

АНАТОЛИЙ **МАЛОВИЧКО**

СТОП-БОЛЕЗНЫ!

ВЫЛЕЧИ СУСТАВЫ
и ОРГАНЫ
ПИЩЕВАРЕНИЯ



Анатолий Васильевич Маловичко
СТОП-болезнь! Вылечи
суставы и органы пищеварения
Серия «Проверено! Рекомендую»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8915772

*Анатолий Васильевич Маловичко. СТОП-болезнь! Вылечи суставы и органы пищеварения: АСТ;
Москва; 2015
ISBN 978-5-17-088604-3*

Аннотация

Книга широко известного потомственного натуропата Анатолия Маловичко посвящена одной из самых важных тем современной медицины – лечению и профилактике заболеваний органов пищеварения и опорно-двигательной системы.

Эта книга будет очень полезна для каждой семьи, так как от этих заболеваний страдает почти 100 % населения земного шара. В ней вы найдете не только ценные советы по лечению, но и программу очищения и оздоровления организма, которая не даст болезни ни единого шанса!

Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом

Содержание

Введение	5
Часть 1	7
Продлите свою молодость!	7
Белки, которые могут нас убить	10
Мясо и мясопродукты	10
Молоко – коварный продукт	12
Яйца	15
Жиры	16
Сахар – наш необходимый враг!	19
О хлебе насущном	20
Хлеб и изделия из белой очищенной муки	21
Вегетарианские изделия из зерна и муки	21
Белок может быть убийцей тела	23
Как приготовить ореховые котлеты	26
Коктейль из орехов	26
Пюре из бобовых	26
Активизация усвоения белка	27
Поваренная соль – вечное лекарство или тайный убийца?	28
Краеугольные камни в храме моего здоровья	30
Пищеварение: первая линия обороны против болезней	33
Запоры	37
Печень – вторая линия обороны против болезни	44
Печень	48
Роль натрия	48
Коротко – о проблемах желчного пузыря и желчных протоков	51
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Анатолий Васильевич Маловичко

СТОП-болезнь! Вылечи

суставы и органы пищеварения

© Маловичко А., 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2015

Введение

В медицине мы находимся еще в предреволюционном периоде. Объем неизвестного во сто крат превосходит объем познанного. Медицинской литературы о болезнях так много, что она в состоянии подавить любой клинический разум, так как, в большинстве своем, это физиология животных, а не человека.

Физиологические возможности человека намного больше, чем говорит и знает физиология. Когда мы начинаем лечить очередной «ярлык болезни», то при этом учитываем лишь мизерные отклонения от того, что на самом деле происходит в организме. Мы не знаем даже механизма расширения сосудов... Нам почти полностью неизвестно, что регулирует жизнь соединительной ткани, образующей рубцы, заживляющей наши раны после хирургического вмешательства, возмещающей утраченное вещество в органах, деформированных полиартритом, туберкулезом, сифилисом, алкоголизмом и другими болезнями.

Нам неизвестен механизм взаимодействия соединительной ткани с другими тканями. И, однако, эта ткань, этот неутомимый восстановитель, становится причиной медленного отмирания пораженных склерозом органов. Склероз легких, почечный склероз, артериосклероз, склероз печени – это всегда сморщивание органов соединительной тканью.

В разгадке тайны соединительной ткани кроются величайшие, революционные открытия медицины будущего. Как ни крути, ни теоретизируй на эту тему, придется, в конце концов, признать, что главным в соединительной ткани (как и во всем человеке вообще) является Ее Величество Вода!

Влейте в двигатель автомобиля смесь бензина с соляровкой, минералкой, «Ариэлем», «Тайдом», «Пепси» и потребуйте от него качественной работы. Что, не работает?

Тогда начинайте лечить двигатель, карбюратор, бензопроводы. Что, нелогично, смешно?

Но мы-то в себя вливаем именно такие смеси... Но мы-то затем ищем болезни двигателя (сердца), карбюратора (почек), бензопроводов (системы кровоснабжения). И самое парадоксальное то, что все это нам кажется логичным и серьезным. Уважаемые лобастые дяди полжизни учатся вырезать испорченные этой нежизнеспособной жидкостью (хочется сказать – пакостью) органы, штопают и... продолжают дальше защищать кандидатские, докторские диссертации на полном серьезе. Никто и не заикнулся, что надо вливать в машину бензин, а не всякую мерзопакость. А зачем об этом говорить? Ведь тогда они потеряют работу, высокие звания. Другим не менее лобастым мужам дают Нобелевские премии за изобретения по массовому уничтожению этих «заштопанных» клиентов. Вспомним выдающихся диетологов мира... Кого из них удостоили высокой чести? Ничего, кроме гонения, насмешек, шишек в прессе они не заработали. Тут же на них ополчалась вся масса «серых кардиналов» от науки, закрывались лаборатории, лечебницы. Кто потерпит теории, которые не приносят миллиардных доходов на лекарствах и медицинском оборудовании?

Все должно оцениваться одним критерием: приносит это здоровье Природе и людям или нет. Если нет, то любое изобретение не стоит и ломаного гроша.

Эта сумасшедшая гонка продолжается и сейчас. Аптеки забиты горами новейших, моднейших, сильнейших, вернейших таблеток со всего мира. Телерекламы и газеты живут в основном благодаря рекламе этого блудного хлама. Все и вся рвутся к прибыли во имя чего? Что бы мы с вами ни делали, должно оцениваться одним критерием: приносит это здоровье Природе и людям или нет. Если нет, то любая ученая степень – бред сумасшедшего, а любое

его изобретение не стоит и ломаного гроша. Более того: оно псевдонаучно, ибо служит уничтожению и Природы, и венца ее – Человека.

Часть 1

Очищение и лечение печени и желудочно-кишечного тракта

Продлите свою молодость!

Первая линия обороны – желудочно-кишечный тракт.

Вторая линия обороны – печень.

Вряд ли кому из читателей придет в голову мысль звонить на электростанцию, если в вашей квартире погасла настольная лампа. Каждый здравомыслящий человек сперва проверит саму лампу, затем – предохранители.

Но самый удивительный парадокс состоит в том, что в отношении своего здоровья мы поступаем именно так, звоним и бежим к доктору, целителю, экстрасенсу, ищем постороннего человека, который бы за нас подумал и поработал.

Автор книги настойчиво и убедительно возвращает нас назад, к себе, к «природным предохранителям» – желудку и кишечнику, печени, эндокринной системе.

Книга заставляет читателя по-другому посмотреть на продукты питания, их состав, на систему питания в целом. Понять причины своих болезней и узнать методы исправления «поломок».

В поисках панацеи

Огромное, обвальное количество вопросов и писем читателей касается самого главного: «Какова же самая правильная диета?» Резко и категорично читатели требуют конкретного ответа по конкретной диете от рака, артрита, диабета, астмы и других тяжелых хронических болезней.

Дорогие мои читатели! Невозможно ответить на эти вопросы оптом и сразу, и по видам болезней, и по возрастам. Невозможно ответить на эти вопросы без знания вашего баланса гормонов, желез, химизма, наследственности, образа жизни и степени правильности функционирования органов, регулирующих пищеварение человека.

Всем давно и хорошо известно, что людям необходимы белки, жиры, крахмалы, сахара, грубая пища, витамины, органические соли (а не минералы) и вода.

У каждого человека строго индивидуально (иногда со дня рождения, а чаще – в силу различных жизненных метаморфоз), совершенно по-разному происходит усвоение всех вышеперечисленных элементов питания.

Даже если человек использует наилучшие формы белков, сахаров, крахмалов, его пищеварение может быть неправильным из-за нарушенного химизма собственной слюны, желчи, поджелудочной железы и тонких кишок. Белки могут провоцировать развитие опухолей и рак, жиры могут вызывать прыщи и карбункулы, сахара дают излишнюю кислоту и скопление газов, грубые продукты – понос и кровотечения, витамины и органические соли могут вызывать лишь вредную стимуляцию. Некоторые продукты питания могут причинить страдания людям, которые больны различными формами пищевого отравления (хотя даже и не подозревают об этом), замещающее выделение у которых очень мешает химизму собственных пищеварительных соков и желчи.

Что для одного человека – мясо, для другого – яд!

Это лишний раз наглядно демонстрирует избитую истину: «Что для одного человека – мясо, для другого – яд». Отсюда становится ясно, что невозможно написать книгу, заполненную диетическими рецептами под каждую болезнь и, тем более, под каждого больного. Панацеи, то есть лекарства от всех болезней, не существует!

Пищеварение часто становится настолько испорченным, настолько ограниченным, что можно допустить только один или два продукта питания.

Чаще всего сегодня у людей обнаруживается неспособность усваивать сахара, крахмалы и жиры. Более того, эти виды продуктов с детства вызывают различные виды аллергии. Очень важно знать это не по догадкам, а по конкретным анализам на усвоение белков, крахмалов, сахаров, жиров. Скажите честно: кто из нас делал в своей жизни подобные анализы? Почти никто? Вообще никто?.. А теперь, господа медики, ответьте честно: кто из вас заставлял своих больных делать подобные анализы, и где такие лаборатории есть в изобилии? Не слышу внятного ответа!

А неплохо было бы еще и знать, в какое время дня ваш организм в состоянии усваивать или хоть что-то ассимилировать из всего того, что вы проглатываете... Очень важно знать, насколько токсична ваша желчь, насколько ваши почки способны вывести из организма то, что в изобилии болтается балластом в вашей крови.

Только имея хоть какое-то представление обо всех этих и многих других вопросах работы вашего организма, можно с определенной степенью уверенности рекомендовать (а не утверждать) какие-то виды продуктов питания для данного отрезка вашей жизни (вашей болезни), и то лишь на определенное время, с последующей коррекцией.

Во многих книгах о натуропатии можно прочесть рекомендации по наилучшим продуктам питания и наилучших их комбинациях (таблицы совместимости). Все эти советы могут пойти прахом, когда пищеварительные соки становятся токсичными или некачественными, так как только одно это становится непреодолимой помехой химизму пищеварения. Токсичными могут становиться и желчь, и секреция поджелудочной железы, и другие.

По мнению автора, не столь уж виновато плохое сочетание продуктов питания (хотя существует и эта проблема, но не так уж она трагична), скажем, к примеру, архивредное сочетание крахмала, белка и токсичной желчи.

Природа, по своей мудрости, никогда не создавала продукты, которые являются только белком, только сахаром или только крахмалом. Даже мясо содержит некоторое количество крахмала (гликоген и мышечный сахар).

Следовательно, наилучшее, что можно предложить больному в прописываемой диете, – это достаточное количество легко перевариваемых продуктов с целью нейтрализации его отравления.

Список таких продуктов узок и дает немного шансов для составления шикарного еженедельного меню. Однако полноценное состояние здоровья, следующее за умным использованием этих продуктов, вполне компенсирует кажущееся их однообразие.

К наиболее легко перевариваемым белкам относятся недожаренные (или недоваренные) говядина и баранина, сырой или слегка сваренный желток яиц и свежайшее сырое непастеризованное молоко. Растительные белки – такие, как орехи, авокадо и бобовые – ценны, но рассматриваются как второсортные белки. Что касается жиров, то идеальным является сливочное масло, особенно топленое. Жир мяса и растительные жиры являются второсортными.

Вареный (предпочтительнее печеный) белый картофель возглавляет список полноценных крахмалов; далее следуют крахмалы зерновых культур, а за ними идут сырые сахара и натуральные сахара фруктов.

Грубые продукты чрезвычайно важны в соответствии с анатомией кишечника человека; наиболее раздражающими из них являются листья, стебли и плотная часть плодов и овощей.

Важно заметить, что при включении в диету продуктов, о которых было упомянуто выше, нет нужды в добавках витаминов и органических солей.

Сегодня мы счастливы, если диета содержит хотя бы 5 % овощей, но остаток здоровья нашего тела находится... в такой же пропорции.

Сегодня мы не просто живем, работаем или отдыхаем. Тысячу раз – нет. Мы всю свою жизнь только и делаем, что защищаемся от не свойственных организму человека воды, еды, воздуха, вирусов, микробов, идеологии, энергии. Вот куда уходят 95 % нашего здоровья, интеллекта, энергии...

Создается впечатление, что какой-то могущественной, но крайне Недоброй Силе во Вселенной издревле было угодно держать Землян в неведении относительно того, кто мы, откуда появились, зачем живем, как нам жить и питаться, что развивать в себе и в земной цивилизации.

Эта книга – о том, что и как защищает нас в нашем организме от этих Недобрых Сил, как построена оборона организма. Книга открывает безграничные возможности этой обороны, открывает методы противостояния Недобрым Силам с помощью тех продуктов питания и воды, которые были предусмотрены Создателем от сотворения нашего.

Это книга – о трех линиях обороны организма:

I – желудочно-кишечном тракте;

II – печени;

III – эндокринной системе.

Книга – о том, как высвободить 95 % бесполезно теряемой энергии организма для развития несокрушимого здоровья и – через него – создания сверхвозможности внутреннего развития.

Все, что не служит здоровью людей, здоровью нашей планеты, не стоит и ломаного гроша.

На пути по лестнице, ведущей в небо, нельзя перепрыгивать через ступени.

Дао Дэ Цзин

Белки, которые могут нас убить

Мясо и мясопродукты

Мясо надо, прежде всего, рассматривать как высококонцентрированный животный белок, на переваривание которого уходит очень много энергии. Рационы, богатые белком, обеспечивают быстрый рост молодых клеток, но ускоряют их старение, повышают частоту опухолей. Многие убежденные мясоеды уверены, что вся сила – в мясе, и едят его по три раза в день.

Наука до сих пор считала, что в ежедневном рационе белка надо столько, сколько требует организм, а для молодого, растущего человека – даже больше.

Исследования последних лет доказали, что даже самый здоровый организм может усвоить столько белка, сколько имеется запаса витамина С. Для усвоения 1 г белка требуется не менее 1 мг витамина С. Все остальное съеденное мясо гниет и идет на корм болезнетворным микробам. Когда белки загнивают, они расщепляются на сероводород, индол, скатол, фенол – сильнейшие яды. И все эти яды бедной печени надо обезвредить (если она здорова и еще может это сделать), а фильтрам почек – очистить (если они не забиты) и выбросить с мочой.

Кроме того, с возрастом потребность в белках уменьшается; мы же, наоборот, налегаем на колбасы, мясо и другие животные белки все больше и больше. Организм просто не в состоянии принять белка больше, чем ему необходимо. Белки сжигаются в организме на топливо только на 70 %, остальное – это шлаки, конечные продукты белкового обмена: мочевая кислота, мочевины, аммиак, креатинин, креатин. При постоянном избытке этих соединений выведение их затрудняется, и они задерживаются в организме, вызывая такие болезни, как подагра, ревматизм, головная боль, несварение желудка, насморк, отвратительный запах мочи и кала, запах изо рта, раздражительность, атеросклероз, запоры, геморрой.

Азот, который в излишке образуется от потребления мяса, выводится с мочевиной. Образуется мочевины в печени, а уж потом выводится почками. В этом случае мы перегружаем работой и печень, и почки; «сверхплановая» работа быстро изнашивает оба эти важнейших органа.

Огромный вред человеку наносят все копчености: мясо, сало, птица, рыба. Знайте, 100 г копченой колбасы (или других копченых продуктов) равны по вредности пачке сигарет самого низкого качества!

Кроме того, промышленные копчености обработаны нитрозоамидами. Даже сравнительно малых доз нитрозоамидов – 1 мг/кг в пище достаточно для провоцирования опухолей. Основными источниками нитрозоамидов являются разные соленые и копченые мясные продукты, к которым, с целью придания товарного вида и предупреждения развития спор *C. Botulinum*, добавляется нитрат. Технология соленья сейчас такова, что за 6 месяцев хранения содержание нитрозоамида увеличивается с 40 до 500 мг/кг.

На колбасе в наше время надо бы рисовать череп с двумя костями.

Во всем мире в роли консерванта и стабилизатора цвета и вкуса в колбасных изделиях используются нитриты, которые в 30 раз токсичнее нитратов. Вредное действие нитритов объясняется тем, что вместо гемоглобина (переносящего кислород) образуется метгемоглобин, не способный переносить кислород. Развивается учащенное дыхание, рвота, синюшность губ и потливость всего тела. Часто у молодых развивается малокровие (осо-

бенно страшны нитриты для младенцев в первые три месяца жизни; они попадают в организмы детей даже с молоком матери).

Не надо бояться нехватки белков: организм достаточно точно и вовремя вам сам подскажет, сколько, чего и когда ему надо.

Как же перестать употреблять мясо без вреда для здоровья?

При переходе от мясоедения в солидных дозах на вегетарианскую диету нельзя резко бросать употребление мясных продуктов и переходить только на сырые фрукты и овощи: так можно спровоцировать болезни желудочно-кишечного тракта – вплоть до колита. Необходимо сразу же убрать из питания все колбасные изделия (особенно копченые) и жирное мясо и перейти постное отварное мясо без использования мясных бульонов. Если же кто-то желает использовать мясные бульоны, то обязательно сначала проварить мясо в воде 10–15 минут и затем этот отвар слить; мясо же залить другой водой и варить до готовности. Но я советую отказаться от бульонов вообще. В них сосредоточены лишний холестерин, антибиотики, гормоны, радионуклиды, все химические элементы загрязнения мяса.

Первое время можно употреблять отварное мясо по 50–100 г ежедневно, желательно на ужин. Затем следует сократить потребление мяса до 2–3 раз в неделю.

Следующий этап отвыкания от мяса – это комбинирование его с солидными порциями овощей и круп. Мясо надо смолоть на мясорубке и делать что-то вроде тефтелей с овощами и крупами. Так можно «обманывать» вкусовые железы языка и желудка привкусом мяса, но здравый ум должен понимать: мяса много нельзя, отказ от него очень полезен для всего организма, а значит, и для меня, как главы этого организма.

Кому-то можно оставаться на этих малых дозах употребления мяса все время. Кому-то надо будет отказаться от мяса и животных продуктов совсем. Это совершенно необходимо тем, кто лечится от опухолей – обычных и злокачественных.

Если же кто-то разочаровался в вегетарианстве и желает снова вернуться к мясоедению, очень предупреждаю и прошу: не начинайте резко кушать колбасы и жирное мясо. Надо восстанавливать потребление мяса осторожно, постепенно, в обратном порядке описанного способа снижения его потребления. Сначала надо кушать мясные тефтели с большим количеством овощей и круп, затем, очень постепенно, наращивать его разумные дозы до 2–3 раз в неделю на ужин по 100–150 г.

Колбасы и мясные отвары не стоит употреблять никому и никогда.

Лучший способ обработки мяса (по Дерябину А. М.)

♦ Мясо (постную говядину, баранину), птицу, дичь или озерную рыбу положить в полотняный мешочек и опустить в кипящую воду, в которую добавить 4 ст. л. календулы или шалфея, ромашки, мяты или 2 ст. л. тмина (аниса) и варить до готовности. Далее дать настояться 3–4 часа и употреблять по надобности. Бульон вылить.

Фрикадельки, тефтели

♦ 150 г отварного мяса (как описано выше), 150 г сырой морковки, 70 г крупы (пшеничной), 250 г овсяной крупы или риса, яйцо, 2 ст. л. растительного масла, по 20 г петрушки, укропа, другой зелени, щепотка тмина, соевый соус (уже везде есть в продаже). Мясо, морковь и крупу пропустить через мясорубку. В этот фарш добавить яйцо, зелень, специи. Скатать шарики-тефтели. На дно кастрюли уложить слой любых овощей, на них фрикадельки (тефтели), сверху – снова слой овощей. Залить горячей водой на $\frac{3}{4}$, закрыть крышкой, довести до кипения и тушить 10–12 минут. При подаче на стол полить сметаной или домашним соусом.

Молоко – коварный продукт

Со дня рождения и во время роста человеческое тело «запрограммировано» на полное усвоение элементов молока. После того как рост закончился, в обмене веществ организма происходят определенные химические изменения. С возрастом человек теряет способность расщеплять основные составляющие молока. Молочные продукты очень часто, даже в раннем возрасте, становятся фактором, нарушающим обмен веществ в целом. Образование камней, язвы желудка, колиты, гастриты, диабет, заболевания щитовидной железы, дисбактериоз, полиартрит, остеохондроз прогрессируют от употребления молока (нас же при этом сажают на «щадающую» молочную диету!?).

Молочные продукты часто нарушают обмен веществ!

Молоко нужно детскому организму как цемент для строительства. На нем строится наш «каркас» – скелет. Но цемент совершенно не нужен в доме, когда тот уже построен. А уж тем более умный хозяин не будет таскать цемент в свою спальню на старости лет, когда дом разваливается. Но мы спокойно плюем на эту житейскую мудрость и пьем молоко ведрами всю жизнь. Но добро бы хоть молоко как молоко, а то ведь Бог знает что это... Болеем, к сожалению, не только мы, но и весь животный и растительный мир.

Во многих регионах поголовье коров больно маститом. В развитых странах такое молоко выбраковывается, и потери на этом составляют в год около 117 миллионов долларов. Должно выбраковываться молоко и мясо тех животных, которых лечили препаратами, содержащими антибиотики.

Однако и мясо, и молоко сегодня содержат все «прелести» современной химизации и выращивания растений (нитраты, нитриты, гербициды, пестициды), а также препараты для выращивания и лечения животных (гормоны роста, антибиотики – сложные и вредные для человека химпрепараты).

Часто в молоке обнаруживаются представители рода стафилококков. Но самое главное – огромный вред присутствия таких антибиотиков в молоке и присутствие возбудителей мастита.

Существующие режимы пастеризации молока, а также его технологическая переработка не гарантируют полного разрушения антибиотиков и болезнетворных микробов. А вот разрушение полезных свойств молока, его полезной микрофлоры гарантировано на 100 %.

Молоко не терпит никаких примесей

Молоко – это еда, а не питье. Пить его необходимо за 1–1,5 часа до еды или через 2–4 часа после еды, на полдник, но никак не после еды, как обычно мы делаем, и уж никак не с булкой или с хлебом.

Принятое после еды, молоко в кислой среде желудка мгновенно створаживается, обволакивает все содержимое желудка и 1–2 часа не дает никакой пище перевариваться до тех пор, пока не переварится молоко. Это вызывает гниение, брожение пищи в желудке, газы.

А ведь наша индустрия детского питания с первых месяцев жизни предлагает детям каши. В этом возрасте поджелудочная железа детей еще не способна по своей природе усваивать сложные крахмалы, и таким образом подрывается здоровье детей с раннего возраста. Такое питание детей провоцирует запоры; отмените кашу – и все войдет в норму. Творог со сливками или молоком усвоится ребенком, а творог с сахаром и хлебом, запитый чаем, вызывает запоры. Кончается это тем, что дети рано теряют способность переваривать молоко, они его срыгивают, отказываются его есть (а ведь до двух лет они обязаны питаться преимущественно молоком). Подмешивая сладости, крупы и прочее к молоку, мы провоцируем их неусвоение, что приводит к частым простудам, воспалениям миндалин, бронхитам, синуси-

там, гайморитам. Эти симптомы врачи будут «лечить» медикаментозно, и простые заболевания перейдут в хронические. Не хватайтесь за антибиотики, просто откажитесь от молока, очистите кишечник!

Удивительно меняется внешний вид и состояние человека, отказавшегося от молочных продуктов! У него более живой цвет лица, сияют глаза, уходят отеки, очищается кожа, прекращаются боли в суставах, запоры, успокаивается кишечник.

При кипячении молока гибнут все полезные его составляющие – полезные микробы, ферменты. Органический кальций, так всем нам необходимый в солидных дозах, превращается в неорганический и образует отложения солей во многих суставах. Вот почему кипяченое и пастеризованное молоко, с этой точки зрения, совсем не подходит нам.

При пастеризации молоко нагревают до +63 °С и выдерживают при этой температуре в течение получаса и более.

Пастеризация предназначена убивать бактерии, которые, как полагают, приносят болезни. Действительно, она убивает некоторые из бактерий, в том числе кисломолочные, являющиеся естественными защитниками молока.

Пастеризация разрушает витамин А, комплекс витаминов группы В, витамины С и D.

Лучшее молоко – материнское, затем, по ценности и усвояемости, идет козье (его надо разбавлять кипяченой водой).

Но есть и другая крайность. Люди полностью отказываются и от молока, и от всех молочных продуктов, но при этом не умеют удовлетворить потребность организма в органическом кальции за счет других продуктов.

Кальций оказывает огромное влияние на общий обмен веществ, регулируя активность отдельных гормонов, энзимов. При исключении всех молочных продуктов мы теряем поставки кальция от них на 25 % потребности в нем. У людей старше 50 лет происходит частичная потеря кальция, что приводит к остеопорозам, частым переломам костей. Нехватка кальция в крови, как показали современные исследования, – важнейший фактор развития гипертензии!

Добавляя в суточную дозу 10–20 г кальция (углекислый кальций или порошок яичной скорлупы с 30–60 каплями натурального лимонного сока с добавлением 1 капли витамина D; по 10 г утром, натощак, за 1 час до еды, и вечером, через 12 часов; принимать не более 15–20 дней, повтор курса через 3 месяца) мы значительно замедлим возрастную потерю кальция в костях и снизим кровяное давление.

Особенно страдают от остеопороза женщины. Так как же жить, что же есть из молочных продуктов – совсем ничего или что-то можно?

Самым активным провокатором рака обнаружен... КАЗЕИН, из которого на 87 % состоит белок коровьего молока!!! Он провоцировал и ускорял развитие опухолей на всех стадиях заболевания.

Безопасные белки содержатся в растительной пище, включая пшеницу. Лучше не употреблять более 30 г животного белка в день и не каждый день. Опыты показали, что у больных раком даже по истечении 5–10 лет строгой диеты и отсутствия симптомов рака болезнь возвращалась и набирала силу, если больной вновь возвращался к диете с высоким содержанием животного белка.

Дословно цитирую вывод многолетних исследований: «Никогда прежде мы так глубоко не понимали, как питание влияет на рак на клеточном уровне, а также на уровень популяции. Опубликованные данные показывают, что животные белки стимулируют рост опухолей. Потребление животных белков повышает уровень гормона IGF-1 – фактора риска развития рака, а питание с высоким содержанием казеина (основного белка

коровьего молока) способствует улучшению проникновения канцерогенов в клетки. В свою очередь, это позволяет более опасным канцерогенам прикрепляться к ДНК, что приводит к увеличению числа мутагенных реакций, вызывающих рост раковых клеток, и обуславливает ускоренный рост опухоли после ее образования. Научные данные свидетельствуют о том, что диета, основанная на потреблении животных продуктов, увеличивает выработку женских половых гормонов в течение всей жизни, что может привести к раку молочной железы. Теперь владеем множеством веских аргументов в пользу того, что питание цельными растительными продуктами может предотвратить и излечить рак».

Вот как нам надо жить с молоком в мире и согласии.

Масло

По технологии, действующей на наших молокозаводах, в сливочном масле содержится только 20 % жира, остальные 80 % представляют собой «белковый наполнитель» (мягко говоря). То есть это тот же крем, что и в тортах, пирожных, который является провокатором опухолей, особенно у женщин.

Это уже не масло, от масла осталась только цена. Наши крестьянки не обладают такой «дикой» технологией и набором химикатов (пока), поэтому крестьянское масло у них и почище, и получше.

Сметана

Два, три раза в неделю по 50 г можно использовать с сырыми салатами, с отварным картофелем в мундире. Лучшая сметана – от домашних животных, рыночная.

Бескислотный творог домашнего приготовления

Пять литров домашнего молока, 1 л кефира (простокваши, ряженки), 300 г сметаны, 1 ст. л. карбоната кальция (или яичной скорлупы в порошке). В молоко, начинающее закипать (при первом появлении пузырьков), вливают кефир и сметану, помешивая до образования творога; добавляют карбонат кальция и, не доводя молоко до кипения, выключают огонь. Образовавшийся творог процеживают и подвешивают (или ставят под груз). Сыворотка от творога не используется.

Обработка сливочного масла

Топят масло на слабом огне, добавив водный настой календулы (на 500 г масла 1 ст. л. календулы), до испарения воды. Пену и осадок выбрасывают, остаток воды сливают.

Молоко сухое и концентрированное – для приготовления соусов, выпечки хлеба, сдобы и домашних тортов.

Сгущенное молоко с сахаром – перелить в эмалированную посуду и варить на водяной бане 2,5–3 часа.

Молоко домашнее натуральное – некипяченое – для детей и определенной группы здоровых и больных – в ограниченном количестве.

Варенец

В широкой низкой кастрюле вскипятить свежее молоко и поставить его в горячую духовку до образования румяной пенки. Вынуть молоко из духовки, снять с него пенку, остудить до 40° и заправить сметаной (на 1 стакан молока – 1 ч. л. сметаны), размешать, чтобы не было комочков, разлить по стаканам, положить сверху по кусочку пенки. Духовку нагреть до 150° и выключить. Поставить в нее стаканы с молоком и держать до тех пор, пока в стаканах по всей высоте не появятся пузырьки. Если пузырьков нет, а духовка остыла, то снова ее нагреть. Когда появятся пузырьки, стаканы с поддона снять и остудить до комнатной температуры, затем убрать в холодильник. Варенец готов на следующий день.

Сыры – твердые сорта – швейцарский, голландский – лучше использовать тертыми в соусах, салатах.

Домашний майонез

30 г сухого молока, 5 г меда, 2 желтка, 250 г растительного масла. Взбить желтки с медом и по каплям ввести подогретое до 40° масло, постепенно ввести сухое молоко. Хранить в холодильнике.

Сметанный соус

200 г молока, 1 ст. л. муки, 2 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. топленого масла. Муку смешать с молоком, помешивая, довести до кипения. Добавить соевый соус и топленое масло, перемешать.

Творожные торты, творожные салаты, творожные сдобы.

Конечно же, это не все варианты использования молочных продуктов, но принцип вам ясен.

Яйца

Это хороший энергетический продукт, в котором содержится все, что необходимо растущему организму, только существует одна особенность, связанная с их приемом. В сыром виде яйца есть нежелательно, так как яичный белок авидин блокирует действие одного из важнейших витаминов – биотина, и все биохимические реакции этого цикла прекращаются, нарушая обменные процессы.

Вареные яйца плохо усваиваются. Для их переработки требуется больше энергии, чем содержится в них. Вот почему они относятся к продуктам с отрицательной калорийностью. И еще: при длительной термической обработке в яйцах разрушаются ценные аминокислоты, а при длительном хранении образуются вредные для организма газообразные продукты. Лучше всего есть яйца, сваренные всмятку: положить их в холодную воду и через 20–25 секунд после закипания вынуть. Замечено, что желток и белок, взбитые отдельно, а потом соединенные вместе и приготовленные в виде омлета, – это легкоусвояемый продукт.

Жиры

В настоящее время установлено, что с неправильным питанием связано 60 % случаев возникновения раковых заболеваний у женщин, и 40 % – у мужчин. Это рак молочной железы и женской половой сферы, яичников, простаты у мужчин, рак прямой кишки. Чаще всего в этом повинны жиры (особенно в смеси с крахмалами). Так что же такое жиры?

В химическом аспекте, это соединение трехатомного спирта глицерина и высокомолекулярных карбоновых кислот.

Белково-жировые комплексы служат строительным материалом для обновления клеточных оболочек и внутриклеточных образований. Кроме того, жиры входят в состав клеточных мембран, которые заняты в синтезе ряда гормонов, участвующих в обменных процессах в организме, в том числе и обмене холестерина.

Жиры организма человека (липиды) предохраняют нас от охлаждения, они могут синтезироваться из продуктов расщепления углеводов и белков. Избыток жиров способствует выделению эстрогенов из надпочечников, и те, в свою очередь, увеличивают общее число гормонов в организме, что может стать началом неправильного обмена веществ. Потом уже идет «цепная реакция» нарушений, особенно в эндокринной системе.

Главная функция жиров – энергетическая. Если белки дают 70 % энергии + 30 % шлаков и ядов (это самое невыгодное «топливо»), то жиры дают 96 % энергии + 4 % шлаков (углеводы дают 100 % энергии). Окисляясь, 1 г жира дает 9,3 ккал тепла (белки – 4 ккал). Все животные жиры (в сале, мясе, в молочных продуктах) называют насыщенными (они содержат более 50 % насыщенных жирных кислот). Лучше всего усваиваются молочные жиры (особенно топленое масло), хуже всего – бараний жир. Сливочное масло, сливки, сметану достаточно есть понемногу 2–3 раза в неделю, когда действительно хочется. В каши, картофель лучше добавлять нерафинированное подсолнечное масло (без температурной обработки). Сливочное масло желательно заменять топленым, которое лучше усваивается и свободно от вредных примесей. При частом употреблении сливочного масла и сметаны с хлебом, кашами и картофелем нарушается обмен веществ, это заметно по появлению черных и белых угрей на коже. Со временем поражаются печень и желчный пузырь.

Ненасыщенные жиры – это растительные масла. Лучшие из них: оливковое (магическое масло, уменьшает содержание холестерина), кукурузное (тоже снижает холестерин), подсолнечное, соевое. Не употребляйте масло арахисовое, хлопковое, рапсовое – это технические масла. Избегайте масел рафинированных, дезодорированных, гидратированных.

Рафинированные (обработанные щелочью для удаления, увы, очень ценных – это выяснилось, как всегда, с опозданием – свободных кислот), дезодорированные (обработанные острым паром под вакуумом для удаления пахучих веществ, тоже нужных организму), гидратированные (обработанные горячей водой или паром для удаления фосфатов, остатков белков и слизистых веществ) масла способствуют росту раковых клеток. Снова бездумная «очистка», снова затрата труда, времени, денег... и снова все – во вред человеку. При особо интенсивной работе в день достаточно 80–100 г всех жиров. Остальным людям – 20–30 г, в идеале – 1 ст. л. растительного масла в день плюс разные орехи. Не забывайте, что организм умеет производить свои насыщенные жиры из белков и углеводов.

Но особенно нужны нам растительные масла, так как они идут на построение клеточных мембран и другие нужды.

Есть еще искусственные жиры – маргарин, растительное сало и кулинарные жиры. Бойтесь их, как черт креста! Для питания эти продукты совершенно не пригодны. 90 % коммерческих продуктов сделаны на гидрогенизированных жирах, они могут усваиваться только при температуре +150 °C (а у нас с вами +36,5 °C). Они содержат химдобавки для

отвердения. Эти жирные кислоты скапливаются в сердце и сосудах. Вообще, если вам небезразлично ваше здоровье – не употребляйте искусственные жиры.

В основе порчи жиров лежат изменения, связанные с окислением, возникающим под влиянием разных факторов (свет, температура). При окислении жиров образуются низкомолекулярные продукты разложения – альдегиды, кетоны, свободные кислоты и др., которые мы воспринимаем как прогорклость, неприятный запах.

При перегревании, как и при окислении, в них образуются низкомолекулярные жирные кислоты, высокоактивные перекисные радикалы. Неприятные, вредные изменения возникают во фритюрном жире при приготовлении пирожков, картофеля фри.

Орехи и семечки содержат жир высшего качества. Он всегда защищен от окисления и воздействия солнечного света.

Однако помните: при высокой влажности орехи могут плесневеть и загнивать, вызывая тяжелое отравление печени. Особенно этому подвержены земляные орехи – арахис. Его яды вызывают рак.

Жиры – главный провокатор сердечных заболеваний (лишний холестерин!), раковых заболеваний яичников, молочной железы, простаты, толстой кишки: они вызывают хромосомные изменения в наследственности (жировые клетки образуются только в первые годы жизни, в дальнейшем жир накапливается за счет роста уже имеющихся жировых клеток. Причем при обильной еде количество жировых клеток у ребенка может увеличиться в несколько раз по сравнению со средним уровнем) – особенно перегретые во время жарки жиры и при повторном их использовании.

Жиры нарушают гормональное равновесие организма, задерживают пищеварение на 2–3 часа, особенно если принимать их в начале еды. Жир на животе – не только враг талии: он выделяет химические элементы, вредные для сердца.

Жир в крови замедляет ток крови; от него слипаются эритроциты, потом они не могут попасть в тончайшие капилляры и не дают кислород, без него гибнут клетки и капилляры, сердце, мозг.

Частое употребление «сладких жиров» в тортах, пирожных, мороженом, конфетах, сгущенном молоке с сахаром образует излишек инсулина и провоцирует рак груди. Ожирение всегда предрасполагает к раку.

В процессе переваривания жиры сначала расщепляются на основные составляющие – глицерин и жирные кислоты. Затем, еще в кишечных стенках, из них синтезируются «родные» для человека жиры, которые и поступают в кровь. Содержание жировых частиц в крови может сильно меняться. В норме к очередному приему пищи весь жир должен покинуть кровяное русло, израсходоваться или превратиться в «сало». При частой еде, да еще с избытком масла, этого не происходит.

Холестерин – жироподобное вещество, участвующее в строительстве клеток, а также в выработке некоторых гормонов (в том числе и половых); он жизненно необходим. В организме он легко синтезируется печенью, поэтому даже у самых строгих вегетарианцев (в растительной пище нет холестерина) недостатка в нем не бывает. При мясном же питании поступление его превышает обычные потребности. Излишки его формируют на стенках сосудов склеротические «бляшки». До 30 лет норма холестерина – не более 200 мг %, и далее – никаких скидок на возраст, если, конечно, здоровье и долголетие вам не безразличны. Сужение русла сосуда происходит до крайности, случайный тромб может вызвать инфаркт или инсульт, или просто жизнь будет угасать по мере сокращения кровоснабжения. Холестерин в норме очень нужен организму. Он входит в состав всех клеток человека. Особенно им богаты нервная ткань, сыворотка крови, желчь. Из холестерина образуются желчные кислоты, которые способствуют перевариванию жиров. Он необходим для работы мозга, обезвреживает яды, которые разрушают красные кровяные шарики. В организме он

синтезируется в результате окисления жиров и углеводов. Опасен его недостаток и избыток. Он становится вредным, если накапливается в большом количестве (яйца, жир, жирное мясо, мозги, почки, молочные продукты – при чрезмерном их употреблении). Его избыток в крови способствует развитию атеросклероза. Выводит холестерин только печень, но если им перенасыщена желчь, он выпадает в осадок и образует желчные камни, в них 90 % холестерина. Избыток его способствует отложению солей в суставах, он цементирует отложения кальциевой соли, оксалоной (щавелевой) кислоты – основы различных камней и отложений солей. Вот почему никогда нельзя варить щавель, его надо есть только сырым. Натуральные кукурузное, оливковое, соевое, подсолнечное масло препятствуют всасыванию холестерина в желудочно-кишечном тракте и избыточному отложению в тканях.

Противосклеротическое вещество из группы жиров **лецитин** препятствует образованию «бляшек», но оно содержится в тех же продуктах, которые их и образуют – сливки, сметана, яйца, мозги, жирное мясо. Лучше всего получать лецитин из гречки, пшеницы, бобовых, салата, отрубей, натуральных, не консервированных молочных продуктов.

Майонез промышленного изготовления вреден и совершенно несовместим с понятием здоровой пищи.

Особенно опасны жиры супов (их лучше снять после застывания), все поджаренное на животном жире, все хрустящие пережаренные корочки.

Интересно, что вся рыба, несмотря на высокое содержание холестерина, способствует снижению его уровня. В ней найдены особые жирные кислоты с необычайно эффективными антисклеротическими свойствами.

Как же уменьшить вредное влияние жиров?

Прежде всего, не надо злоупотреблять ими; но вредна и другая крайность – недостаток жиров.

Вполне достаточно в день 1 столовой ложки растительного масла, или 20–30 г жиров (считая и те, что скрыты в молоке, мясе, сыре, твороге, орехах). Молодым, занятым интенсивной работой, эту дозу можно слегка увеличить. Очень полезно делать дни «постные», совсем без жира.

Сметану, если она качественная, рыночная, можно без вреда для организма употреблять по 30–50 г через 1–2 дня.

Масло сливочное следует перетопить на слабом огне, добавив настой календулы. Хранить такое масло нужно в холодильнике. Им хорошо не только смазывать сковородку при разогревании (тушении) продуктов, но и класть его в каши, тесто.

Полезно им лечить раны, ожоги, заболевания кожи. Никогда ничего не жарьте на растительных маслах! Их нужно добавлять в уже готовые блюда.

Сахар – наш необходимый враг!

XX век – век сахарного нашествия, век испытания сахаром – этим убийцей в белом фраке.

Казалось, найден идеальный продукт: простой, вкусный, хранящийся почти бесконечно, практически чистая энергия, быстро вступающая в обмен веществ. Однако за последние 150 лет произошло фантастическое явление – пятидесятикратное увеличение мирового выпуска сахара. При потреблении сахара 50 г в день (а чаще – и до 100 г) стали появляться печальные последствия: нарушения обмена веществ, и в первую очередь – углеводного.

Сахар – чистый, белый, смертельный, сладкий яд, белый убийца, пищевой мусор, пустые калории, горе сахарное.

Сахароза – или тростниковый, свекловичный, очищенный, рафинированный сахар – не содержит ничего, кроме глюкозы и фруктозы. 100 г сахара – это только 409 ккал плюс 50 % всех неприятностей для организма.

Да, мы живем в безумном, сумасшедшем мире. Тысячи дел требуют энергии и еще раз энергии. Сахар, табак, алкоголь, кофе, чай, пепси и кока-кола – это не питание: это опустошение всех нервных сил, это трагедия вырождения. Избыток сахара нарушает в организме транспортировку холестерина, ряда жирных кислот, способствует повышению уровня мочевой кислоты в крови. А это гарантированный атеросклероз, а также гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца; сахар иногда является прямой причиной диабета. Давно не вызывает сомнения прямая зависимость аллергических состояний у детей и взрослых от неумеренного сладкоедения. Употребляя чрезмерное количество сахаров и крахмалов, мы заставляем работать нашу поджелудочную железу с постоянной огромной перегрузкой. Происходит заметное истощение поджелудочной железы, развиваются ее болезни, затем – диабет. Потребление сладких жиров (торты, кремы, десерты) задерживает пищеварение на 1–2 часа, начинается брожение, гниение, отравление и в финале – артриты, язвы, диабет, геморрой...

Лучший из сахаров – мед. И то его доза для взрослого человека ограничена одной столовой ложкой в день, и лучше утром, натощак, с теплой водой, сразу после пробуждения. А еще лучше получать глюкозу из фруктов, овощей и их соков. Этого для человека вполне достаточно и соответствует его физиологии.

О хлебе насущном

Здесь речь пойдет обо всех злаках – овес, пшеница, рожь, ячмень, рис, гречка, просо – и прочих семенах травянистых растений.

Да, зерновое питание стало основой существования целых народов. Но как-то мы быстро забыли, что до недавнего времени все злаки употреблялись в цельном виде, не так, как сейчас.

В овсе – дефицит базовых солей. Пшенице не хватает натрия и кальция. В рисе – дефицит солей (особенно кальция; вот почему я всегда рекомендую его употреблять при отложениях солей для чистки суставов). В рисе недостаточно натрия и хлора (что тоже хорошо для лечения). Всем этим злакам недостает йода. А вот это существенно, особенно при питании рабочих, спортсменов – с потом могут уйти все запасы йода, а питание хлебом и кашами может привести организм к катастрофическим последствиям: базедова болезнь, отклонения от умственного развития, отклонения в хромосомах, развитие рака.

Питание одними злаками очень быстро поднимает кислотность (это стоит использовать, но с умом, людям с пониженной кислотностью) Но еще хуже для человека – овсяная каша с молоком и сахаром. Это одна из самых вредных комбинаций, которая когда-либо попадала в рот человека. А мы ведь даем ее больным и детям...

Кукурузные хлопья, сделанные под прессом и при высокой температуре, практически не имеют никакой питательной ценности.

Пшеница – самый кислотообразующий из злаков.

Рис – предпочтительнее из всех злаковых, но лучше цельный (у нас днем с огнем такой не сыщешь).

Кукуруза (сорванная со стебля) за сутки превращается из щелочного отличного продукта в кислый (так быстро происходит превращение сахара в крахмал).

Зерна пшеницы в стадии молочно-восковой спелости являются отличным щелочным продуктом, а созревшие – кислотным. Поэтому проросшая пшеница составляет лучшую еду, нежели сухие зерна.

Злаки со сливками и сахаром – частый завтрак в семье. Это ужасная кислотообразующая смесь, в результате чего возникает масса болезней.

Выводы из сказанного о злаках.

- Не злоупотребляйте злаками в виде каш. Они должны составлять небольшую часть питания. И никогда не ешьте каши с мясом – это самая большая беда.
- Лучше употреблять их в цельном, необработанном виде либо проросшими.
- Зерновой крахмал усваивается в течение 2 часов, картофельный – за 10 минут.
- Исключите все злаковые из питания малолетних и особенно грудных детей. До двухлетнего возраста ребенку нельзя давать никакого крахмала, а тем более – злаковых.

Потребление хлеба – это одно из великих проклятий современной жизни.

Г. Шелтон

Хлеб, приготовленный из злаков, в основном «очищенных до смерти», содержащий соль, соду, дрожжи, лярд и ряд других добавок, подвергнутый высокой температурной обработке, обработанный, а затем потребляемый ежедневно 3–4 раза в день, да еще в огромных количествах, к тому же в неразборчивом сочетании (бутерброды, сдобы) с другими крахмалами, – такой хлеб стал одним из главных источников несчастий.

Так называемое «обогащение» белой муки «высшего сорта» создало у людей ложное представление о безопасности. Никогда не изобреталось большего обмана!

В результате процесса «обогащения» в муку добавляются мизерные количества синтетических «витаминов», «улучшителей», которые не могут возместить того, что украли у зерна при его очистке от оболочек и переработке в муку. Это чисто коммерческое изобретение в угоду прибыли.

Хлеб и изделия из белой очищенной муки

Если не все, то многие болезни желудочно-кишечного тракта – от хлеба, который редко хорошо переваривается, а чаще всего киснет и дает обилие газов.

Применяемые термофильные пищевые дрожжи уничтожают в кишечнике разные бактерии, вырабатывающие витамины группы В.

Хлеб надо так тщательно и долго жевать, чтобы его можно было «выпить» со слюной, так как его переваривание начинается во рту. Никогда нельзя есть хлеб с мясом, кашей, яйцом, сыром. Отлично сочетается хлеб и изделия из муки с овощами, сырыми и вареными, зеленью, соком, сливочным и растительным маслом. Совсем не сочетается со всеми сладостями и фруктами.

Сегодня наука (конечно, не наша) установила примерные сроки и количество потребления хлеба и изделий из муки.

Потребление изделий из белой очищенной муки должно быть сведено к минимуму во всех без исключения возрастах. Особенно для детей и стариков. Молодым людям до 30 лет хлеб можно употреблять неограниченно, если они работают физически на свежем воздухе. До 45 лет – ограниченно; в 45–50 лет – очень мало, 2–3 кусочка; а после 50 лет – 1 кусочек в день или исключить хлеб совсем.

Хлеб с успехом заменяется орехами. Да здравствуют орехи!

Промышленный белый хлеб и изделия из белой муки (кондитерские, макароны, лапша, вермишель) обработаны химией, отбелены, подкрашены, обогащены, очищены, смягчены, консервированы, ароматизированы, убиты для долгого хранения и обработаны от черствения. И все это – с помощью добавок синтетических химических ингредиентов, очень вредных для здоровья. Это обезвоженный, концентрированный, опустошенный продукт, лишенный всего живого. Это бутафория, муляж, манекен еды. В магазинах иногда появляется хлеб грубого помола; по идее, это и есть тот самый здоровый хлеб, который нам нужен. Но, скажите на милость, кто же додумался делать его на термофильных дрожжах (вместо хмелевых)? Прекрасная идея загублена безграмотными, бездушными промышленниками. Да любая сельская старушка знает, как надо печь здоровый, вкусный хлеб; пригласите ее, и она научит вас этому древнейшему искусству.

А вообще, хлеб надо всегда есть подсушенным или слегка поджаренным без масла. При этом крахмалы, которые мы всегда употребляем в излишке, переходят в легкие моносахара, которых нам всегда не хватает.

Здоровая пища – это подсушенный черный крестьянский хлеб грубого помола, проросшие зерна злаков, неочищенные злаки – рис, пшеница, кукуруза, гречка: зерны цельные или грубого помола.

Вегетарианские изделия из зерна и муки

Все крупы перед приготовлением блюд необходимо тщательно просушить в духовке или на сковородке без изменения цвета. Каши желательно варить на овощном (фруктовом) отваре. В процессе варки нельзя добавлять молоко, соль, сахар, сливочное и растительное

масло. Только когда каша готова, можно добавить в нее растительное или топленое масло, мед.

Можно варить каши с изюмом, не копчеными сухофруктами; можно их тушить с овощами типа рагу; готовить как восточные пловы – с морковью и луком, с изюмом или сухофруктами, тушеными овощами и фруктами.

Проросшую пшеницу готовят так. Промыть и разложить зерна пшеницы в широком поддоне на мокрую ткань из хлопка или льна, затем сверху накрыть такой же мокрой тканью. Поддерживать ткани всегда влажными (нельзя, чтобы пшеница лежала в воде).

Когда появятся ростки величиной 1–2 мм, можно есть. Большой росток в пищу не годится – пшеница становится ядовитой!

Есть ростки лучше утром натощак, на завтрак. Больным и ослабленным ежедневно – по 50 г; рекомендуется детям после 5 лет и старикам.

Проросшую пшеницу с кусочком лимонной корки пропустить через мясорубку, замесить на гречневой муке, покрыть слоем протертых яблок – вот вам сытный пирог.

Котлетки из гороха. Пропустить через мясорубку замоченные на ночь фасоль или горох, добавить тертые орехи, лук, чеснок, зелень. Придать форму котлет. Все, можно есть.

Обработка муки. Перед замешиванием теста надо ее прокалить в духовке или на сковородке (при $t^{\circ} +150^{\circ}$, 2–3 минуты), тщательно перемешивая, без изменения цвета. Затем просеять через сито. При приготовлении изделий из муки не использовать дрожжей, соды, уксуса, соли, красителей, алкоголя.

Слоеное и песочное тесто готовить с использованием топленого масла, сухого (или концентрированного) молока, яиц или сухого яичного порошка.

Хлеб по Дерябину: взять муки 4–5 стаканов и 0,5 л минеральной воды. Замесить тесто – пластичное, чтобы не липло к рукам. Положить на противень, посыпанный мукой, и поставить в нагретую духовку. Хлеб выпекать в течение 1–1,5 часов, тонкие лепешки – 15–20 минут. Для сдобной булки добавить только 2 ч. л. сгущенного сладкого молока и 1 стакан минеральной воды.

Хлеб по Аракеляну: мука – 1 кг, растительное масло – 100 г, мед – 100 г, стакан минеральной воды. Лепешку подсушить в духовке при температуре $+50^{\circ}$. Все клетки в таком хлебе живые. Хранить его надо в целлофане, в холодильнике.

Белок может быть убийцей тела

Белковые продукты питания необходимы для живых организмов, так как являются основными составными частями каждой живой клетки – будь то мышцы, мозг или ногти человека, или древесина и листья деревьев, мех животных, любое растение. Белки могут сгорать в человеческом теле, переходя в калории так же, как и жир, и они могут также превращаться в углеводы тела. Ни углеводы, ни жиры не могут действовать как заменители белка. Для каждого животного и растения тип белка должен быть различен. Таким образом, пытаясь определить, какой тип белка наилучшим образом подходит для человеческого тела, мы, прежде всего, должны знать, какое действие производит он в теле и для тела.

Избыточные белки в человеческом теле могут привести к постепенному его разрушению и полной гибели.

До недавнего времени медики полагали, что избыток белка всегда выделяется – главным образом, через почки. Сегодня достоверно известно, что избыток белка может накапливаться в клетках тела с разрушительными результатами. Например, одной из главных причин так называемой «сверхкислотности» является избыток белка в тканях. Все белки состоят из более мелких единиц, называемых аминокислотами – настоящих строительных кирпичей, которые строят новые ткани и поддерживают уже существующие. Но наличие чрезмерного количества аминокислот нарушает кислотное равновесие тела. За этим следуют катастрофические последствия.

Многое можно узнать у природы о действительных белковых потребностях нашего тела. Одним из простых примеров этого является потребность в молоке в уникальной модели роста различных видов молодых животных. Теленок растет быстро, удваивая рост своих костей, на молоке, содержащем полный набор кальциевого белка и белка-белковины (создающего мышцы), поставляемых ему матерью-коровой.

Козленок растет медленнее, следовательно, он менее нуждается в подобных белках. Но человеческий детеныш растет еще медленнее. На материнском молоке новорожденный младенец удваивает свой вес в течение первых шести месяцев жизни. Никогда он больше не повторит это достижение за другие шесть месяцев, так как теперь материнское молоко имеет самое низкое содержание белка из всех млекопитающих. А когда достигается зрелость и процессы роста замедляются, человеку необходимо минимальное количество белка для поддержки «азотного равновесия».

Если секреция и желчь печени токсична и кисла, молоко сворачивается в желудке в творог и вместо мягкого хлопьевидного состояния превращается в твердое и тягучее, как резина, что ведет к несварению и запорам. Сыворотка, будучи щелочной и насыщенной кальцием, нейтрализует кислоту щелочи, образуя урат извести – мутное белое вещество, которое засоряет желчные протоки, оседает в желчном пузыре и способствует формированию желчных камней.

Это же самое вещество образует на языке беловатый налет и вызывает неприятный запах изо рта (сильный запах сыра изо рта возникает от гниения сыворотки).

Надо помнить, что язык – это барометр печени!

Тип налета на языке, тошнота, воспаление различного рода сосочков (языка) и их конечная атрофия, – все это указывает на некоторые повреждения печени. При болезнях печени, следовательно, мы должны быть очень внимательны при использовании молока как пищевого белка, особенно для пожилых людей.

Многие заболевания детей – такие, как ревматические болезни сердца, лейкопения и полиомиелит – возникают, по мнению автора, от наличия вредных белков в диете. Употребляя с раннего детства мясные продукты, дети рано приобретают и «взрослые» болезни.

Многие серьезные и незначительные болезни возникают из-за отравления крови, которое следует от несварения вареных белков.

Автор не призывает всех есть сырое мясо, но в своей практике он нашел, что количество гнилостных кислот, возникающих от потребления слегка сваренного мяса, может быть легко нейтрализовано обильным количеством сырых или недолго вареных некрахмалистых овощей, съедаемых одновременно с этой пищей.

Доктор Хейг доказал, что избыточному содержанию в организме мочевой кислоты мы обязаны единственно чрезмерному ее приему с нецелесообразной пищей и слишком незначительному выделению ее наружу из организма вместе с мочой. Главным источником мочевой кислоты в организме является мочевая кислота, вводимая в готовом виде вместе с пищей: мясом, бульонами, яйцами, горохом, чечевицей, фасолью, бобами, чаем, кофе, какао. Если в этих продуктах и нет непосредственно мочевой кислоты, то содержатся другие вещества, принадлежащие к алкалоидам. Это всегда яды, которые по своему химическому составу очень близки к мочевой кислоте.

И вот именно эта, уже имеющаяся в потребляемой пище мочевая кислота, является единственной причиной накопления в теле уратов (солей мочевой кислоты). С этим избытком мочевой кислоты организм уже не может справиться, не может всю ее выделить. Она остается в теле и служит причиной разнообразнейших болезней. Мочевая кислота откладывается в концентрированном виде в определенных частях тела. Стоит только мочевой кислоте где-то скопиться, как она начинает привлекать к себе циркулирующую в крови мочевую кислоту. Так образуются подагрические узлы, а впоследствии – подагрические формы ревматизма и полиартрита. Собираясь в соединительных тканях, она вызывает хронические воспалительные состояния в мускулах, слизистых оболочках, дыхательных путях, кишечнике.

Толчком к резкому скоплению мочевой кислоты служат переохлаждения, простуды. Так появляются все виды радикулитов, ишемии, мышечные ревматизмы, воспаления горла, бронхиты. Аппендицит – результат выпадения солей мочевой кислоты в стенках кишечника.

Но самые страшные последствия вызывают скопления солей мочевой кислоты в кровеносных сосудах, особенно в мельчайших капиллярах. Закупорку мельчайших сосудов доктор Хейг называл словом коллемия. При коллемии сосуды забиты так, что кровообращение в них или совсем прекращается, или же кровь протекает архимедленно. Это замедление очень опасно в местах, наиболее удаленных от сердца. Коллемия чаще всего проявляется бледностью и сильной зябкостью конечностей, на которую теперь жалуется добрая половина человечества.

Автор предостерегает особо ретивых любителей холодного купания по разным методикам: не торопитесь лезть в холод, предварительно толком не очистив организм последовательными этапами – от толстого кишечника до суставов. Именно холод обуславливает возникновение в крови коллоидальных осадков мочевой кислоты.

Мозговая коллемия – это эпилепсия, истерия, судороги, головные боли, мигрени, умственная отсталость, потеря памяти, неврастения, онкология.

Самоотравления крови продуктами белкового несварения и гниения убивают нас раньше болезнями и являются главной причиной ранней усталости, дряхлости, старости.

В холодное время доктор Хейг рекомендует ограничивать употребление кислых фруктов, так как плодовые кислоты сами по себе вызывают задержку в организме мочевой кислоты, а в холоде могут стать причиной ее накопления.

Орехи в переработанном натуральном виде трудно перевариваются желудком, особенно если они при этом не измельчаются.

Не употребляйте сыры, подверженные продолжительному брожению. При этом образуются продукты разложения, которые не могут положительно влиять на обмен веществ и не могут считаться безразличными.

Не ешьте дрожжевой хлеб из очищенной муки тонкого помола – только грубый крестьянский хлеб в небольшом количестве.

Чем больше белок нагревается и варится, тем больше изменяется его коллоидная формула. Он должен быть лишь слегка сваренным.

Жарение или варка яичного белка делает его токсичным. Желток, однако, более устойчив, но все же он более питателен и безвреден, если съедается сырым или сваренным всмятку.

Все сильно сваренные белки усваиваются с трудом и вызывают отравления крови, особенно свинина, телятина, рыба, птица, мелкая дичь, морские моллюски, сыры.

Все то, что ныне пророчествуют новоявленные «авиценны», было известно виднейшим диетологам уже в XVIII–XIX веках...

Автору многие говорят: мол, вот сколько людей едят мясо и сыры и, по виду, пребывают в хорошем здравии. Сколько таких «внешних здоровяков» перебивало затем коленопреклоненно у моего порога! Рано или поздно природа возьмет свое. С каждым годом болезни стремительно «молодеют»!

Установлено, что для того, чтобы нейтрализовать гнилостные продукты сильно переваренных белков, печень быстрее расходует свой органический натрий, чем он может быть восстановлен с пищей, которую едят теперь люди, питающиеся вареным мясом, так как в ней крайне недостаточно натрийсодержащих веществ. Как только ослабевает печень, увеличивается вероятность отравления!

Рак – всегда результат того, что разрушительные качества кислот не дают клеткам достичь нормального зрелого возраста и заставляют их пребывать в возрасте скоростного деления, клонирования на фоне нехватки магния и накопления окиси углерода от чрезмерного употребления сладкого. Это всегда результат выделения разрушительных кислот путями замещения, он проявляется тогда, когда эти яды достигают максимальной концентрации. По мнению автора, это одна из основных причин рака груди и матки у женщин и простаты у мужчин.

Подводя итог роли белков как убийц тела, надо сказать следующее.

1. Натуральные белки – это естественные строительные кирпичики тела.
2. Даже в самом лучшем состоянии белки, если их потреблять в излишних количествах, могут вызвать серьезнейшие нарушения химизма тела.
3. Различные белки во время еды несовместимы, поэтому одновременно следует потреблять лишь один белок.
4. Вареный и жареный животный белок превращается в куда менее усвояемый и легче загнивает во время процесса переваривания. 90 % болезней – от него!
5. Добавка соли к мясу всегда вызывает сильное несварение и в сыром, и в вареном виде.
6. Не следует варить или жарить белок яиц.
7. Орехи должны быть тщательно измельчены (скажем, в кофемолке) и употребляться как добавка к салатам, в виде ореховых котлет, коктейлей.
8. Даже самый идеальный белок должен употребляться с должным количеством сырой растительной пищи (салатов) и витамина С. Белок полноценно усваивается только при наличии такого соотношения белка и витамина С: 110 г мяса – 1 мг витамина С. В противном случае это всегда гниение белка со всеми страшными последствиями для организма.

9. Лучшим вариантом употребления белка является схема, много лет применяемая автором с большим успехом для восстановления сил ослабленных больных, для похудения (!), для перехода (плавного) на раздельное питание, для выравнивания биоэнергетического баланса и баланса гормонов яичников (эстрогены – андрогены).

Вот схема автора (я называю ее схемой «1–5»).

- Белки лучше употреблять на ужин (правда, это не для всех подходит, примерно 10 % людей едят белки утром).

- Понедельник – вареное в течение 10–15 минут мясо: курица, индейка, кролик, коза, баранина плюс (обязательно) зеленый салат с соком лимона.

- Вторник – отварная рыба с овощами. Слой овощей, слой рыбы. В конце варки добавляются томат и специи из трав.

- Среда – легкий яичный омлет (или яйца всмятку) с зеленым салатом.

- Четверг – творог домашний со сметаной и медом. Хорошо сочетается с зеленым салатом.

- Пятница – растительные белки. Ореховые котлеты, ореховые коктейли, соевое молоко, пюре из сои, фасоли, чечевицы, бобов.

- Суббота и воскресенье – белков совсем не употреблять, никаких. Дайте организму избавиться от их излишков. То есть можно употреблять любую другую пищу, но на белки – запрет на два дня.

Как приготовить ореховые котлеты

Можно брать орехи всех доступных вам сортов (кроме арахиса), зерна сладкого миндаля, кунжута (сезама), подсолнечника, льна, немного мака.

Все это подсушивается на сильно разогретой сковородке и перемалывается на кофемолке. Таким же образом готовится мука из гречки. Смешиваем муку из орехов, семян, гречки (для вязкости), добавляем немного воды (для сладкоежек можно воду подсластить медом и добавить лимонный сок) и делаем подобие небольших котлет. Затем на очень горячей сковородке поджариваем (без масла) до легкой корочки (10–15 секунд) с обеих сторон. Котлеты готовы.

Коктейль из орехов

Ту же самую смесь муки орехов и семян (но уже без гречки) заливаем кипятком и взбиваем миксером. Хорошо добавить немного корицы или гвоздики, меда, лимонного сока и других компонентов.

Пюре из бобовых

Лучше из бобовых ассорти не делать – то есть употреблять каждый вид в отдельности.

Сперва надо зерна замочить на 8–24 часа, воду от замачивания вылить. Затем зерна проварить в чистой кипяченой воде 15–20 минут и снова эту воду вылить. Еще раз заливаем зерна чистой кипяченой водой и варим до мягкости. Отдельно нужно протушить на сковороде до мягкости и сладкого привкуса (лучше на топленом масле) 2–3 больших головки измельченного лука. Разминаем толкушкой зерна до образования пюре и смешиваем с тушеным луком. Можно кушать с рисовой, пшеничной, кукурузной кашей, с хлебом.

Активизация усвоения белка

1. Смешиваем пюре из гороха или фасоли с рисовой кашей в соотношении 1,5:4 – ценность белка возрастает до 43 %.
2. Пюре из фасоли, гороха плюс пшеничная каша в соотношении 0,5:3 – ценность возрастает до 33 %.
3. Пюре из фасоли, гороха плюс кукурузная каша в соотношении 1,2:2 – ценность белка возрастает до 50 %.
4. Пюре из сои плюс рисовая каша в соотношении 1,2:5 – ценность белка возрастает до 32 %.
5. Рисовая каша, пшеничная мука грубого помола плюс порошковое молоко в соотношении 3:1,3 – ценность белка возрастает до 13 %.
6. Порошковое молоко плюс картофельное пюре (3 картошки плюс 2 ст. л. порошка) – ценность белка возрастает до 7 %.

Поваренная соль – вечное лекарство или тайный убийца?

Да будет Истина, даже если низвергнутся небеса!

Г. М. Шелтон

В доисторические времена на Земле было полное равновесие натрия и калия. Но продолжительные дожди веками смывали большую часть легкорастворимых натриевых солей. Со временем почва и растения стали получать недостаточное количество натрия, но зато очень много калия. Это привело к нарушению правильного соотношения этих веществ в организме (правильное соотношение Na: K = 1:20). Калий – 98,5 % находится внутри клеток, – преобладает в нервных и мышечных тканях, в красных кровяных тельцах. Натрий преобладает в кровяной плазме и межклеточных жидкостях. Животные и люди стали искать замену натрию органическому и нашли неэффективный и очень опасный заменитель – неорганическую соль.

Так мы уж созданы Всевышним, что можем брать все это только от растений.

Соль – самый ошибочный, самый опасный, самый вредный для здоровья продукт в истории нашего питания!

Соль – это не еда. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Это яд для почек, желчного пузыря, мочевого пузыря, сердца, артерий и всех кровеносных сосудов.

Рафинируя все продукты питания (и соль тоже), вываривая их безбожно в плохой воде, мы выщелачиваем эти продукты, поэтому тянемся к соли, удовлетворяя дурные привычки нашего организма. В древности люди употребляли соль морскую, неочищенную: в морской воде – более 40 химических элементов в растворимой форме (кстати, в морской капусте – тоже, и весь мир ее уже давно употребляет высушенной в качестве органического заменителя соли). Такая неочищенная соль в дозах 1–2 грамма в сутки – вечное лекарство. Очищенная, рафинированная поваренная соль – тайный убийца!

Соль обезвоживает ткани и может привести к критическому состоянию. Первая реакция человека и животного, принявшего ложку соли – желание пить много воды; это защитная реакция организма растворить и вывести из организма яд. Соль – яд для сердца, она увеличивает возбудимость нервной системы, вызывает вымывание кальция из организма (размягчает кости), воздействует на слизистую оболочку всего желудочно-кишечного тракта. Наш организм способен, по своей природе, усваивать только органический хлор и натрий в овощах и зелени, рыбе, мясе. При норме 0,5–1 г мы употребляем в сутки 15–30 г соли.

Поваренная соль – это отравляющее вещество, которое мы поглощаем при каждой нашей трапезе. Оно присутствует в опасных дозах в колбасе, сыре, хлебе, тортах. По ошибке объявленное безобидным, оно уже давно во все больших количествах добавляется в пищу человека и постепенно стало фактором, серьезно подрывающим здоровье человека.

Избыток натрия в пище – одна из важнейших причин задержки в организме жидкости, что способствует увеличению объема циркулирующей крови. А это приводит к отекам, особенно у женщин (пусть многие посмотрят на свои ноги), стариков, ослабленных молодых людей – особенно если нарушен водно-солевой обмен.

Доказана связь ожирения с пересоленной едой. Только малосолевая диета убирает с жидкостью 5–7 кг массы тела.

Удерживая излишнюю жидкость в организме, соль является причиной не только повышенного давления, но и давления внутриглазного, внутричерепного. Поэтому больным глаукомой, при заболеваниях центральной нервной системы показана малосолевая диета при 0,5–1 г потребления в сутки. Таков же рацион при лечении почти всех болезней.

Все соленья (огурцы, томаты, капуста) – одна из причин мочекаменной болезни, так как они снижают растворимость солей мочевой кислоты, которая, выпадая в осадок, формирует камни в мочевыводящих путях.

Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать ее. Забудьте о соли!

Лучший способ продлить жизнь – не укорачивать ее. Забудьте о соли вообще, ее достаточно в живых продуктах питания; забудьте резко и навсегда!

Краеугольные камни в храме моего здоровья

Рядовой человек не имеет никакой реальной миссии в жизни, его свободное времяращается около еды и питья – в результате гробовщики получают предостаточно работы. К несчастью, они получают работу от многих людей, которые находятся в расцвете жизни...

От колыбели до гроба пища – это главная забота человека!

Автор никогда не считал себя очень большим специалистом в натуропатии. Но люди идут ко мне, разочаровавшись в общепринятой медицине.

Обычный человек большей частью не склонен к изменению своего питания, которому он следует по традиции всю свою жизнь. Многие люди употребляют слишком много соли, другие – большое количество мяса, запиваемого чашкой крепкого кофе, в то время как другие все еще уповают на сладости или на комбинацию продуктов, которые оказываются вредными для них.

Когда я исключал возбуждающие средства, больной чувствовал временное недомогание, слабость и головную боль, пока организм привыкал к новому режиму. Это признак того, что начался выход токсических складов. Не принимая этого во внимание, многие больные решали, что перестройка питания – не для них. Они приходили к автору за немедленным облегчением, а вместо этого чувствовали себя хуже. Поэтому они зачастую возвращались к своим возбуждающим средствам. Это было трагическое решение, с которым я не мог бороться.

Но постепенно я направил свое внимание на лечение болезней с точки зрения химии эндокринологии, пищевой химии и химии обмена веществ!

В течение многих лет я добавлял к своим знаниям все, что мог найти. И сейчас, после нескольких десятков лет накопления знаний, я все еще чувствую себя студентом, так как поле медицины постоянно меняется, и я никогда не теряю своей ненасытной любознательности к тому, какую роль играет питание для здоровья. Такой же интерес воодушевлял меня тогда, когда рушилось мое собственное здоровье.

Мой способ лечения – продукт давно забытой медицинской правды, соединенный с современной лабораторной техникой, основан на поддержании здоровья, а не на борьбе с болезнями.

В то время как другие современные врачи рассматривают болезнь, физическую дряхлость и болезни вырождения как естественное состояние, сопутствующее среднему возрасту, я считаю их следствием неправильного образа жизни, неправильной высококалорийной диеты, воздействием лекарств, особенно антибиотиков.

Моя система лечения является дополнением к здравому смыслу и современным научным исследованиям.

Нормальный химизм нашего пищеварения подавляется как токсическими веществами, так и вредными лекарствами, нездоровым образом жизни, который включает и недостаток физических и волевых упражнений. Таким образом, в высшей степени отравленные материалы-токсины, которые скапливаются в крови, ослабляют фильтры и органы выделения, важнейшими из которых являются почки, печень, кишки, кожа. Эти токсины являются основными врагами, реальной причиной болезни. Они должны быть удалены, чтобы тело было возвращено к здоровью.

Следовательно, болезнь, как я ее понимаю, есть ни более ни менее как отчаянная попытка тела освободиться от токсичной, болезнетворной материи!

Это первый краеугольный камень, на котором я строю храм моего здоровья.

Страшная попытка нашего тела сжечь эти негодные продукты проявляется в лихорадке. И это есть изменение (обычно разрушительное) в органах, которые используются как

вынужденные, замещающие пути удаления этих продуктов, которые вызывают патологию или условия и процессы возникновения болезни.

Так как термин **«вынужденное выделение»** – совершенно новый в натуропатической литературе, разрешите мне объяснить, что это другой краугольный камень в моем методе борьбы с болезнью.

Почки и печень – важнейшие выделительные органы. Для печени естественным путем выделения, конечно, являются кишки; для почек – мочевого пузыря и мочеиспускательный канал.

Однако когда печень переполнена (когда все «складские» и «производственные» площади печени забиты всяким хламом) и не может выполнять свои выделительные функции, токсины устремляются в кровяной поток. Точно так же, когда и почки зашлакованы и воспалены, токсины устремляются (возвращаются) в кровь. Отравленная кровь должна быть немедленно освобождена от токсинов, или человек умрет.

Чтобы избежать этого, Природа использует **«замещающие пути»** для удаления отходов (это тоже новый термин автора).

Следовательно, и легкие могут выводить некоторые компоненты шлаков в виде слизи и токсинов, которые должны бы выходить через почки.

Кожа может заменить печень!?

Надо сказать, однако, что легкие не могут быть хорошими почками. В результате раздражения, вызываемого выделением ядов через «замещающие» каналы, мы можем получить (и получаем) бронхит, гайморит, синусит, менингит, воспаление легких или туберкулез, что определяется особенностями яда, который удаляется. Таким образом, мы можем сказать, что легкие действуют, замещая почки (вынужденное действие). Таким же образом, если желчные яды в крови удаляются через кожу, возникают различные раздражения кожи, проявляющиеся во многих (до 10000 наименований) кожных болезнях: или при раздражении слизистых оболочек (под кожей) в виде различных простуд, или на коже в виде аллергий, крапивницы, экземы, псориаза, нарывов, карбункулов, прыщей и прочей нечисти.

Таким образом, кожа становится заменителем печени или, точнее говоря, замещающее выделение печени происходит через кожу.

Вот вам третий краугольный камень храма моего здоровья.

Болезнь, я в этом уверен, есть неестественный процесс выделения.

Только после того, как клетки поражаются токсическими отбросами, они становятся уязвимыми для микробов, бактерий, вирусов, простейших паразитов растительного и животного происхождения типа дрожжевых грибов кандиды, трихомонады, лямблии, амебы, токсоплазмы и многих-многих других. Эти паразиты, как мусорщики, атакуют и пожирают ослабленные, больные и погибшие клетки.

С целью ускорения и облегчения процесса выделения токсических материалов и возвращения больному хотя бы относительного здоровья, необходимо провести непродолжительное (все зависит от конкретного больного) полное воздержание от пищи (а еще лучше – и от воды тоже), затем – последовательное, грамотное определение видов тех продуктов, которые вызывают у больного отравления (в данный отрезок жизни и болезни) и полное воздержание от них до выздоровления.

Чтобы достичь понимания, чем является болезнь с моей точки зрения, необходимо рассмотреть потребляемую пищу, печень, почки, эндокринные железы, а также человека и, конечно же, социальные условия, его окружающие.

Питание сегодня значительно удалилось от завещанной Создателем диеты человека. Когда человек умеренно питается натуральными продуктами, его печень действует нормально; если же он заполняет свой желудок горячим хлебом, горячими сосисками, пирож-

ками, заливает все это крепким кофе, его изнуренная печень не может выполнять свою работу. В таком случае главными эндокринными железами, призываемыми для выведения токсинов, являются гипофиз, лежащий у основания мозга, щитовидная железа, расположенная в плотке, и надпочечники, которые «надеты» на каждую почку в виде шапочек. Железы внутренней секреции, вынуждаемые к сверхдействию, усиливают свою секрецию.

Однако, так как количество секрета желез находится в точном соответствии с объемом входящей в нее крови, железа увеличивается в размере из-за избыточного поступления крови, которое чаще всего приводит к разрушительным последствиям.

Это **еще один краеугольный камень** в построении храма здоровья.

С большим удовольствием закладываю следующий **краеугольный камень** в фундамент храма здоровья. В последнее время очень много говорят о том, полезен или вреден **холестерин** и в каких дозах. Автор вывернул эту проблему совсем по-другому. **О каком холестерине идет речь? О химически чистом, натуральном холестерине**, который может образовываться в организме только из определенных пищевых продуктов, или об «олифоподобной» массе ненатурального, «патологического холестерина», который плохо или совсем не переносится тканями тела? А ну-ка, залейте в свой «Мерседес» вместо «Мобил-1» или «Shell» олифу или подсолнечное масло. Я посмотрю, что будет с двигателем и всей системой смазки. В организме холестерин (кроме многих других функций) выполняет главнейшую роль смазки в кровеносных сосудах.

Подводя итоги данной главы, можно сделать вывод: основой всех болезней является токсемия (отравление крови).

Основой всех болезней является токсемия (отравление крови).

Только после курса очищающей диеты, грубой чистки, очистки на клеточном уровне можно с успехом работать фитотерапевтам и гомеопатам, экстрасенсам и психиатрам, иглотерапевтам, применять электропунктуру и так далее.

Вот на таких краеугольных камнях, как на фундаменте, можно с уверенностью продолжать строить дальше и выше здание нашего храма здоровья.

Пищеварение: первая линия обороны против болезней

*Большая часть из того, что мы едим, – излишняя, следовательно, мы живем только одной четвертью того, что проглатываем; доктор живет остальными тремя четвертями.
Доктор медицины Генри Биллер*

Все, что будет описано в настоящей и последующих главах этой книги, будет носить эдакий «эндокринный оттенок». Сразу рискнем заявить, что весь желудочно-кишечный тракт является важнейшим эндокринным органом, взаимодействующим со всей эндокринной системой и оказывающим основное влияние на все органы этой системы. То есть рассматривать отдельно эндокринные органы в отрыве от желудочно-кишечного тракта – полнейший абсурд.

Академик А. М. Уголев назвал двенадцатиперстную кишку «гипоталамо-гипофизарной системой брюшной полости». Здесь продуцируются кишечные гормоны и биологически активные вещества, оказывающие как пищеварительные, так и непищеварительные эффекты.

Желудочно-кишечный тракт вырабатывает гормоны, выполняет функцию эндокринных желез и, стало быть, сам является крупной железой внутренней секреции.

Исследования последних лет доказали, что желудочно-кишечный тракт вырабатывает гормоны, выполняет функцию эндокринных желез и, стало быть, сам является крупной железой внутренней секреции. Среди гормонов, которые он вырабатывает, есть такие, которые типичны для определенных структур головного мозга. Поэтому влияние этих гормонов ощутимо в различных частях организма.

По мнению многих исследователей, именно в кишечнике осуществляется превращение одних веществ и элементов в другие. Поэтому именно здесь протекают основные процессы, связанные с усвоением пищи – полостное и мембранное пищеварение, а также всасывание. Одновременно кишечник есть важнейший орган внутренней секреции. В тонком кишечнике рассеяны клетки, синтезирующие и выделяющие гормоны. По массе этих клеток они не уступают массе самых крупных эндокринных желез. Сейчас в тонком кишечнике обнаружено 7 типов различных эндокринных клеток, каждая из которых продуцирует определенный гормон.

Кишечная гормональная система регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, обеспечивает также не только более эффективную переработку пищевых веществ, но и оптимальное их усвоение.

Теперь представим себе на минутку последствия хронических запоров или хронических поносов, полипов, геморроя, энтероколитов. Любые малейшие нарушения работы кишечника немедленно сказываются на работе всех внутренних органов, а эндокринных желез – в первую очередь.

Многие популярные авторы книг о натуропатии в один голос говорят только о проблемах запоров, но вторая половина больного человечества страдает как раз обратным явлением – хроническим поносом, колитами, энтероколитами... Что же этим несчастным делать? Одними клизмами им явно не обойтись. Мы с вами, дорогой читатель, устраним эту несправедливость.

Слов нет, роль толстого кишечника в организме трудно переоценить. Ненормально работающий кишечник посылает в кровь огромное количество токсинов, перегружает ими другие органы, и в первую очередь – печень. Онкологические заболевания, болезни крови

и суставов берут свое начало в толстом кишечнике. Хроническая усталость, плохое настроение, раздражительность зачастую связаны с проблемами кишечника.

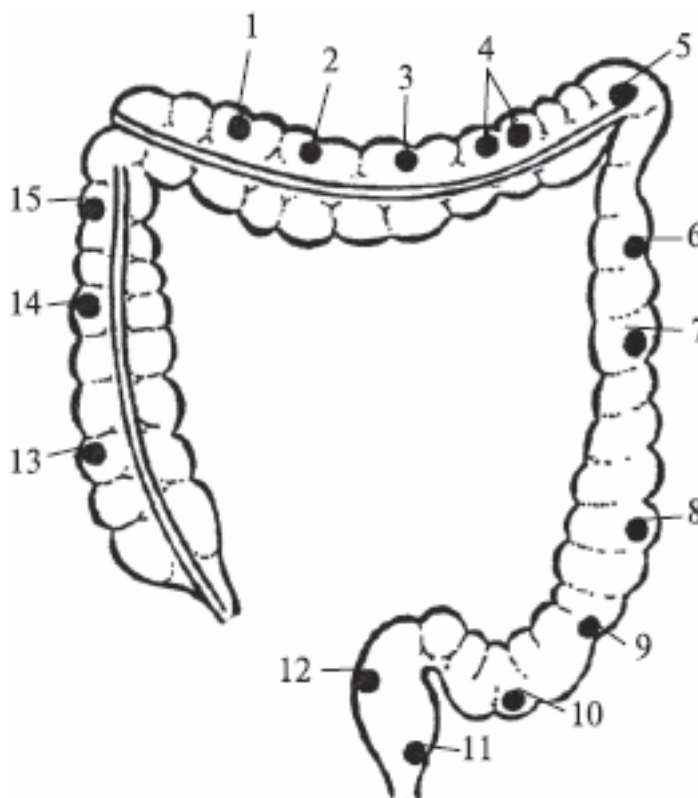
Многие даже и не подозревают, что частые простуды, хронический насморк, ангины – следствие загрязнения толстого кишечника, подавления его микрофлоры современными лекарствами.

Автор не собирается цитировать отличные работы о важности кишечника Надежды Семеновой, Георгия Малахова, Юрия Андреева, Бориса Арановича и других уважаемых авторов. Хочется только особо подчеркнуть одну из важнейших функций толстого кишечника – его **СТИМУЛИРУЮЩУЮ ФУНКЦИЮ**.

Каждый отдел кишечника имеет свои рефлексогенные зоны. Эти зоны связаны рефлексорным путем с соответствующими органами. Пищевая кашица, проходя по кишечнику, как бы массирует, стимулирует эти зоны. Там, где по каким-либо причинам происходит сверхстимуляция, возникает гиперфункция стимулированного органа, где «крахмально-жировая штукатурка» прикрывает годами эти зоны стимуляции органов, развивается гипофункция этих органов. Это особенно актуально сегодня при рассмотрении причин заболеваний эндокринных органов, в первую очередь – поджелудочной железы, щитовидной железы, надпочечников.

Великолепная работа о влиянии работы желудочно-кишечного тракта на работу эндокринных желез выполнена удивительным человеком и исследователем Марком Яковлевичем Жолондзом из Санкт-Петербурга.

Его книги о щитовидной железе, о новом понимании сахарного диабета уникальны. Это новое слово и в научной медицине, и в натуропатии.



Рефлексогенные зоны толстого кишечника: 1 – желчный пузырь; 2 – сердце; 3 – легкие; 4 – желудок; 5 – селезенка; 6-поджелудочная железа; 7 – надпочечники; 8 – почки; 9 – яичник; 10 – мочевого пузырь; 11 – простата; 12 – половые органы; 13 – тимус (зобная железа); 14 – щитовидная железа; 15 – печень

Автор неоднократно будет ссылаться на М. Я. Жолондза при рассмотрении проблем эндокринной системы.

Проблемы с кишечником начинаются с желудка или, точнее, с его кислотности.

Основная причина проблем – нарушение жизнедеятельности полезных бактерий, а на них огромное влияние оказывает кислотность (рН) среды.

Неправильное питание (преимущественно переваренная и высококрахмалистая пища, лишенная минералов и витаминов), а главное – отсутствие грубой клетчатки также неблагоприятно действуют на микрофлору. Следствием его является дисбактериоз. Дисбактериоз создает условия для образования в дивертикулах (складках-карманах кишечника) каловых камней. Длительный контакт с каловыми камнями приводит к перевозбуждению некоторых органов и воспалению стенок кишок с развитием колита. Зажатие кровеносных сосудов каловыми массами – геморрой. Перенапряжение при дефекации – трещины заднего прохода.

Каловые камни создают застойные процессы, истончают стенки кишечника, в них могут возникнуть «дырки», через которые токсины переходят к другим органам.

Известно, что слабокислая среда наиболее благоприятна для жизнедеятельности бактерий и, кроме того, такая среда способствует перистальтическим движениям кишечника, необходимым для вывода кала наружу.

Недостаток кислоты в желудке обусловит недостаточную обработку комка пищи, что приведет к недостаточному пищеварению (а значит, гниению) в других отделах желудочно-кишечного тракта. В итоге в толстом кишечнике создается щелочная реакция вместо кислой. Такая среда значительно снижает перистальтику, а это уже застой, запор. В финале – загнивание пищи и активное насыщение крови токсинами.

Избыток кислоты в желудке приводит к спазмам слизистых оболочек по всему тракту, в том числе и в толстой кишке. Кислая среда способствует усиленной перистальтике, как результат – обильные поносы, обезвоживание организма, плохое усвоение пищи. Хронические поносы – это дорога к колитам и энтероколитам, так как обнажается слизистая кишечника, что вызывает химические ожоги слизистой, кровотечения. Хронические спазмы – это еще одна дорога к колиту с запорами.

Вот только некоторые симптомы плохой работы кишечника.

- Неприятный запах тела, изо рта – запоры.
- Разнообразные заболевания десен, зубов, кожные заболевания, хронические простуды.
- Полипоз, папилломы по всему телу, особенно под мышками и на шее.
- Черный налет на зубах – плесень в кишечнике.
- Постоянные насморки, гайморит, синусит, откашливания, слизь в бронхах и горле.
- Геморрой.
- Скопление газов.
- Хроническая усталость.

Методов грубой очистки в виде разного рода клизм сейчас в литературе много. Это и подкисленные лимонным соком клизмы, с травой чистотела, травяными сборами, соляные, уриновые, кофейные. Все это подбирается натуропатом строго индивидуально под конкретного больного.

Приведу только некоторые **рецепты клизм** наиболее употребительных и эффективных.

1. **Очистительная клизма.** 2 л чистой теплой кипяченой воды, 50 г лимонного сока.
2. **Стимулирующая лечебная клизма.** 1 ст. л. сухой травы чистотела настоять в 1 л кипятка 45 минут.
3. **Эффективная клизма.** 2 л воды, 20–30 г соли, 100–150 мл лимонного сока (самая эффективная клизма для грубой очистки от завалов).

4. Обезболивающая клизма. 1 л кипятка, 4 ст. л. ромашки аптечной. Настоять в термосе 20–30 минут. Взять 1 л чистой теплой кипяченой воды, добавить туда $\frac{1}{2}$ стакана настоя ромашки и 30 капель 10 % раствора кофеина (основная клизма онкологическим больным с болями).

5. Кофейная клизма (одна из основных). 1 л воды, 3 ст. л. молотого СЫРОГО кофе. Варить 3 минуты. На одну клизму 20 г такого отвара.

6. Касторовая клизма. В 10 часов утра выпить 2 ст. л. касторового масла с чашкой черного кофе с медом. Через 5 часов взять 1 л теплой кипяченой воды, растворить в ней 10–20 г детского мыла, добавить 30 капель кофеина 10 % и 10 г желчи животных (аптечной), добавить 3–4 ст. л. касторового масла, размешать до консистенции эмульсии.

7. Клизма из соков. Приготовить 0,5 л сока из зеленых листьев: салат, свекла, лист одуванчика, капуста красная, кресс-салат, эндивий.

Вводить такие соки надо очень медленно и держать как можно дольше (желательно всю ночь). Это чудо-терапия ото всех болезней с поражением толстой кишки и заднего прохода, ослабленным онкобольным.

Кофейные клизмы делаются 2 дня подряд, затем на третий день – просто очистительная клизма № 1.

Чем хуже состояние больного, тем чаще (до 4–6 раз в сутки) делаются клизмы в течение первых 7–20 дней.

Обычные очистительные и соляные клизмы грубой очистки надо делать в течение 2 недель через день, это будет 6–7 клизм.

Делать клизмы лучше утром, между 6 и 9 часами утра, но можно и вечером.

Для более эффективного очищения лучше каждое утро натощак выпивать 1 стакан сока, состоящего на $\frac{3}{4}$ из сока моркови, и на $\frac{1}{4}$ – из сока свеклы. При повышенной кислотности и резкой реакции на сок свеклы заменить его на сок картофеля.

После сока съесть 2–3 яблока и до обеда больше ничего не есть.

Желательно совмещать такие очистительные (или лечебные) клизмы с массажем живота, продавливанием по ходу движения пищи в толстой кишке.

Очень интересной кажется мне техника «идеомоторной очистки» Бориса Арановича (она применима не только для желудочно-кишечного тракта, а буквально для всех внутренних органов).

Идеомоторная очистка

Найдите помещение, в котором бы вам никто не мешал, уединитесь. Подготовьте музыкальное сопровождение в такт вашим мыслям. Для толстого кишечника более подходят грубые ритмы ударных инструментов.

Предварительно сделайте массаж живота, затем продавливание по ходу толстой кишки.

Подберите удобное кресло, сядьте, расслабьтесь. Затем сконцентрируйтесь на правой части кишечника, это будет слепая и ободочная кишка. Теперь мысленно представьте (включив музыку), что именно в этом месте кишки начинают двигаться в такт ритму музыки «влево-вправо» – эдакая ритмическая пульсация в течение 3 минут. Затем то же самое делаете в направлении «вверх-вниз» в течение 3 минут. Затем меняем направление пульсации: «вперед-назад», то есть «живот-спина», тоже в течение 3 минут.

Все вместе составит всего 9 минут.

Отдохните 2–3 минуты. Теперь продолжайте такую же работу с поперечной ободочной кишкой, снова отдых, и все повторите с левой частью кишечника. Это наиболее грязная, застойная часть кишечника, поэтому работайте упрямо и добросовестно.

Если такую технику идеомоторной очистки проводить 2 недели (по 30 минут в день) в сочетании с клизмами (через день), утренней диетой с соком и яблоками, то можно прекрасно очистить стенки кишечника, улучшить кровоснабжение, энергоснабжение, устранить все виды застойных явлений.

Конечно, все это строго индивидуально. Кому-то надо меньший срок, кому-то – больший. Но улучшение обязательно будет.

Далее можно приступить к очисткам других органов: печени, почек, крови и лимфы, суставов, эндокринных органов.

БЕЗ ОЧИЩЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ НОРМАЛЬНОЙ
ФУНКЦИИ КИШЕЧНИКА И ПЕЧЕНИ НЕЧЕГО И ПОДСТУПАТЬСЯ
К ЛЕЧЕНИЮ ДРУГИХ ОРГАНОВ, ОСОБЕННО ЭТО КАСАЕТСЯ
ЭНДОКРИННЫХ ЖЕЛЕЗ!

Немного конкретнее – о причинах запоров и поносов и методах их устранения.

Запоры

Это не обязательно нажитое несчастье – запор можно наблюдать в любом возрасте.

Чаще всего это врожденные пороки развития различных отделов желудочно-кишечного тракта. Здесь нужен тщательный осмотр грамотных специалистов.

Новорожденные и дети грудного возраста. Запоры, как правило, возникают у детей, перегруженных переваренными белками (искусственные молочные смеси, подверженные пастеризации, сушке, переработке, консервации), переваренными крахмалами, зачищенными насмерть современными технологиями. Причинами могут быть молоко (даже материнское), перенасыщенное жирами, рахит.

Бывает, что возникает запор и от голодания малыша, когда у матери не хватает молока (гиполактация). Запоры у детей легко устранить, если сделать клизму из 200 г подогретого молока с кусочком сливочного масла. Другие клизмы – из ромашки, укропа – это уже чисто лечебные: от скопления газов и прочих неприятностей пищеварения.

Взрослые. Очень часто запор бывает следствием перенесенных острых кишечных заболеваний: дизентерия, дисбактериоз, колит и пр.

Всегда внимательно смотрите на цвет испражнений. Слизь без крови указывает на раздраженный кишечник. Появление алой крови на поверхности кала обычно говорит о наличии геморроя или трещин в заднем проходе. Здесь нужно сделать толковое обследование (ректоскопия), так как можно пропустить начало развития рака толстой кишки. Если испражнения равномерно перемешаны с кровью – можно подозревать опухоль. Дегтеобразные, черные испражнения говорят о том, что присутствует кровотечение высоко в пищеварительном тракте (т. е. кровь уже обработана пищеварительными соками и потому черная). Это бывает при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Классическая медицинская формулировка говорит о том, что если запор сопровождается увеличением веса, то виновата в том щитовидная железа. Автор думает совсем наоборот: хронические запоры или поносы порождают те или иные формы заболеваний щитовидной железы (и не только щитовидной). Чаще всего запоры возникают при гиперфункции щитовидной железы, или, говоря языком автора, запоры приводят к гиперфункции щитовидной железы. А уж затем гиперфункция порождает поносы.

Если же при запорах человек постоянно теряет в весе – ищите опухоль.

Причиной запоров могут быть постоянно издерганные нервы, непривычная обстановка (переезд, новое место, новая еда), сильное перенапряжение.

Но основным «помощником» в деле получения запоров является гиподинамия – хроническая недостаточность физической активности. Сидение на работе, затем в транспорте, дома у телевизора, беспардонный отдых без особой надобности в кресле, кровати, даже в лесу на травке.

Посмотрите на сухое дерево в лесу. Пока стоит, может стоять очень долго, как только упало на землю – через полгода превратилось в кучу удобрений. Так и человек.

Если при запоре уменьшается частота мочеиспускания, обратите внимание на состояние позвоночника и спинного мозга, так как даже незначительные его поражения отражаются на работе кишечника и сокращениях мочевого пузыря.

Постоянное, периодическое сочетание запора и поноса может иметь тяжелые последствия и говорит о возможности наличия полипов или опухоли в толстом кишечнике. Такое состояние бывает и у диабетиков, и у людей с синдромом раздраженного кишечника.

Любое лечение запоров должно быть, главным образом, направлено на устранение причины запора, а не на сам запор.

Обычно клизмы и слабительные помогают только вначале, затем ими увлекаться не стоит. Даже среди, казалось бы, безобидных растительных средств есть немало сильных (типа сенны), которые сводят на нет перистальтику кишечника. И растительные, и минеральные слабительные все-таки обладают какими-то побочными действиями, поэтому автор рекомендует не принимать их регулярно и долго, так как возникает серьезнейший (по последствиям) эффект привыкания: приходится увеличивать дозу, и тогда почти навсегда органы теряют способность к саморегуляции и самовосстановлению.

Кроме того, с клизмами организм теряет большое количество калия, и тем самым создаются идеальные условия для возможного ослабления сердечной мышцы и всей скелетной мускулатуры. Нарушение регуляции кальция при заболеваниях щитовидной железы ослабляет весь «каркас», дополняя картину дряблых мышц на скелете с «дырками».

Возникает фатальный круг: недостаток калия ослабляет мускулатуру кишечника, ануса; с другой стороны, это вызывает хронические воспалительные процессы. Поэтому, упаси Господь, пользоваться слабительными детям, беременным и кормящим женщинам.

Наиболее эффективные методы борьбы с запорами

Для начала приведем в порядок свое питание.

Исключаем из ежедневного меню:

- белый хлеб, макаронные изделия и все, что сделано из белой муки;
- вареные крахмалы: каши, слизистые супы, вареный картофель;
- кисели, кофе, чай, какао;
- все колбасные изделия без исключения;
- все жареные и копченые продукты питания;
- ограничить до минимума сахар и соль;
- полностью исключить свежее молоко (разрешается только кислое).

Максимально включаем в режим питания:

- свеклу, брюкву, репу, дыню, арбуз, капусту, морковь, тыкву, цуккини, зеленую и желтую фасоль в стручках, помидоры;
- грубый хлеб с отрубями и цельными зёрнами без применения дрожжей (лучше из хмеля или кислого молока);

- фрукты и овощи в кожуре. Сливы, вишню, смородину;
- компоты без сахара из сухих фруктов (больше вишни, слив, яблок) – 3–4 раза в день, даже лучше вместо воды;
- соки – чернослив; свекла + морковь (1:10); морковь + картофель (1:1);
- перед сном регулярно съедать по 2 апельсина или пить настой ягод шиповника (горячим).

Посидев недельку на диете, очищаем клизмами толстый кишечник от грехов праведных (клизмы описаны выше).

Бросаем пассивный образ жизни (кресло, телевизор, чтение газет от корки до корки). Начинаем интенсивные прогулки (ходьба в быстром темпе), по возможности – бег (упаси вас, Господь, от скорости: бегите как можно медленнее, все время держите себя на тормозах. Но старайтесь гулять или бегать не менее 20 минут).

Упражнения лежа с прессом: подъем ног и туловища.

Массаж живота круговыми движениями двумя руками сверху вниз. Правая – снизу вверх, левая – сверху вниз. Хорошо делать массаж с мокрой тряпкой.

Специальные мероприятия и рецепты для «особо опасных преступников» (хронических запоров).

Прием свежей (домашней, а не из пастеризованного молока) молочной сыворотки в течение 2–3 недель вместо воды и чая прошибает самые упорные запоры.

Перед сном выпить 1 стакан настоя льняного семени. 1 ч. л. семян заливается 1 стаканом кипятка, настаивается, пока не остынет до комнатной температуры. Выпить, не процеживая, вместе с семенами.

С вечера смолоть 1 ст. л. семян льна, залить стаканом холодной воды и настоять ночь. Утром выпить холодным за 1 час до еды.

На завтрак: 50 г моркови + 100 г картошки + 50 г петрушки (корни) + 50 г сельдерея (корни). С вечера нарезать мелко, варить 15 минут в 0,5 л воды без соли, долить воды до 0,5 л и добавить по 2 ст. л. пшеничных отрубей и порошка из семян льна. Настоять до утра. Утром подогреть и выпить.

Одну чайную ложку отрубей залить 1 стаканом теплой воды. Когда набухнут, съесть утром, за 1 час до еды.

На завтрак: сделать смесь хлопьев (или смолоть цельные зерна) пшеницы, ржи, ячменя, овса в равных пропорциях. К 2 ст. л. смеси добавить 2 ст. л. отрубей, 2 ст. л. изюма (или апельсиновых корок), проварить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 2 часа (автор настаивает просто в термосе всю ночь) с добавлением муки из смеси молотых грецких орехов, миндаля, кунжута (сезама), подсолнечника, лесных орехов, мака. Хорошо добавить инжир, финики. Ух, какая еда – прелесть!

На завтрак (сластенам): 1 ст. л. грубой муки, плюс 2 ст. л. отрубей, плюс 3–5 шт. инжира, все проварить 10–15 минут в 200 мл воды, снять с огня, добавить 1 ст. л. порошка из семян льна. Минут через 10–15 добавить немного сгущенного молока, или варенья, или меда.

В промежутках между едой рекомендуется есть плоды актинидии.

Хорошо помогают вареные молодые листья бузины черной в меде.

Одно из лучших средств от запоров

Сложить в емкость ягоды рябины красной (собранной до морозов) слоями с сахаром (скажем, 2 см ягод, 2 см сахара; сахар первый на дне и последний в емкости). Обвязать тряпкой и выставить на солнце или в тепло. Настоять 3–4 недели (должно переиграть). Затем в сироп добавить по 25 г спирта на каждые 0,5 л сиропа. Принимать по 0,5–1 рюмке утром натощак, обязательно запить холодной водой.

Еще такие народные рецепты

- ♦ Кора бузины черной. 1 ч. л. на стакан воды, варить 8–10 минут, настоять в термосе 1 час, процедить. Пить по 2 ст. л. перед едой.
- ♦ Выкопать в мае весь кустик подорожника с корнями, обмыть и варить в 2 стаканах воды 10 минут. Выпить по глотку в течение дня. Так делать целый месяц. Этой процедуры хватит на весь год.
- ♦ Принимать сушеный корень щавеля конского. Доза в 0,1–0,25 г – как вяжущее. Доза в 0,5–1 г – как слабительное.
- ♦ «Венское питье». Измельчить лист сенны – 1 часть, плюс 1 часть меда, плюс 1 часть спирта и плюс 7,5 части чистой кипяченой воды. Смешать, настоять 3–4 часа, пить по 1–3 ст. л. на ночь. Слабительный эффект наступает через 6–10 часов.
- ♦ 100 г льнянки + 100 г коры крушины + 75 г листьев большого подорожника + 100 г корней алтея + 75 г семян льна. 3 ст. л. смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по 150 г 4 раза за 1 час до еды.
- ♦ Отличное очищающее средство – семена лопуха. 2 ст. л. семян залить двумя стаканами кипятка, настоять ночь в термосе. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 10–15 минут после еды.
- ♦ Круговой массаж живота с теплым растительным маслом в течение 15 минут – очень эффективное средство при запорах и желчной колике.
- ♦ Кунжутное (сезамовое) масло по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды – отличное средство при запорах, очищении, жжении при мочеиспускании, тромбоцитопенической пурпуре, геморрагических диатезах.
- ♦ Великолепный рецепт. 0,5 л любого растительного масла, 0,5 л красного (не крепленого) виноградного вина, 50 г порошка детского мыла. Смешать до растворения мыла с вином, затем добавить масло и хорошо смешать. Делать очищающую клизму утром и вечером по 1 стакану до излечения. Устраняет самые тяжелые запоры.
- ♦ Сильнейшее слабительное средство – сок недозрелого бешеного огурца. Пить по 10 капель на 50 г воды за 20–30 минут до еды. Осторожно с дозировкой, средство очень ядовито. Сок на зиму можно консервировать с водкой 5:1.
- ♦ 2–3 стакана в день сока сырой тыквы (а еще лучше – цуккини): великолепное средство при хронических запорах и колитах. Принимать регулярно 1–2 месяца.
- ♦ Похлебка из соевой муки – очень хорошее средство для очищения кишечника. Употреблять даже при здоровом кишечнике 1–2 раза в месяц в качестве профилактики.
- ♦ 30 г меда на $\frac{3}{4}$ стакана теплого молока на ночь хорошо помогает при хронических запорах.
- ♦ Для быстрой эвакуации при отравлениях и хронических запорах. По 300 г сухих слив, калины, абрикосов; 20 г питьевого глицерина, 20 г порошка сенны. Все смолоть на мясорубке, смешать. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды.
- ♦ Смешать 1 ст. л. касторового масла, один яичный желток, 1 стакан меда и 150 мл теплой воды. Пить по 1 ст. л. через каждые 2 часа. Устраняет хронические запоры.
- ♦ Необходимо 1–2 раза в месяц основательно промывать толстую кишку клизмами.
- ♦ 5–10 г порошка ядер абрикосов залить 1 стаканом воды – дневная доза при запорах.
- ♦ Отвар отрубей в молоке. 2 ст. л. отрубей варить 15 минут в стакане молока. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день в течение месяца. Обязательны 1–2 раза в неделю клизмы.
- ♦ Смешать сок алоэ и жидкий мед 1:1. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день до еды – лечит хронические запоры, метеоризм, гастриты и многие другие проблемы.
- ♦ Настоять 50 г корней одуванчика на 0,5 л водки в течение 2 недель. Пить по 30 капель 3 раза в день перед едой при: хронических запорах, водянке, воспалениях, опухолях, камнях в печени и почках, нарушениях обменного процесса, при кожных заболеваниях.

Есть еще огромное количество других рецептов от запоров, им можно посвятить целую книгу. Автор остановился только на наиболее простых, доступных, эффективных. Дай нам Бог с умом использовать хоть это!

Обратная сторона «медали» – поносы

Поносы могут быть спровоцированы многими лекарствами: слабительными, антибиотиками, наперстянкой, таблетками, снижающими уровень сахара в крови, препаратами, снижающими уровень кислотности и холестерина, противоопухолевыми, облучениями, препаратами химиотерапии и многими другими.

Если понос начинается сразу после еды, причина – в недоброкачественной пище. Это работают не бактерии, а токсины, которые выделяют бактерии в зараженную ими пищу.

Если понос начинается через 12 часов и более после принятия пищи – это чаще всего бактериальное отравление. Об этом говорит повышение температуры.

Если понос хронический: то он есть, то его на время нет, – это говорит о раздраженном кишечнике или воспалении кишечника. Возможен вариант непереносимости некоторых продуктов питания.

Причиной поносов часто может быть нарушение функций щитовидной железы, особенно при гиперфункции. При этой форме характерны повышенная потливость (особенно ладоней рук), раздражительность, учащенный пульс, непереносимость жары и горячего.

При гипопункции (пониженной активности) щитовидной железы чаще наблюдаются запоры.

Если при поносе испражнения жирные (сальные), с отвратительным запахом, не тонут – это результат плохого всасывания в тонком кишечнике, поэтому испражнения содержат избыточный жир.

Присутствие в испражнениях слизи говорит о систематическом раздражении слизистой толстого кишечника. Это уже признаки колита. Если же появляются кровянистые выделения внутри или снаружи слизи, это говорит о том, что имеются проблемы типа рака, полипов, хроническая дизентерия, сильное раздражение и воспаление стенок кишечника (или язвы), дивертикулита (мешковидное выпячивание стенки кишечника).

Утренние поносы говорят о вероятности раздражения или нервности кишечника.

Ночные поносы чаще всего являются следствием повышенной функции щитовидной железы, диабета, язвенного колита или илеита.

При раздражении кишечника в испражнениях не бывает ни крови, ни гноя.

Если вы бегаєте в туалет меньше шести раз в день – тогда это проблема верхнего отдела кишечника из-за его плохого всасывания, если же больше шести раз – проблема нижних его отделов (толстый кишечник или прямая кишка). Тогда чаще всего присутствуют неодолимые позывы.

Поносы хронического характера могут указывать на наличие опухоли под названием карциноид. Такая опухоль выделяет гормон, который вызывает понос и периодическое покраснение кожи, кашель.

От поносов часто страдают люди с хронической болезнью легких и кистозным фиброзом.

Энтерит – развивается в результате дистрофии слизистой оболочки тонкого кишечника.

Поносы, много каловых масс, вздутие живота, урчание, боли вокруг пупка. Больные теряют в весе более 10 кг, быстро утомляются. Наблюдается тахикардия, сердечные перебои, судороги мелких мышц, онемения. При лечении назначается диета с повышенным содержанием мало вареного белка, меньше клетчатки.

Колиты – ими чаще болеют молодые. Характерны боли по ходу толстого кишечника, поносы с кровью, лихорадка, анемия. Могут стать причиной рака толстой кишки.

Функциональная ахилия желудка – это психическое угнетение, интоксикация, тяжелое инфекционное заболевание, гиповитаминозы, тиреотоксикозы (отравление гормонами щитовидной железы при ее сверхактивности), сахарный диабет, нервное и физическое истощение. При этом наблюдается снижение аппетита, плохое усвоение некоторых продуктов (особенно молока), возникает **диспепсия**.

Кишечный дисбактериоз – развивается от кишечной диспепсии, хронических гастритов, панкреатитов, энтеритов, колитов, антибиотиков. Вот характерные симптомы диспепсии: неприятный вкус во рту, тошнота, метеоризм, понос или запор, снижение аппетита. Каловые массы с резким гнилым запахом или кислым, вялость, сонливость (как следствие отравления организма этой мерзопакостью).

Метеоризм. Чаще всего, это плохо пережеванная углеводистая пища; пища, принятая в неправильной последовательности (скажем, каша с мясом, а затем яблоки на десерт), неправильное сочетание пищевых продуктов при общей слабости пищеварительного тракта, при «нервном желудке», раздраженном толстом кишечнике. Эти факторы вызывают брожение и гниение и большое скопление газов.

Не ставьте сами себе диагноз «на глазок». Дотошно используйте все достижения диагностики, причем у разного рода специалистов. Посоветуйтесь с врачами разных направлений лечения, составьте умный план снятия острых симптомов и планомерного, упорного лечения у того, кому вы доверяете.

Наиболее эффективные рецепты от поносов, дизентерии

1. Светло-розовый раствор марганцовки – 1 стакан утром до еды, второй – вечером. Хватит и одного раза при поносе.
2. 1 ч. л. крахмала на полстакана холодной воды – быстро помогает от поноса.
3. 100 г свежих цветов таволги настоять 21 день в 0,5 л водки. Пить по 25–30 капель при поносе, дизентерии.
4. Сок хвоща плюс вино «Кагор» 1:1. Пить по 25–50 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды.
5. 50 г коры корня барбариса на 1 л сухого белого вина, настоять 30 дней, затем довести до кипения и варить 30 минут на медленном огне. Пить по 50 г 3 раза в день за 15–20 минут до еды – при поносах, болезнях печени.
6. Жевать зеленый или черный чай, затем запить 2–3 глотками воды. За 1–2 раза останавливает понос.
7. Поджарить семена базилика. Принимать в порошке по $\frac{1}{2}$ ч. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды – при упорном поносе.
8. При дизентерии и рвоте съесть несколько кислых яблок.
9. Принимать порошок горца змеиного с медом по 1 г.
10. Топленое сливочное масло принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 30–40 минут до еды.
11. Семена подорожника большого в порошке. Принимать по 4–5 г 2–3 раза в день – поносы, дизентерия, туберкулез, кровотечения.
12. Настойку плодов софоры (1:10) пить по 1 ч. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды – при поносах, гастритах, язвенных колитах, язве, болезнях почек, диатезах.
13. Семена зверобоя принимать по 3 г (в порошке) 3 раза в день за 30 минут до еды – отравление ядами, геморрой, понос, дизентерия; отличное глистогонное.
14. Спиртовая настойка перегородок грецкого ореха. Набить пол-литровую банку доверху и залить водкой. Лучше настоять 60 дней, но можно пить и после 20 дней. По 6–10

капель 3–4 раза в день до еды. Очень сильное средство от поносов. И не только: мы вернемся к этому рецепту при разборе лечения щитовидной железы.

15. 1 ч. л. сухой коры черемухи настоять в 200 г водки 14 дней. Пить по 1 ч. л. 3–4 раза до еды – при поносах.

16. 100 г свежих ягод черешни залить 750 мл вина «Кагор» и настоять 7 дней. Пить по 50 мл 3 раза в день до еды – при эпидемиях дизентерии.

17. Поклон моей любимой травке – чернобыльнику: 20 г травы залить 100 г 70 % спирта, настоять 8 дней, пить по 15–20 капель 3 раза в день за 30–40 минут до еды; или по 1 ч. л. порошка травы, запивая водой;

или 10 ст. л. семян залить 0,5 л оливкового масла, настоять 8 часов в тепле. Принимать по 1–2 капли на сахаре. Снимает боли и спазмы, изжогу, кровавые поносы, помогает при диабете, чуме, холере, желтухе, экземе, астме, восстанавливает аппетит и обмен веществ.

18. 1 стакан риса (лучше цельного) отварить в 7 стаканах воды, давать отвар детям каждые 2 часа.

19. 1 ч. л. древесного угля (или сильно подгоревшей корочки черного хлеба) смешать с 50 мл красного вина (можно водкой) – при дизентерии. 1–2 дня – и хватит.

20. Старейшее, эффективнейшее средство от дизентерии.

♦ В посуду с водой добавлять соль, пока она перестанет растворяться, постоянно снимать пену и дать хорошо настояться. Принять утром натощак 1 ст. л. раствора и сутки ничего не есть и не пить. Обычно хватает и одного раза. Если нет, повторить.

21. Еще одно старое и очень верное средство.

♦ 1 ст. л. касторки смешать с 200 мл пива и сразу выпить. Через час – такую же порцию. Будет очень слабить, с сильными спазмами, затем крепко уснете. На другой день дизентерии не будет.

22. 2 ст. л. порошка от сожженных веток шиповника варить 5 мин. в 200 мл воды, настоять 20 мин. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды – при кровавом поносе.

♦ Эпидемия дизентерии – 5–10 капель соляной кислоты на $\frac{1}{4}$ стакана воды, пить 2–3 раза в день до еды.

Длительный, не прекращающийся кровавый понос

♦ Порошок корки мандарина плюс порошок травы чернобыльника 1:1. Принимать по $\frac{1}{4}$ ч. л. каждые 2 часа, запивать соленой водой.

♦ Самые упорные поносы: трава манжетки, чернобыльника, корень алтея 1:1:1. 50 г смеси залить 1 л вина «Кагор», настоять 2 недели. Утром натощак выпить $\frac{1}{2}$ стакана, другие $\frac{1}{2}$ стакана выпить за 4 раза, запивая горячей водой (принимать лучше через 1 час после еды).

♦ Отвар мякиша пшеничного хлеба – при больших поносах.

♦ В стакане рисового отвара размешать 4–5 г поджаренного до черноты порошка имбиря. Выпить 2–3 стакана в день – очень эффективно при дизентерии.

♦ Трава спорыша и хвоща (2:1). 100 г смеси залить 1 л вина «Кагор», настоять неделю, затем проварить 5 минут. Пить горячим по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана каждые 4 часа – при очень сильных поносах.

Лечение колитов, энтероколитов и других специфических желудочно-кишечных заболеваний носит особый характер и требует специальной книги.

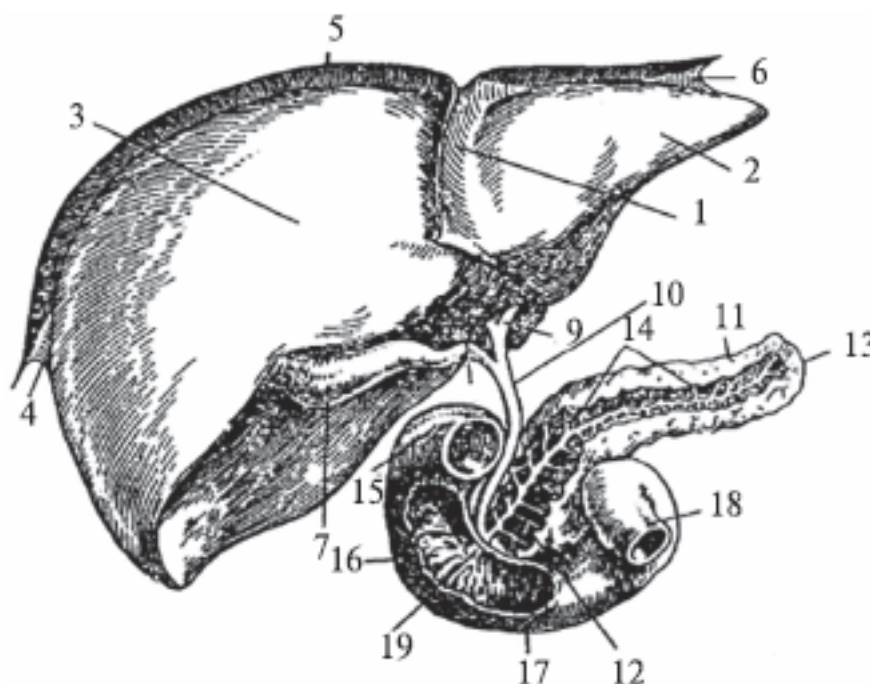
Печень – вторая линия обороны против болезни

Древние люди боготворили, чтили печень и полагали, что она является не только центром души, но и самым важным органом в нашем теле.

Однако в последующие века печень была безответственно забыта лицами медицинской профессии. Просто все сводилось к тому, что, мол, она просто дает желчь для пищеварения...

Сегодня мы еще раз открываем и познаем механизмы работы печени. Она не столь романтична, как сердце, и не столь глубока и таинственна, как мозг. Однако она имеет много прав на уникальность: она – хозяйин химии нашего тела, а также начальник склада горючего и службы запаса, хозяйин дома и центр контроля над ядами. На своем необозримом пути она является наиболее тяжело работающим органом среди тех, которые мы имеем.

Печень – самая крупная железа в организме человека, вес ее колеблется от 1,5 до 2 кг. По своему строению печень – сложно разветвленная трубчатая железа, выводными протоками которой являются желчные протоки. Морфофункциональной единицей печени является долька печени. Она имеет форму призмы, размер ее в поперечнике – от 1,0 до 2,5 мм. Между дольками имеется небольшое количество соединительной ткани, в которой располагаются междольковые протоки (желчные), артерии и вены. Обычно междольковая артерия, вена и желчный проток прилежат друг к другу, образуя печеночную триаду.



Печень, желчный пузырь, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа

1 – серповидная связка печени; 2 – левая доля печени; 3 – правая доля печени; 4 – правая треугольная связка; 5 – правая венечная связка; 6 – левая треугольная связка; 7 – желчный пузырь; 8 – пузырьный проток; 9 – печеночный проток; 10 – общий желчный проток; 11 – поджелудочная железа; 12 – головка поджелудочной железы; 13 – хвост поджелудочной железы; 14 – проток поджелудочной железы; 15 – верхняя горизонтальная часть двенадцатиперстной кишки; 16 – нисходящая часть двенадцатиперстной кишки; 17 – нижняя горизонтальная часть двенадцатиперстной кишки; 18 – тощая кишка; 19 – сосочек двенадцатиперстной кишки

В печени очень развита венозная система – как по протяженности, так и по вместимости. Она подразделяется на воротную вену (другое ее название – портальная вена) и систему печеночных вен. Своеобразие воротной вены заключается в том, что она начинается и заканчивается огромной массой разветвленных (как дельта реки) капилляров. Если печеночная артерия доставляет кровь, богатую кислородом, для питания печеночной ткани, то воротная вена собирает кровь со всего желудочно-кишечного тракта и селезенки и является основным сосудом, определяющим функцию печени.

Она имеет один из основных анастомозов (обходные пути в норме закрыты) с венами прямокишечными: верхней, средней и нижней. Благодаря этим венозным соединениям, печень играет огромную роль в нормальной (или ненормальной) деятельности почек, селезенки, желудка, сердца и других органов, включая эндокринные железы (это особенно важно по отношению к щитовидной железе).

Через печень в минуту проходит в среднем 1,5 л крови, из них 1,2 л (80 %) – через воротную вену и 0,3 л (20 %) – через печеночную артерию. Печень представляет собой как бы цитоплазматическую трубку, обладающую громадной всасывающей поверхностью.

Объем крови, циркулирующий в печени в течение часа и протекающий через воротную вену, равен примерно 100 литрам. Поэтому, если вы кладете грелку на область печени на час, вы согреваете 100 литров крови. А подъем температуры только на один градус повышает бактерицидность (способность крови убивать микробы) крови в 10 раз. Поэтому, если хотите долго жить и быть здоровыми – регулярно грейте печень! Особенно это важно во время эпидемий.

Без грелки на печень нельзя вылечить ни одной хронической болезни.

Кровь, поступающая в воротную вену из различных отделов брюшной полости, не смешивается с другой кровью полностью, а только частично, идет как бы отдельным потоком. Из этого следует, что в разные части печеночной ткани поступает кровь преимущественно из различных брюшных отделов. Так, селезеночная кровь поступает больше в левую долю печени, а из толстого кишечника – в правую.

(Это подтверждает правильность утверждений народных способов очистки печени: «Одной – двумя чистками печень не очистить, нужно не менее 5–6 очисток с периодами отдыха для печени в течение 2–3 недель»).

Другой особенностью печеночного кровотока является более медленный ток крови через печеночные сосуды по сравнению с другими органами. А вот давление в воротной вене, по сравнению с венами других областей, отличается большей силой – от 7 до 14 мм рт. ст. Что из этого вытекает, какой вывод?

Наше современное извращенное питание делает нашу кровь более кислой, это приводит к образованию не свойственной печени такой же кислой, высокоагрессивной желчи! Кровь, лишенная натуральных органических минералов, витаминов и других элементов питания, плюс наш малоподвижный образ жизни, плюс агрессивная желчь, приводят к разрушению желчевыведительной системы, в которой дискинезия протоков – далеко не самая большая беда. Но эта проблема имеет такие последствия: в первую очередь, возрастает сопротивление в желчевыводящих протоках до 750–800 мм рт. ст. Под таким давлением может произойти элементарный заброс концентрированной, агрессивной желчи через общие протоки в поджелудочную железу, что очень быстро приводит к ее разрушению, в особенности – островков Лангерганса, производящих инсулин: они ведь составляют лишь 2–3 % общей массы поджелудочной железы – и тогда начинается диабет!

Далее, при создавшемся сопротивлении в желчевыводящих протоках, концентрация желчи возрастает иногда в 20 и более раз. Это приводит к выпадению в осадок веществ, находящихся в желчи в излишке. Первым начинает кристаллизоваться холестерин, затем – билирубин вместе с продуктами его окисления, соли, извести и т. д. Вот вам и знаменитые

камешки! Но вместе с камешками в печеночных протоках откладывается аморфная билирубино-кальциевая масса, похожая на сгустки. В желчном пузыре и протоках может находиться желтовато-белый песок, мазкая кашицеобразная масса. Печень, как мяч, изнутри распирают желчные тромбы – как мазутообразные, так и твердые. При этом сильно уплотняются все окружающие ткани. Все это затрудняет артериальный ток крови и особенно – кровоток по воротной вене.

Вот и еще одна беда – портальная гипертензия. Одной из главных причин образования желчных тромбов в желчных протоках является белковая, жировая инфильтрация печени. Белково-жировые массы, откладываясь в печени, раздвигают печеночные дольки, сдавливают эпителиальные клетки, приводя их к атрофии, начинается перестройка структуры печени.

Когда расстояния между печеночными клетками и в окружности воротной вены закупорены, когда кровеносный и лимфатический протоки находятся в состоянии застоя, непродуктивности, цирроз возникает без предшествующего внедрения вирусов!

Печеночная лимфа содержит больше белковых молекул, чем лимфа других органов. Так называемое серозное воспаление может быть вызвано закупоркой лимфатического тока в печени. Закупорка лимфатических путей капсулы печени провоцирует болезненные изменения, останавливает движения жидкостей брюшной полости.

Асцит, скопление газов в толстой кишке, оттесняя печень к грудной клетке, сжимает нижнюю полую вену, сужает лимфатические пути в брюшной области и сокращает лимфопоток в печени. Лимфообразование в печени протекает весьма интенсивно, поскольку от $\frac{1}{3}$ до $\frac{1}{2}$ всей лимфы тела исходит из этого уникального органа.

Автор считает лимфу основной виновницей заболеваний щитовидки!

Теперь хочу обратить ваше внимание, дорогой читатель, на то, что ток крови в самой печени сильно изменяется от присасывающего движения грудной клетки и особенно – от движения диафрагмы. Теперь – внимание! В здоровом организме диафрагма совершает 18 колебаний в минуту. Она перемещается на 2 см вверх и на 2 см вниз. В среднем амплитуда движений диафрагмы составляет 4 см. 18 колебаний в минуту – значит, 1000 в час, 24000 в сутки! Теперь подумайте о работе, выполняемой этой мышцей, самой мощной в нашем теле, и о внушительной площади, которая опускается, как совершенный нагнетательный насос, сжимая печень, селезенку, кишечник, оживляя все портальное и брюшное кровоснабжение. Сжимая все кровеносные и лимфатические сосуды живота, диафрагма опорожняет венозную систему и проталкивает кровь вперед – к грудной клетке. Диафрагма – это «второе венозное сердце»! Увы, если мужчина вместо этого сердца имеет «бочку с пивом», из-за которой он полжизни не видит всего того, что находится ниже живота, то такой толстяк чаще страдает и запорами, и камнями в желчном пузыре, которые не совсем характерны для мужчин, и заболеваниями щитовидки, которые куда реже бывают у мужчин, чем у женщин, у него чаще возникают заболевания простаты, раковые заболевания.

Автор совершенно уверен, что отсутствие у женщин диафрагмального дыхания сильно способствует венозному застою и является одной из главных причин заболеваний желчно-каменной болезнью, запоров, тромбофлебитов, заболеваний щитовидной железы и других заболеваний, связанных с венозным застоем, вплоть до раковых заболеваний – особенно груди и половой сферы!

Во время холодов печень и селезенка удерживают от 30 до 50 % общего объема циркулирующей крови! Без активизации диафрагмального «венозного сердца», уникального насоса для проталкивания лимфы в грудной проток, нам никогда не справиться с огромным количеством болезней, вызванных венозным застоем: пневмонией, нефросклерозом, пнев-

москлерозом, склеродермией, рассеянным склерозом, циррозом печени, миокардитом, эндокардитом, инфарктом миокарда, отеками, кожными некрозами.

Последствия венозного застоя.

- Значительное увеличение углекислоты в венозной крови.
- Увеличение объема венозной крови и сокращение объема артериальной крови.
- Сокращение количества кислорода в клетках, в тканях, во всех органах и увеличение объема углекислоты во всем организме.

Внимание! Это гипоксемия и интоксикация! Они виновники основных тяжелых заболеваний, в том числе эндокринных, и в первую очередь – щитовидной железы!

Такие заболевания, как: вся серия сердечно-сосудистых заболеваний, невриты и невралгии, астма, базедова болезнь (тиреотоксикоз), эпилепсия, глаукома, катаракта и другие – развиваются и без какого бы то ни было микробного вмешательства.

И помните: каждый венозный застой открывает широкие ворота инфекции!

Вот вам неожиданная связка: печень – диафрагмальное дыхание – венозный застой – заболевания щитовидной железы (не считая других, не менее сложных)! Есть над чем подумать и поработать.

Как организовать мероприятия по борьбе с венозным застоем? Кратко – так. Грелка на область печени уменьшает венозный застой в печени и во всех тканях, орошаемых воротной веной. В случае цирроза печени надо придерживаться фруктово-овощной диеты, каждые два месяца ставить пиявки на область печени. Горячие обертывания грудной клетки уменьшают или снимают венозный застой в легких (или, по образному выражению уже упомянутого мной великолепного исследователя из С.-Петербурга М. Я. Жолондза, «гипертонию малого крута кровообращения»), в плевре, в миокарде. Гамма гипертермических ванн (не превышающих 42 °С) является действенным средством для профилактики общего и местного венозного застоя.

Гипертония портальной вены заставляет часть крови, не прошедшую через печень по воротной вене, идти в обход (по так называемому коллатеральному кровообращению) по анастомозам с верхними и нижними полыми венами, прямокишечными и другими. Возникает застойное увеличение селезенки. Застой в венозной системе поджелудочной железы приводит к дистрофическим изменениям в ней и к нарушению ее функции, вплоть до диабета.

Застой в венах желудка и кишечника нарушает секреторные и всасывающие свойства этих органов, как следствие – нарушается усвоение пищи, развивается несварение.

Автор уверен, что именно гипертония воротной вены является причиной образования миом, кист, геморроя, обильных кровотечений у женщин, тромбофлебитов, общей гипертонии как таковой, отеков и других заболеваний.

Печень – очень терпеливый универсальный орган. Мало того, она способна восстанавливать свои погибшие клетки и регенерировать поврежденные. Она может функционировать при наличии $\frac{1}{5}$ части и даже менее, в случае рака, когда 90 % печени удалено, а спустя небольшое время после операции эта железа вырастает до своей прежней величины. Таким образом, можно заключить, что ПЕЧЕНЬ ПОТЕНЦИАЛЬНО БЕССМЕРТНА. Несмотря на это, постоянное злоупотребление вредным питанием, напитками, вредными лекарствами, конечно же, изнашивают ее уже в молодом возрасте.

Сегодня известна операция по пересадке от матери дочери кусочка (примерно 100–150 г) донорской печени. Печень восстановилась у матери и выросла до нормы у дочери. Не чудо ли эта печень?!

Итак, печень – это центральная химическая лаборатория в теле, а также наиболее важный очиститель ядов.

Печень

Перейдем теперь к обсуждению роли печени в том, что я называю ВТОРОЙ ЛИНИЕЙ ОБОРОНЫ ОТ БОЛЕЗНЕЙ.

Роль натрия

Из всех щелочных элементов тела натрий является наиболее важным. Автор полагает, что печень есть хранилище этих элементов, особенно натрия. Здесь этот элемент находится в избытке и наиболее необходим для поддержания кислотно-щелочного равновесия. Натрий содержится во всех клетках тела, и, кроме того, имеются целые хранилища натрия высокой концентрации, используемые в случае крайней нужды. Эти концентрированные участки имеют большую буферную ценность, так как, кроме того, могут постепенно нейтрализовать многие кислоты и едкие яды. Важными хранилищами-резервуарами натрия являются мышцы, мозг и нервы, костный мозг, кожа, желудочная и кишечная слизистые оболочки, а также почки.

Когда запасы натрия в печени истощаются в связи с усиленной нейтрализацией ее кислот, ее функция может быть так сильно подавлена, что развивается болезнь!

Болезни появляются только тогда, когда яды проникают, помимо печени, в общее кровяное русло. Вот почему мы должны особенно тщательно оберегать Ее Величество Печень.

Если натрий настолько важен для хорошего здоровья, то каким же образом мы его получаем?

Популярные зарубежные и отечественные книги, справочники на полном серьезе вам сообщают, что основные пищевые источники натрия – поваренная соль, соевый соус (в нем больше соли, чем сои) и соленая пища (рассолы, кислая капуста, консерванты мяса и другие соленые продукты консервации).

По мнению автора, это не информация, а научно обоснованный бред. От такого «натрия» организм разрушается, стареет и старается всеми своими силами поскорее избавиться.

Рацион с высоким содержанием такого натрия может привести (и в 99 % и приводит) к большой потере кальция и магния с мочой, что неизбежно вызывает их дефицит. Информация для кофеманов: кофеин способствует потере натрия!

Организм под словом «натрий» понимает ОРГАНИЧЕСКИЙ НАТРИЙ – то есть тот, который уже находится в растениях, овощах, плодах.

Лучшим источником органического натрия является красная свекла. Не зря во всех народных рецептах по избавлению от печеночных камешков используется сок свеклы.

Много органического натрия в чесноке – 80 мг %, в свекле – 86 мг %. Немало натрия в сельдерее, цуккини, горохе, картофеле (в соках!), черной смородине, моркови, абрикосах, помидорах, гречке, овсе, яблоках. В других плодах и овощах его поменьше, но присутствует он почти во всех.

В организме человека содержится около 15 г натрия: $\frac{1}{3}$ – в костях, остальное – в нервной и мышечной тканях и во внеклеточных жидкостях. Наилучшее соотношение натрия к калию в пище и организме – 1:20. Запомните: никогда, ни при каких обстоятельствах вы не сможете накопить в организме излишки органического натрия. Он легко, без последствий покидает организм естественным путем.

Только минеральный натрий приводит к болезням и вреден: удерживая воду в тканях, он вызывает отеки, поддерживает воспалительные процессы, повышает кровяное давление, неблагоприятно сказывается на состоянии кожи!

Недостаток органического натрия дает знать о себе сильной жаждой, появляется чувство усталости, а спазмы пальцев и икр – самый характерный симптом.

При небольшом дефиците натрия, кроме жажды, появляются такие симптомы, как слабость, потеря аппетита, тошнота и даже рвота. Недостаток натрия понижает способность организма противостоять солнечным и тепловым ударам. Большое количество органического натрия мы теряем с потом, при сильных поносах, кровотечениях, лихорадках, при болезни Аддисона, сердечных заболеваниях.

Потребность человека в соли сегодня сравнима со страстью к наркотикам!

Органический натрий содержится также в мясе животных (мышцах) и печени. Но! Для того чтобы получить органический натрий из мяса, которым сегодня многие наслаждаются, его надо есть почти сырым или, по возможности, близким к этому.

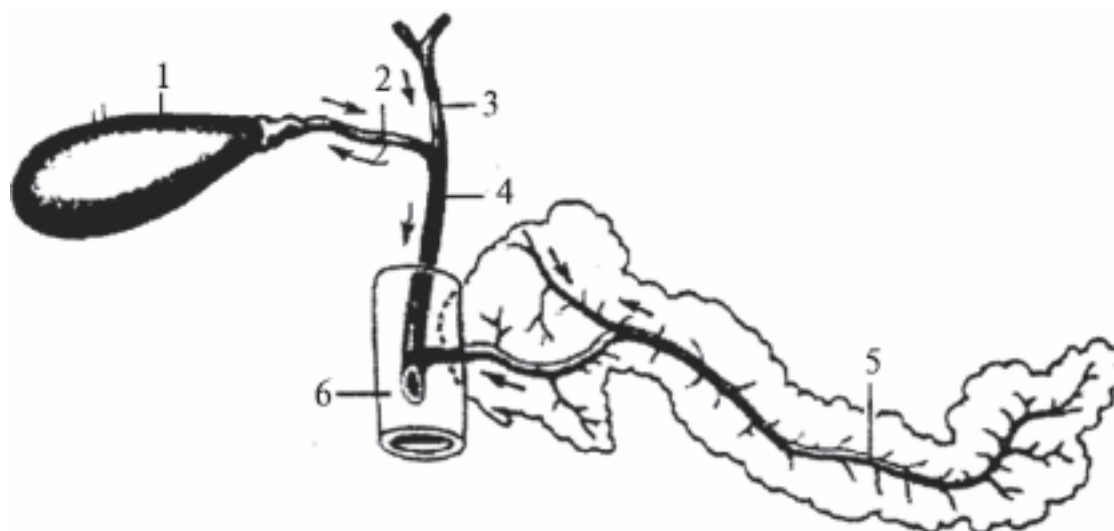
Теперь нетрудно доказать при помощи современных лабораторных исследований мочи, что, **ЧЕМ ДОЛЬШЕ МЯСО ВАРИТСЯ, ТЕМ БОЛЬШЕ ГНИЛОСТНЫХ КИСЛОТ НАХОДИТСЯ В МОЧЕ НАСЫЩЕННЫХ БЕЛКОМ БОЛЬНЫХ**. Это говорит о том, что человек, который ест мало овощей и салатов и много переваренного мяса, имеет чаще всего печень с большим дефицитом натрия.

После переваривания любой пищи вся кровь от кишок проходит сквозь печень, попадая в нее через воротную вену и непосредственно втекая в нее. Полезные вещества из переваренной пищи захватываются печенью, которая синтезирует новые ткани тела, приготовляет горючее для окисления и энергии, сохраняет избыточные питательные вещества для будущего использования.

Токсины и другие вредные вещества нейтрализуются печенью и удаляются путем экскреторного секрета печени. Этот секрет называется желчь.

Вот состав пузырной желчи: РН – 7,54 %; вода – около 84 %; желчные кислоты – 7 %; муцин и пигменты – 4,1 %; минеральные вещества – 0,8 %; жиры – 3,1 %; холестерин – 0,6 % ($2,54 \pm 0,55$ ммоль/л); фосфолипиды – 3,54 ммоль/л ($\pm 0,56$); свободные аминокислоты и другие вещества.

В сутки у человека образуется 800–1000 мл желчи. Желчный пузырь вмещает до 60 мл желчи, но может без патологии вмещать до 200 мл. Он также способен концентрировать желчь в 10, 20 и более раз. Желчный проток (общий) имеет просвет в 6 мм и длину 7–8 см, при напряжении диаметр его может увеличиваться до 1,5–2 см без повреждений. Так что не бойтесь очистительных процедур и закупорок, которыми вас пугают или будут пугать профессиональные медики. Резервы человеческих органов достаточно велики.



Выводные протоки печени и поджелудочной железы (схема).

Стрелками показано направление движения секрета. 1 – желчный пузырь; 2 – пузырный проток; 3 – печеночный проток; 4 – общий желчный проток; 5 – проток поджелудочной железы; 6 – двенадцатиперстная кишка

Иногда возможность печени по полной нейтрализации всех токсических веществ бывает занижена из-за недостаточной щелочности. В этом случае желчь поступает в тонкие кишки в токсичном состоянии. В процессе курсирования этой токсичной желчи в тонких кишках, если не возникла тошнота для быстрого удаления со рвотой, большая часть этих вредных веществ вновь всасывается. В это же самое время возникают различные по силе кишечные расстройства.

Присутствие токсичной желчи в тонких кишках может также препятствовать перевариванию полезных продуктов, открывая путь для токсичного несварения, образования газов и брюшных болей (особенно это касается детей).

В некоторых отношениях желчь может быть сравнена с мочой. В норме она светло-коричнево-желтая, щелочная по реакции и не разрушающая ткани, с которыми она соприкасается.

Когда она патологична, то приобретает темный цвет; делаясь наиболее токсичной, когда становится зеленой или черной. В это время в желчи интенсивно повышаются кислотность и разъедающее действие на прилегающие ткани. Эта темно-зеленая желчь не может принести ничего, кроме вреда. Еще раз повторимся: нормальная щелочная желчь не разъедает ткани и совместима со всеми пищевыми продуктами!

Но если печень постепенно теряет свой натрий, нормальные натриевые соли из желчных кислот образуются с большим трудом. Когда желчь слишком раздражающая, чтобы вылиться на содержимое двенадцатиперстной кишки, она временно сохраняется в желчном пузыре, где постепенно нейтрализуется.

Но токсичная, кислая или разъедающая желчь несовместима со многими продуктами. **ВНИМАНИЕ!** Здесь автор хочет подчеркнуть особую мысль, так как это важнее бесконечных утверждений о фатальной несовместимости многих продуктов питания. Чаще всего мы встречаем в жизни несовместимость токсичной желчи и продуктов питания.

Понятно, что токсичная, разъедающая желчь вызовет воспаление печени, желчных протоков, желчного пузыря и тонких кишок. Когда она изливается в желудок очень токсичной, возникает рвота! От ненормальной желчи в раздраженной двенадцатиперстной кишке может возникнуть «желчный ожог», который, в свою очередь, вызывает неприятные и острые спазмы. Жертва спешит к доктору, который берется за рентген или эндоскоп. Оба метода

показывают нишу в двенадцатиперстной кишке, чаще диагностируемую как язва. Наверное, не менее 90 % таких диагнозов язвы – в действительности просто спазмы от «желчных ожогов». Конечно, возможно, что от разъедающего «желчного ожога» может развиваться язва, но, к счастью, это случается редко.

Настоящая желудочная язва или язва двенадцатиперстника бывает редко, и ее трудно диагностировать.

Если запасы натрия быстро исчезают из печени, клетки ее гибнут. В результате этого образуется зарубцевавшаяся ткань, конечной фазой которой являются различные типы цирроза или рубцевания печени.

ЧЕЛОВЕК ПИТАЕТСЯ НЕ ВСЕМИ ПРОДУКТАМИ, КОТОРЫЕ ОН СЪЕДАЕТ, А ТОЛЬКО ТОЙ ИХ ЧАСТЬЮ, КОТОРУЮ ОН В СОСТОЯНИИ ПЕРЕВАРИТЬ И УСВОИТЬ!

Токсичная желчь приостанавливает нормальное переваривание белков, сахаров, углеводов и жиров, при этом возникают все разрушительные симптомы кишечного несварения; наиболее явные – это газы, колики, запоры или поносы, нервная неустойчивость и общее беспокойство.

Помните, знайте! Если печень не выводит за ночь токсические вещества, сон не приносит организму никакого отдыха и утром человек просыпается усталым, даже более утомленным, чем был вечером. Если же это повторяется систематически, наваливается огромная хроническая усталость. Усталость вызывает повышенный расход кислорода и гликогена, излишек молочной кислоты, накопление аминокислот и других белковых веществ в крови. Бедная кислородом и гликогеном печень не может разлагать белковые частицы на безвредные метаболиты. Это начало заболеваний эндокринной системы.

А когда много тироксина и аминокислот – это дорога к раковым заболеваниям.

Любая усталость – мышечная, эмоциональная – порождает изменения в составе крови и мочи.

Когда усталость становится чрезмерной, число эритроцитов уменьшается, отмечается торможение деятельности костного мозга – завода, непрерывно производящего эритроциты. Развивается глобулярная анемия. Становится понятной взаимосвязь между чрезмерной усталостью и гипохромной анемией.

Если усталость длится слишком долго, если она становится чрезмерной, могут развиться анемия, лейкопения, утомление костного мозга (атрофия его) и образование тромбов.

Во время острой фазы желчного кризиса не вздумайте делать чистки печени! Переваривание пищи практически невозможно, поэтому необходимо ограничить диету дистиллированной водой, или сильно разбавленными фруктовыми соками, или овощными супами, приготовленными из вареных щелочных овощей без мясного бульона. Как минимум, необходимо эту программу выдержать в течение трех дней. Затем восстановить легкое питание в течение двух недель, а уж затем думать о целесообразности разных вариантов очистки печени.

Коротко – о проблемах желчного пузыря и желчных протоков

Печень в сутки производит от 1 до 1,5 л желчи. Одна ее часть направляется в кишечник для нейтрализации кислой пищевой кашицы, поступающей из желудка в двенадцатиперстник, эмульгирует жиры и способствует их усвоению. Под действием желчи жиры распадаются на глицерин и жирные кислоты. В клетках слизистой оболочки кишечника молекулы глицерина и жирных кислот соединяются, и химически восстановленные жиры начинают

свое путешествие в крови. Здесь жиры, обладающие большим запасом энергии, снова распадаются на субстанции с более простой структурой и с меньшей энергетической ценностью. Таким образом, освобождается несколько квантов энергии, которая может быть использована клетками и тканями. Продукты отходов жиров покидают организм в виде воды и углекислоты.

Желчь оказывает возбуждающее действие на перистальтику, с желчью выводятся из крови разные экзо- и эндогенные вещества, которые, скапливаясь в крови, оказали бы вредное влияние на деятельность всего организма; выводятся также излишки холестерина.

Дискинезия желчных протоков. В буквальном переводе слово «дискинезия» означает «нарушение движения». В данном случае речь идет о нарушении прохождения желчи из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку.

Одна из причин – отсутствие нормального выделения желчи в желчный пузырь.

Вторая – по разным причинам гладкие мышцы стенок желчных протоков работают неправильно: слишком напряжены (чаще у мужчин) или, наоборот, чрезмерно расслаблены (чаще у женщин). При этом происходит задержка желчи в пузыре, который переполняется, в ответ на это и появляется боль. Если эти фокусы приобретают хронический характер, желчь застаивается и в желчном пузыре, и во внутрипеченочных протоках. Создаются все условия для развития воспаления, начинают выпадать в осадок соли, желчные пигменты, образуются разного рода камешки, нарушается работа печени. Основной причиной этих явлений являются: нерегулярное и неправильное питание и, как следствие этого, производство агрессивной желчи, которая и вызывает «ожоги» и спазмы желчевыводящих путей, а также неустойчивое состояние нервной системы.

Чаще болеют подростки. Почти 90 % их знакомы с внезапными схватками (при спастической форме) или тупыми болями (при атонической форме) в правом подреберье. Появляется ощущение горечи во рту, тошнота, язык нередко обложен серо-желтым налетом.

При гипотонической форме – боли в правом подреберье постоянные, тошнота, отрыжка, атонический запор.

При гипертонической форме – боли в правом подреберье периодические, жалобы на появление тошноты, чередование поноса с запорами.

Как бороться с этой напастью?

Три дня посидеть только на отварах щелочных овощей: цуккини, волокнистая фасоль, сельдерей, совсем немного моркови и красной свеклы, немного зелени петрушки, укропа. Все без жира и соли. Пить только отвары без ограничения. Вечером – очистительные клизмы все три дня.

На четвертый день возвратиться к питанию, исключив все жареное, копченое, жирное, мясные бульоны, грибы, кофе, шоколад, алкоголь, мороженое, сахар, специи. Ограничить яйца и мясное (любое).

1. Воду не пить. Рекомендуются отвары следующих травяных сборов.

♦ Донник – 5 частей, барвинок – 2,5, арника – 1,5, календула – 2,5, чистотел – 1,5, вереск – 1,5, сушеница топяная – 5, береза (лист) – 2,5, сосна (хвоя) – 10.

100 г смеси залить 2 л кипятка, настоять 1–3 часа. Применять в виде ванн. Принимать их в течение 15–20 минут при температуре 36–37 °С. В период обострения 2–3 дня ежедневно, затем 3–4 дня – через день.

♦ Одуванчик (корень) – 1,5 части, одуванчик (лист) – 1,5, хвощ – 1, тысячелистник – 1, ромашка – 1, цикорий (корень или трава) – 1,5, овес посевной (семена) – 5, шиповник (плоды) – 5.

2 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 45 минут, добавить мед и сок лимона по вкусу. Пить теплым по 1/2 стакана 5–6 раз в день за 20–30 минут перед едой. Рекомендуется частое дробное питание.

♦ Одуванчик (корень) – 5 частей, овес посевной (семена) – 5, чистотел – 2, земляника (травы), шиповник (плоды).

Готовить и употреблять, как № 2.

♦ Бессмертник – 1 часть, шандра (или валериана) – 1,5, спорыш – 1,5, цикорий (корни или травы) – 1,5, одуванчик (корень) – 0,5, мята – 1,5, хмель – 1,5, календула – 1.

Готовить и употреблять, как № 2.

Все эти сборы разжижают желчь, расширяют желчные проходы и сосуды, действуют болеутоляюще, желчегонно.

Любимым и раздражительным.

♦ Пустырник – 4 части, боярышник (цветы или плоды) – 3, календула – 4, ромашка – 2,5, сушеница топяная – 2, чистотел – 2,5, овес посевной – 5, шиповник (плоды) – 5.

Готовить как № 2, но употреблять по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана за 2 часа до сна.

♦ Очень хорошо принимать сок свеклы 1:1 с соком лимона или яблока.

♦ При хронической дискинезии периодически хорошо проводить очистку желчного пузыря и частично – печени с помощью тюбажей (при атонической форме): натощак выпиваем 1–2 стакана теплой минеральной воды или 30 г растительного масла с соком 1–2 лимонов.

Через 30 минут ложимся на грелку на правый бок, лежим не менее 1 часа. Затем хорошо бы подвигаться, сделав несколько упражнений на область поясницы с напряжением мышц живота. После этого расслабляется стул, в котором могут быть холестериновые сгустки и желчные камешки. Тюбажи делать 1 курс в 2–3 недели, 3 дня подряд, примерно с 22 до 22.30 часов или после 23 часов.

Помните! Чеснок при регулярном употреблении предотвращает застойные процессы в печени.

Холецистит – холангит

Эти два понятия сегодня в медицинской практике употребляются иногда как равнозначные, но уже чаще как уточняющие конкретное место поражения, а не болезнь вообще.

В общем, холецистит представляет собой воспаление желчного пузыря, которое происходит вследствие его инфицирования, заброса панкреатического сока на почве желчно-каменной болезни, нарушения кровообращения, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения.

Уточняющие, конкретизирующие понятия и определения: холангит – воспалительный процесс в желчных протоках; холангиолит – поражение мелких желчных протоков; холангит, или, точнее, ангиохолит – поражение более крупных внутри – и внепеченочных желчных протоков; холедохит – поражение общего желчного протока; папиллит – поражение области фатерова соска.

По этиологии различают: бактериальный, гельминтозный, токсический и токсико-аллергический, вирусный, аутоиммунный.

По течению бывает: острый и хронический. Чаще всего холангиты имеют бактериальную природу; возбудителями, как правило, являются кишечная палочка, энтерококки, бацилла Флидлендера, пневмококки, стрептококки.

Острый холецистит – часто возникает после погрешностей в диете, вследствие чего возникают интенсивные боли в эпигастриальной области с последующим распространением их на правое подреберье с иррадиацией в правую лопатку и предплечье. Иногда боли носят опоясывающий характер (холециститопанкреатит). Нередко наблюдается рвота желчью. Прогрессирование воспалительных явлений может привести к перитониту (воспаление брюшины). Язык обычно становится сухим. При пальпации – болезненность в области правого подреберья, иногда даже прощупывается желчный пузырь и край печени. Температура повышается незначительно.

В первой стадии основным симптом – высокая температура тела с повторяющимися ознобами. Начало внезапное, бурное. Температура тела повышается ежедневно или один раз в 2–3 дня. Характерны схваткообразные боли в правом подреберье, рвота. Развивается выраженная слабость, снижается артериальное давление.

Во второй стадии – увеличивается печень, она резко болезненна, отмечается небольшая желтуха. К концу первой недели увеличивается селезенка.

В третьей стадии, если не наступает улучшение, развивается картина печеночной недостаточности с выраженной желтухой, одновременно появляются выраженные изменения в моче, повышается содержание мочевины и креатинина в крови, значительно нарушается сердечная деятельность (тахикардия, аритмия, глухие тоны в сердце, дистрофия миокарда), возможны коллапсы, возникает панкреатит.

В четвертой стадии – ярко выраженная печеночно-почечная недостаточность, кома.

Недолеченный острый холецистит или наличие желчных камней в пузыре, гастрит с секреторной недостаточностью (пониженной кислотностью), хронический панкреатит и другие заболевания органов пищеварения могут стать причиной хронического холецистита.

Важным предрасполагающим фактором развития хронического холецистита является застой в желчном пузыре, к которому могут приводить желчные камни, сдавления и перегибы желчевыводящих протоков, дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих протоков, возникающие под влиянием эмоциональных стрессов, эндокринных и вегетативных расстройств и ряда других причин.

Застой желчи в желчном пузыре способствуют также малоподвижный образ жизни, редкие и обильные приемы пищи, переедание, особенно жирной и острой пищи, общее переохлаждение и ряд других заболеваний (ангина, пневмония, аднексит).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.