидающих момента ослабления организма, чтобы «наброситься» и преодолеть защиту тела. Поэтому, если вы развили в себе высокий потенциал иммунной защиты, то никакие внешние причины не посягнут на ваше тело и психическое благополучие.

Укрепляя душу и тело, вы избавитесь от сотен невидимых врагов, могущих слабому принести заболевание и страдание.

Наталья Кущак, пасечник

Главный секрет сохранения здоровья состоит в том, чтобы не позволять пустякам тревожить нас и вместе с тем ценить те маленькие удовольствия, которые выпадают нам на долю.

Наталия Залка, заслуженный журналист России

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Великая тайна природы	4

МЫ РОЖДЕНЫ, ЧТОБ СКАЗКУ СДЕЛАТЬ БЫЛЬЮ

Самый замечательный механизм в мире	35
На зарядку становись!	54
Начинаем закаляться	71
Заветы Порфирия Иванова	89

САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ

Если почва нервная	99
Научитесь расслабляться	125

ЛАСКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Массаж	187
Рекомендации восточной медицины	213

ПИЩА КАК ЛЕКАРСТВО

Как правильно питаться	233
Мясо — в отставку!	237
Раздельное питание	250
Питательные и лечебные свойства некоторых сельскохозяйственных культур	264
Сокотерапия	285
Питательные и лечебные свойства фруктов и ягод	300
Лечебные свойства некоторых дикорастущих съедобных растений	310

Верные спутники долгожителя	319
Голодайте на здоровье	338
Очищение организма	350

ФИТОТЕРАПИЯ

Лекарства из растений вновь завоевывают Европу	361
Лекарственные растения, применяемые в народной медицине	366
Противорадиационная фитотерапия	400

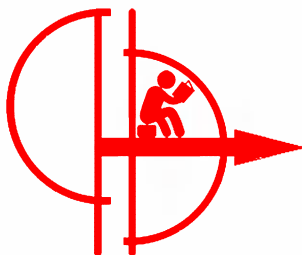
ПРОВЕРЕНО ВРЕМЕНЕМ

И травы, и многое другое	415
Вместо заключения	470

ИЩЕНКО
Станислав Иосифович

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

Главный редактор *В. И. Галий*
Ответственный за выпуск *А. С. Жученко*
Художественный редактор *А. С. Юхтман*
Технический редактор *Л. Т. Ена*
Компьютерная верстка *Е. Н. Гадиева*
Корректор *О. В. Петрушова*



Подписано в печать 23. 12. 2002. Формат 84х108 1/32.
Бумага газетная. Гарнитура тип Таймс. Печать высокая.
Усл. печ. л. 25,2. Усл. кр.-отт. 26,04. Уч.-изд. л. 26,8.
Тираж 4 000 экз. Заказ № 3-38.

ТОВ «Видавництво Фоліо»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції
ДК № 502 від 21.06.2001 р.

ТОВ «Фоліо»
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготівників і розповсюджувачів
видавничої продукції
ДК № 683 від 21.11.2001 р.

61057, Харків, вул. Донець-Захаржевського, 6/8
Електронна адреса:
www.folio.com.ua
E-mail: realization@folio.com.ua
Інтернет магазин «Книга — поштою»
www.bookpost.com.ua

Надруковано з готових позитивів
на ВАТ «Харківська книжкова фабрика ім. М. В. Фрунзе»
61057, Харків, вул. Донець-Захаржевського, 6/8

С. И щ е н к о

Энциклопедия ЗДОРОВЬЯ и ДОЛГОЛЕТИЯ

Можно ли с возрастом не стареть?

Как сохранить бодрость духа и работоспособность,
остроту восприятия и ясность мышления?

Оказывается, это возможно. Нужны лишь ваши активные действия.

В этом вам помогут рекомендации, помещенные в нашей книге.

С помощью уже испытанных средств оздоровления:

физических и дыхательных упражнений, релаксации,

очищения организма, лечебного голодания,

различных видов самомассажа, советов народной медицины

вы сможете сохранить здоровье

и прожить долгую счастливую жизнь.

Секрет активного долголетия в ваших руках.

