

---

---

Я. Шульц, Э. Уберхубер

# Лекарства из Божьей аптеки - забытые сокровища

От авторов

"Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?" (Мф. 16:26).

*Молниеносное исчезновение с книжных прилавков всех одиннадцати изданий книги "Лекарства из Божьей аптеки" свидетельствует об огромном интересе к проблемам естественной медицины у значительной части населения. Поэтому нами - и при помощи Божьей - предприняты усилия подготовить следующую книгу "Лекарства из Божьей аптеки: забытые сокровища".*

*Первая ее часть рассматривает психическое состояние человека, которое мы чаще всего не способны контролировать из-за постоянной спешки. Акцентируя внимание на философско-религиозном аспекте, мы попытались показать, как с помощью самообуздания, молитвы, чередования работы и отдыха можно победить свои слабости и изменить свою натуру.*

*Вторая часть предназначена для всех женщин, девушек и холостяков, то есть для тех, кто готовит пищу для семьи или для себя. Некоторым кажется, что они владеют этим искусством в совершенстве... но согласуется ли это с принципами правильного питания и естественной медицины? В этой части книги мы постарались сравнить приготовление пищи традиционным способом и на основе рекомендаций натуропатов.*

*Часть третья - "Питание во время болезни". Заглавие говорит само за себя.*

*Четвертая часть "Забытые сокровища" посвящена естественным лекарственным средствам и методам лечения. Рекомендации выдающихся ученых и врачей-натуропатов помогут вам избавиться от серьезных болезней, обновить тело и душу и даже улучшить свою внешность.*

*В пятой части, названной "Старые истины, открытые вновь", описаны способы проращивания семян и зерен злаковых для лечебных и кулинарных целей, а также рецепты приготовления из них блюд. Такое питание, в частности, уменьшает вредные последствия радиоактивно зараженных продуктов.*

*Шестая часть содержит перечень болезней, с которыми борется - и довольно успешно - естественная медицина, применяя диету, водолечение, голодание и посты, лекарственные травы, фрукты и овощи.*

*Седьмая, завершающая, часть книги акцентирует внимание на философско-религиозном аспекте здорового образа жизни.*

*Данная книга написана на основе новейшей литературы по естественной медицине и, несомненно, с Божьей помощью. Она является дополнением к первой книге "Лекарства из Божьей аптеки" и отвечает потребностям сегодняшнего дня. Нами сделана попытка как можно более понятно и убедительно показать читателям разницу между современной и вегетарианской системами питания, а также последствия неправильного образа жизни.*

*Мы также попытались объяснить, в чем состоит "протеиновый миф", какое питание в сегодняшних условиях загрязненной окружающей среды является наиболее полезным для здоровья, чем питаться и как избавляться от всего плохого, что наносит вред нашему здоровью.*

*Авторы книги задались также целью обратить внимание врачей на тот факт, что можно - и очень просто - совмещать естественную терапию с методами, применяемыми в традиционной медицине,*

*Наконец, актуальность тематики и обсуждаемые здесь проблемы способствуют распространению понятия "Божья диета" среди широкого круга людей и вместе с тем дают им возможность ознакомиться с Божьим повелением и подготовиться физически и духовно к Второму пришествию нашего Спасителя Иисуса Христа, которое, судя по приметам времени, вскоре наступит.*

*Еще одна задача книги - пробудить интерес читателей к забытым или когда-то отвергнутым оздоровительным средствам, которые и сегодня остаются очень эффективными. Забота о психосоматическом здоровье индивидуума и общества в целом даст толчок к изменению неправильного образа жизни. И потому читатели должны глубоко задуматься о своем жизненном пути и задать себе вопрос, является ли то, что они делают, правильным и согласуется ли с собственной совестью и волей Божьей.*

*И еще один совет: эту книгу, а также две предыдущие ("Лекарства из Божьей аптеки" и "Лекарства из Божьей аптеки - детям") каждый должен изучать поочередно, одну за другой, так как именно последовательность и вдумчивое чтение с первых страниц помогут найти ключ к пониманию всей проблемы. Поэтому тот, кто начинает читать с "призывов", никогда не поймет намерений врачей-натуропатов при лечении болезней; не поймет глубокой философии, коренящейся в способах лечения, применяемых естественной медициной, опирающейся исключительно на христианскую теологию здоровья.*

## **Часть I. Как относиться к душе**

"...Я Господь, целитель твой" (Исх. 15:26).

### **1. Больная душа, больное тело**

Психология говорит нам о существовании тесной психофизической зависимости человеческого организма от различных внешних и внутренних раздражителей. В связи с этим стоит задуматься: влияют ли те или иные эмоции на восприимчивость тела к заболеваниям? Мысль о том, что человек, который страдает от одиночества или которому грозит опасность, более других предрасположен к недугам, порой воспринимается отдельными учеными с большой осторожностью и даже с пренебрежением. Скептицизм этот основывается на невозможности точно определить, что именно влияет на состояние духа.

Однако исследования, проведенные в Польше<sup>1</sup> и в других странах (2) , например, в Салисбурге (Англия) в специальном научном учреждении "Common Cold Unit", изучающем проблемы простудных заболеваний, подтверждают гипотезу о том, что тело и психика очень тесным и необыкновенным образом взаимозависимы друг от друга. При помощи самого современного

лабораторного оборудования ученые доказали, что те или иные эмоциональные состояния могут вызвать конкретные реакции иммунной системы человека, а ведь эта система ответственна за сопротивляемость организма разного рода вторжениям извне.

В вышеупомянутом научном учреждении ведет свои интересные исследования американский психолог Шелдон Кохен. Результаты его наблюдений привели к убедительным выводам: например, горе людей, переживших утрату (ребенка, одного из супругов, родителей), явилось причиной пониженной сопротивляемости организма. То же самое можно сказать о лицах, лишенных свободы, а также об одиноких. Выяснилось, что смертность среди этой группы населения была втрое больше.

И ученые Мичиганского университета, проводившие исследования среди обитателей домов престарелых, которые чувствуют себя одинокими и лишенными ласки, пришли к выводу, что фактор риска у них не меньше, чем у курильщиков. Подобное соотношение наблюдается у больных раком, не верящих в выздоровление, в несчастливых семьях и у разведенных.

Наоборот, позитивный подход к жизни, жизнерадостность, энергия положительно влияют на здоровье и продолжительность жизни. Это относится как к жильцам дома для престарелых, так и к тяжелобольным.

Исследования, проведенные Карен Баллоу, невропатологом университета в Сан-Диего (Калифорния), показали, что существует прямая взаимозависимость между мозгом и иммунной системой человека. Установлено, что иммунная система вырабатывает "информационные химические вещества", которые влияют на работу мозга. Значит, существует обратная связь между этими двумя системами. Это открытие вызвало настоящий переворот в современной медицине.

Но еще больше проливает свет на тайны психофизических связей человека новая область исследований, названная психоневроиммунной (ПНИ). Объединившись, ученые --представители и медицинского мира, и общественных наук - единодушно констатировали: "Мы получаем прекрасные подтверждения более тесной связи интеллекта с телом, чем предполагали. Это открывает нам перспективы, о которых мы не догадывались еще 10 лет назад". Исследователи ПНИ из Национального института психического здоровья США пришли к выводу, что иммунная система, пожалуй, имеет собственный "мозг", что сознание как бы разделено между телом и психикой и что порой даже трудно сказать, с чем оно связано больше. Доктор Перт из вышеназванного института утверждает, что это открытие вызовет революцию в традиционной медицине, которая до сих пор придерживалась совсем иного взгляда на физиологию. Ибо, принимая картезианский принцип дуализма, физиология рассматривает отдельно душу и тело. К сожалению, более 300 лет доминировала эта дуалистическая модель, повлиявшая и на современную медицину. И только отважные, идущие в ногу со временем врачи учитывают психосоциальные факторы при установлении диагноза больного. Но уже происходит медленный процесс формирования холистического (целостного) подхода, что, несомненно, весьма отрадно.

"Было бы удивительно, если бы две защитные системы, какими являются нервная и иммунная, работали независимо, без взаимного информирования", - утверждает Роберт Адер, психолог, проводивший в середине 70-х годов исследования в этой области. Эксперименты, проведенные вместе с

иммунологом Николасом Кохеном в лаборатории Рочестер-ского университета, показали, что, вызывая стресс у подопытных животных, можно разрушить их защитную систему.

В 70-х годах независимо от этих исследований ученый Бирмингемского университета Дж. Эдвин Блалок открыл, что "клетки защитной системы могут вырабатывать те же пептидные гормоны, которые (как когда-то считалось) появляются только в мозге". Блалок пришел к выводу, что именно иммунная система "сигнализирует" в мозг о наличии чужеродных тел (например, вирусов, бактерий). Он доказал, что обе системы обладают некоторыми общими свойствами (3).

Другой исследователь, американский врач С. И. Мак-Миллен, установил, что "эмоциональные напряжения являются непосредственной или косвенной причиной следующих болезней (4).

### **Расстройства пищеварительной системы:**

изъязвления в полости рта и на губах, язвы желудка, кишечника, воспаление толстого кишечника, потеря аппетита, икота, запор, понос.

### **Расстройства системы кровообращения:**

высокое артериальное давление, частые приступообразные спазмы сосудов сердца, кальциноз вен, тромбы коронарных сосудов и гангрена ног, ревматическая лихорадка, инсульт.

### **Расстройства мочеполовой системы:**

болезненные менструации и их отсутствие, нервное напряжение и раздражение перед менструацией, отсутствие половой возбудимости у женщин и ненормальное состояние влагалища, боль при половом сношении, частое и болезненное мочеиспускание, острые болезни почек, импотенция.

### **Расстройства нервной системы:**

несколько типов головных болей, алкоголизм, эпилепсия, невроты и психозы, психические болезни, такие, как шизофрения, старческое слабоумие.

### **Расстройства желез внутренней секреции:**

гиперфункция щитовидной железы, сахарный диабет, ожирение.

### **Аллергические заболевания:**

крапивница, сенной насморк, бронхиальная астма.

### **Расстройства опорно-двигательной системы:**

боли в спине, мышечная боль и спазмы мышц, ревматический артрит и другие виды артрита.

### **Инфекции:**

инфекционное воспаление семенных желез и другие инфекции.

### **Болезни глаз:**

глаукома, воспаление роговой оболочки.

## Болезни кожи:

крапивница, воспаление кожи на нервном фоне, склеродермия, псориаз".

Но доктор Мак-Миллен подчеркивает: "Не следует считать, что только эмоциональный фактор - единственный виновник вышеназванных болезней".

Аллан Гольдштейн, биохимик из университетского Медицинского центра им. Вашингтона, открыл, что некоторые иммунные вещества могут вызвать депрессию. Гольдштейн считает живой организм "чудесным механизмом интегрированных систем".

Однако исследования ПНИ, о которых говорилось выше, и последующие публикации вызвали спор в медицинских кругах и вне их. Ибо утверждение, будто мышление является механической функцией организма (все века вызывавшее возражения теологов), привело к тому, что психофизическая сущность человека сводится лишь к материалистическому способу мышления, в нем нет места ни духовным, ни религиозным потребностям, ни возвышенным мыслям (этика, поэзия).

Но что в действительности значит для медицины союз души с телом? Здесь приведем определение понятий "здоровье" и "болезнь" Ю. Александровича, которые в философской плоскости тесно увязываются с этикой. "Болезнью называю непропорциональное возрасту повреждение структуры и функции органа или группы органов тела. Болезни, понимаемой таким образом, обычно сопутствует, хотя и не всегда, страдание, дефицит субъективного чувства физической полноценности и общественной полезности. Правильную связь между этими тремя параметрами я называю здоровьем. Задача медицинской науки, развиваемой теми, кто обладает широкими знаниями об исцелении, - как можно быстрее открыть и усовершенствовать методы, позволяющие увидеть, определить и лечить эти повреждения" (5).

Так утверждает наука. Это факты. Но существует ведь еще другая сфера познаний, которая не может быть определена только параметрами, ибо жизнь - очень сложный процесс. Нам было бы гораздо легче вести исследования, если бы мы точно знали, чем собственно она является. Время от времени до нас доходят сведения, что в лабораторных условиях ученым удастся создать жизнь. Но вопреки публикуемым сообщениям человек еще не в состоянии таким образом ни создать жизнь, ни даже дать четкое ее определение. Ученые в лаборатории могут синтезировать ДНК (дезоксирибонуклеиновую кислоту). Но синтетическая ДНК не обладает признаками живой клетки, не размножается; лабораторная ДНК не способна к этому, потому что не имеет "искры жизни".

Жизнь на земле в некотором смысле окутана тайной. Жизнь - это что-то исключительное. Чем больше ученые ее исследуют, тем более сложной она им представляется. Однако ее существование на земле - прочный аргумент в пользу креационизма (001). Научные предположения и эксперименты убедительно свидетельствуют, что жизнь является следствием глубоко продуманного и тщательно осуществленного плана.

## 2. Оздоровительные факторы: вера, надежда, любовь

"...Ибо крепка, как смерть, любовь... Стрелы ее - стрелы огненные; она пламень весьма сильный" (Песн. П. 8:6).

Итак, мы знаем о современных научных открытиях, о взаимосвязи

физической и духовной жизни. Мы знаем, что дисгармония в психофизической жизни влечет за собой страдания, болезни и несчастья.

Традиционная медицина не всегда в состоянии помочь страдающему человеку, потому что, опираясь на картезианский дуализм, как мы уже говорили, лечит отдельно - тело, отдельно - душу.

А как на это смотрит естественная медицина? Она придерживается мнения, что в лечении болезней принцип психофизического единства должен быть основным, ибо духовное и моральное состояние имеет большое значение в восстановлении здоровья человека. Естественная медицина, которая, как об этом свидетельствует само название, черпает свои лекарства из огромной и разнообразной "Божьей аптеки", то есть из самой природы, и ее корни уходят в глубину веков, она основывает свои принципы на древних библейских предписаниях.

"...Нет ничего нового под солнцем", - читаем мы в Библии (Еккл. 1:9). Библия права. Мы уходим от законов природы и возвращаемся к ним вновь, когда видим, что игнорирование их не приносит нам пользы. Одним словом, естественная медицина гласит, что здоровье - это одновременно забота о чистоте тела и духа. Христианину не составит труда воплотить в жизнь принципы психофизического единства, так как для него это не является новостью. Ибо, исповедуя принцип, что "тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа" (1 Кор. 6:19), он будет поступать согласно ему и пожинать прекрасные плоды своего поведения. Они обнаружатся в его жизни в виде различных благословений. Ведь в Священном Писании, в 28-й главе Книги Второзаконие мы читаем: "И придут на тебя все благословения сии и исполнятся на тебе, если будешь слушать гласа Господа, Бога твоего. Благословен ты в городе и благословен на поле. Благословен плод чрева твоего, и плод земли твоей, и плод скота твоего, и плод твоих волов, и плод овец твоих. Благословенны житницы твои и кладовые твои. Благословен ты при входе твоём и благословен ты при выходе твоём" (Втор. 28:2-6). Стоит довериться Богу.

Итак, существует ли связь между верой и исцелением? Конечно! Новый Завет также утверждает этот принцип и показывает эту связь. В повествованиях об исцелении дочери греческой язычницы (см. Мк. 7:24-30), женщины, страдающей кровотечением (см. Мк. 5:21-34), слуги сотника из Капернаума (см. Мф. 8:5-13) и во многих других случаях исцелению сопутствовали слова Иисуса: "Вера твоя спасла тебя". Это утверждение золотой нитью проходит через все Священное Писание.

Исцеляя людей, Иисус и Его последователи стремились помочь и телу человека, и его душе. Христос приказал:

"Встань, возьми постель твою и иди в дом твой" (физическое исцеление), но также Он говорил: "Прощаются тебе грехи твои" (Мк. 2:5,11).

Исходя из этих слов Иисуса, можно сделать вывод, что \*болезнь имеет связь с грехом. Но Иисус не только отпустил грехи паралитику, но и исцелил его.

Относительно греха Священное Писание наставляет нас, говоря: "Как одним человеком грех вошел в мир, и грехом - смерть, так и смерть перешла во всех человеков, *потому что* в нем все согрешили" (Рим. 5:12). "Возмездие за грех - смерть" (Рим. 6:23), а где имеет место грех, там жизнь подвергается страданиям, болезням, смерти.

Болезнь - это не Божья кара, но результат греховного поведения человека.

Бог дал человеку свободную волю и возможность выбора. Следовательно, человек может сам выбрать дела, которые Богу не понравятся, неся, конечно, ответственность за последствия своего выбора. Если бы человек сумел сберечь первоначальную гармонию с Создателем, не было бы болезней, несчастий и горестей. Это точка зрения людей, которые основывают свое мировоззрение на Принципах Священного Писания. К сожалению, интеллектуальный мир все больше отходит от библейского понимания Бога и человека, отбрасывает христианские идеи, основы и образцы поведения. Отрицательное влияние этого на культуру очевидно. Мы живем в атмосфере отказа от Бога, Но пришло время усиленного поиска Господа, ибо история мира клонится к концу, и Второе пришествие Иисуса Христа произойдет скоро!

История человечества свидетельствует об отходе от Бога. Бог, видя это, не оставил человека беспомощным. Он доказал Свою любовь тем, что "Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками" (Рим. 5:8). Бог, исполненный любви, пошел навстречу человеку.

Возвращение к Богу - это Божий дар: "Благодатью вы спасены через веру, и сие не от вас. Божий дар" (Еф. 2:8). Господь, щедрый на милосердие, движимый большой любовью, послал нам Христа. Необходим был Тот, Кто мог бы привести падшее человечество к Богу. Сделать это способен только Иисус. Он и сейчас стоит у порога нашего сердца и ждет нашего приглашения. Пригласивший Иисуса в свое сердце познает Божий покой: "Мир оставляю вам, мир Мой даю вам: не так, как мир дает, Я даю вам. Да не смущается сердце ваше и да не устрашается" (Ин. 14:27).

Божий покой дает мир с людьми, дает духовное и физическое успокоение. Божий покой дает также надежду, что наша жизнь не окончится навсегда вместе со смертью. Успокоение в Боге дает надежду на воскресение и вечную жизнь в Божьем царстве, где уже не будет страданий, болезней и слез. Счастлив тот, кто верит, что так будет на этом свете и - в будущем.

Жизнь христианина в свете учения Христа должна основываться на активной любви к ближнему, а это означает соблюдение Его закона, который, направляя человека к Богу, призван улучшить мир. Пассивная жизнь, лень и сибаритство, постоянные поиски чувственных удовольствий и уступки телесным прихотям, - все это и в свете Священного Писания, и в свете современных знаний разрушает жизненные силы организма, приводя к физическим и духовным страданиям. Но верующий человек во имя истинного служения Господу и Его законам, уважая повеления Бога и Божье творение (каким является человеческий организм), должен здесь, на земле, порвать с жизненными установками, которые сегодня повсеместно одобряются и практикуются.

Не случайно оказалась в центре христианской морали и этики заповедь: "Возлюби ближнего своего, как самого себя". Человека, который безразличен к своему ближнему, и в будущем ожидают неприятности. Все человеческие "осечки" - это следствие именно такого поведения, а главной причиной любой неудачи в жизни является отсутствие *любви*.

В Ветхом Завете *любовь* - краеугольный камень всей этики. Иисус подтверждает это, говоря: "'Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим" - сия есть первая и наибольшая заповедь; вторая же подобная ей: "возлюби ближнего твоего, как самого себя"; на сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки" (Мф. 22:37-40).

Люди обращаются к врачу с разными недугами, не зная о том, что часто причина болезней - в отсутствии *любви* к ближнему. Когда разговариваешь с такими пациентами на библейские темы, нередко слышишь такой ответ: "Мы не можем изменить своих чувств". А существует ли возможность такого изменения? Можно ли ненависть превратить в любовь? Да! Хотя психологи утверждают, что воля не всегда способна управлять нашими чувствами, они знают и то, что воля способна контролировать поступки. Воля человека решает, как ему поступать. Это счастливое обстоятельство позволяет повлиять на наши чувства. Иисус сказал: "Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и молитесь за обижающих вас и гонящих вас" (Мф. 5:44). "Благотворите ненавидящим вас"! Разве это возможно? Да! Надо только поступать согласно заповеди. И произойдет чудо! (6)

Начните, например, с кухни. Испеките торт или какой-нибудь необычный пирог. Затем энергично прикажите себе отнести его подруге, с которой вы давно не виделись, потому что не можете простить обид или глупой ссоры. Уже по дороге к ее дому вас охватит удивительное чувство - ведь вы ищете золотое руно любви! И вы начнете ощущать удивительные изменения, удивительное тепло в своей душе... Идя вдоль улицы, на которой живет ваша знакомая, минуя задиристых подростков, лежащего в канаве пьяницы, слыша чьи-то проклятия, вы начинаете понимать ее немного лучше. А может, вы, живя в такой атмосфере и в таком окружении, тоже были бы раздраженной? Поднимаясь по лестнице ее дома, вы мысленно усмехаетесь над той новой ролью, которая выпала на вашу долю. Стучите в дверь, приятельница открывает, она удивлена этим визитом - вы вручаете ей "дар мира". Разговор продолжается уже в комнате, а уходя, вы сердечно приглашаете ее заглянуть как-нибудь к вам. Как-то так получилось, что вы обнялись при прощании... То, что было невозможным, стало реальностью! Возвращаясь домой, вы ощущаете счастье, свободу и спокойствие. Визит к врачу, который вы планировали на обратном пути, оказался ненужным. Не нужны уже лекарства, чтобы успокоить расшатавшиеся нервы! Вы чувствуете себя окрыленной, ощущаете легкость, и, кажется, что у вас просто нет нервов! Прекратились также боли в пояснице, прошла мигрень, исчезли спазмы желудка...

"Любите врагов ваших... благотворите ненавидящим вас". Эту горькую пилюлю надо проглотить, но, коснувшись сердца, она даст человеку огромную энергию. Мы уже способны полюбить! Мы не должны уже страдать, погибать! Делая добро, превращаем ненависть в *любовь*

Любовь может нас оградить от бесчисленных страданий, как физических, так и психических. Когда эта любовь овладевает народами, расами и отдельными обычными людьми, то уже можно надеяться на мир...

Напомним еще несколько советов, содержащихся в Священном Писании, которые прямо-таки бесценны. Мы часто рекомендуем их своим пациентам. Они действуют лучше, чем самые лучшие успокаивающие таблетки, потому что таблетки лишь на некоторое время тормозят импульсы, посылаемые центральной нервной системой, - ничего больше. А Книга книг - Библия предписывает нам эффективное и надежное лекарство: "Радуйтесь всегда в Господе; и еще говорю: радуйтесь. Кротость ваша да будет известна всем человекам. Господь близко. Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во

Христе Иисусе. Наконец, братия мои, что только истинно, что честно, что справедливо, что чисто, что любезно, что достославно, что только добродетель и похвала, о том помышляйте" (Флп. 4:4-8).

Человек, чье сердце подобным образом опирается на Бога, который свою душу и тело посвящает Богу, будет удостоен постоянного признания, благосклонности и духовной силы. Его нельзя победить, никто не нарушит его покой, который является даром Божиим.

Различны виды любви, различны ее определения.

Телесная любовь, или секс, рождается вожделением, является эгоцентрической, она порождение человеческого "я".

Духовная любовь является любовью безличной, она опирается на ответственность перед Богом и близкими. Этот вид любви не зависит от пола.

В зависимости от объекта любви различается, например, родительская любовь, любовь к родине, любовь к человечеству и другие.

Любить - значит быть рядом. Любить - это помогать и принимать помощь. Любить - заботится о ближнем, понимать его проблемы. Любить - значит сочувствовать. Любовь терпелива, полна надежд, искренна и нет в ней эгоизма.

Любовь заключает в себе небывалую силу и мощь и вместе с тем скрывает в себе большую тайну. Любовь принадлежит нашему естеству, она единственна и неповторима. Любовь проникает в душу гораздо глубже, чем слова - и умом ее нельзя охватить. Ее воспевают поэты, описывают писатели. Но прекраснее всех описал ее апостол Павел в 13-й главе Первого послания к Коринфянам.

## Гимн любви

"Если я говорю языками человеческими и ангельскими,  
а любви не имею, то я - медь звенящая  
или кимвал звучащий.

Если имею *дар* пророчества, и знаю все тайны,  
и имею всякое познание и всю веру, так что *могу* и горы  
переставлять, а не имею любви, - то я ничто.

И если я раздам все имение мое и отдам тело мое  
на сожжение, а любви не имею, нет мне в том никакой пользы.

Любовь долготерпит, милосердствует,  
любовь не завидует, любовь не превозносится,  
не гордится, не бесчинствует, не ищет своего,  
не раздражается, не мыслит зла,

Не радуется неправде, а сорадуется истине;

Все покрывает, всему верит, всего надеется, все переносит. Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится. Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем;

Когда же настанет совершенное, тогда то, что отчасти, прекратится.

Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил, по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое. Теперь мы видим как бы сквозь *тусклое* стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан. А теперь

пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше".

Лучше и более убедительно нельзя описать то, чего мы ждем от наших друзей, нашей сестры, брата, супругов, родителей, детей. Мы бы жили в мире наших мечтаний, если бы сумели все это осуществить.

### 3. Переломный момент в жизни: победить свои слабости

"Скажи мне, Господи, кончину мою и число дней моих, какое оно, дабы. я знал, какой век мой" (Пс. Э8:5).

Встреча с Богом, исполненным любви, меняет взгляд на мир, меняется также сам образ жизни и действий. Ибо такая встреча означает начало нового мышления и постижения действительности. Бесмысленность и пустота жизни заменены общением с Богом, Который хочет быть нашим Отцом во всех жизненных ситуациях.

Это новое состояние реальности, эти изменения, происходящие в нас, Библия называет новым рождением. Однако это состояние также подвержено кризису из-за противостояния со взглядами людей, живущими вне Бога, имеющими иные понятия и иное мировоззрение.

Но глубоко религиозный человек, любящий ближнего и стремящийся к спасению души, будет стремиться к тем критериям добра и морали, которые устанавливает Бог. Только такой человек способен познать глубину моральной ценности этого стремления. Зато сомневающийся или атеист считают, что не стоит тратить жизнь ради неизвестного будущего, и ставят собственные удовольствия и наслаждения выше блага ближних.

Нетрудно догадаться, к чему приводит такая позиция, ибо она находит отражение в окружающем нас мире. Конечно, каждый имеет право на удовлетворение своих потребностей и на удовольствия, но он не должен делать это за счет ближнего, потому что у нас есть обязанность трудиться и даже терпеть, если это требуется ради блага общества, а также ради пользы и счастья отдельного человека. Хотя нормы морали вырабатывались веками, некоторые люди считают, что их следует изменить. Но этого не должно произойти, поскольку любое колебание моральных устоев тут же приводит к отрицательным последствиям. В здоровом, нормально функционирующем человеческом организме, находящемся в биологическом равновесии, усилия направлены на обуздание низменных инстинктов через восприятие высших ценностей, на стремление к обретению человеческого достоинства. Это проявляется в стойкости характера, а также в твердой воле и готовности жертвовать собой ради пользы ближнего, что вызывает уважение и даже восхищение. (Эти весьма ценные достоинства, к сожалению, часто чужды тем, кто по трупам идет к богатству, славе и почету.) Выбор правильного пути развития поневоле приводит человека к умеренности. И здесь круг вновь замыкается, так как подтверждение этому тезису человек находит в религии, которая предписывает соблюдение заповедей Божьих, жертвенность, любовь к людям и обуздание плоти - ради построения здесь, на земле, подобия Царства Божьего. Черты Царства Божьего запечатлены в сердце каждого христианина ("Вложу законы Мои в сердца их, и в мыслях их напишу их" - Евр. 10:16). Проявляются они в оказании помощи страждущим, в различных добрых поступках, однако на первом месте всегда стоит любовь к Богу и исполнение Его заповедей.

Таким образом, два краеугольных камня поведения людей, почитающих Создателя, - это уважение к другим людям и бережное отношение к природе.

Человеческая жизнь может стать образцом совершенства и красоты, если она пребывает в гармонии с Творцом и с сотворенной Им природой. Несомненно, все недуги, названные болезнями цивилизации, в том числе и психические болезни, не являются плодом духовных устремлений, они проистекают именно от их инертности, от безвольного подчинения человека прихотям и вожделениям тела, от попрания законов природы. Здоровье - наибольшая ценность среди всех земных благ, и это не только ваше личное богатство, поэтому нельзя с ним поступать как заблагорассудится. Большой человек опустошает не только свой кошелек и кошелек близких, но и "влетает в копеечку" всему обществу (пенсии по инвалидности, лечение, оплачиваемое государством, и т. п.). И потому забота о здоровье является моральной обязанностью каждого человека.

В эту обязанность входит и борьба с вредными привычками. Религиозный человек, глубоко преданный делу Божьему, не притронется к искусственным стимуляторам, зная, что со временем их применение отрицательно скажется на его психике, деформирует ее и разрушит личность. Люди, подверженные вредным привычкам, зачастую и хотели бы избавиться от них, однако этому мешает их слабоволие и гордыня, не позволяющие признаться в собственных слабостях, а также безудержное влечение к телесным наслаждениям.

Бороться с вредными привычками - дело нелегкое, поскольку у людей, находящихся в их власти, отравлены и парализованы психика и воля, а любое усилие встать на правильный путь причиняет им боль и вызывает плохое самочувствие, что в свою очередь возвращает их в лоно вредных привычек.

Своего рода наркотиком является и чрезмерно активная сексуальная жизнь или жизнь исключительно ради удовольствия. Определяя сущность данной проблемы, современное мировоззрение занимает следующие позиции: этическую и психологическую. Согласно первой, удовольствие есть цель жизни, согласно же второй, жизнь только ради удовольствий вообще не имеет ценности. Однако же разделение удовольствий на телесные (чувственные) и духовные (интеллектуальные, эмоциональные) общепринято и представляется логичным. С медицинской точки зрения чувственные удовольствия необходимо разделить на вредные для организма конкретного человека или общества в целом и на безопасные. Все то, что не согласуется с естественным порядком, что может вызвать страдания и болезни, следует отнести к вредным удовольствиям. Но человек слабовольный, любящий легкую жизнь, склонен скорее подчиниться искушению, чем усмирять его. Такая духовная слабость ("мне так хочется, мне так удобно") может привести к болезненным привычкам, даже порокам.

К удовольствиям же, безопасным для здоровья человека, можно, несомненно, отнести интеллектуальное блаженство, вытекающее из реализации какого-нибудь хорошего дела на пользу человека или общества. Оно положительно влияет на здоровье и самочувствие. Тот же эффект дает общение с природой, которая, будучи отражением Творца, успокаивает, положительно влияет на интенсивность мышления, дарит богатые впечатления, направляя ум к духовным высотам.

Таким образом, выбор зависит от нас. Победим свои слабости и направим наши мысли к небу, прося Бога о помощи и обновлении нашего сознания!

## 4. Ежедневная пища для души: молитва и труд

"И все, чего ни попросите в молитве с верою, получите" (Мф.21:22).

Современный цивилизованный человек стремится к удобствам, избегает физической работы, хочет жить не напрягаясь, не желает добывать хлеб насущный в поте лица, как это предписано Господом: "В поте лица твоего будешь есть хлеб, доколе не возвратишься в землю, из которой ты взят" (Быт. 3:19).

Потоотделение ведь тоже имеет большое оздоровительное значение, ибо организм вместе с потом удаляет токсины, образовавшиеся при обмене веществ. В Библии мы имеем много примеров того, что именно ежедневный хлеб, добытый "в поте лица", то есть физическими усилиями, благоприятствует здоровью. Человек связан с трудом с самого начала своего существования, с того времени, когда Бог, поселяя его в саду Едемском, заповедал: "Чтобы возделывать его и хранить его" (Быт. 2:15). И хотя из-за греха он оказался вне рая, это поручение не утратило своей актуальности. Правда, труд не доставлял больше такого удовольствия, как в Едеме, и человек должен был преодолевать "терние и волчцы". Библия осуждает лень, определяя ее как источник бедности (см. Притч. 24:30-34), зато рекомендует труд, приносящий человеку пользу (см. Притч. 14:23) и радость (см. Еккл. 3:22). Апостол Павел сравнивает стремление христианина к цели, какой является вечная жизнь, с бегом, с физической активностью, с преодолением психических слабостей для достижения духовных вершин и умиротворения в Боге. Так, четвертая библейская заповедь, предписывая освящение субботы как дня отдыха, данного людям Богом, напоминает человеку об обязанности трудиться (см. Исх. 20:8-11). Труд был и остается биологической потребностью человека, элементарной основой физического и психического здоровья. В организме, лишенном постоянных физических усилий, происходят патологические процессы; такой организм болеет и быстрее стареет. Бог, создавая человека, предусмотрел, что он будет находиться в постоянном движении, потому склонность людей к комфорту и удобствам негативно отражается на их здоровье. В последние годы резко возросло количество так называемых болезней цивилизации: инфаркт, гипертоническая болезнь, склероз, ожирение. В этом нет ничего удивительного, если сравнивать физическую нагрузку человека минувших и наших времен. "Физические движения способствуют чистому образу мышления, - писала еще 150 лет назад Елена Уайт, одна из основательниц Церкви адвентистов седьмого дня. - Природа является Божьим лекарством. Чистый воздух, веселое солнце, красивые цветы и деревья, сады и поля, а еще больше работа в такой окружающей среде - это приносящий здоровье эликсир жизни". Чистота мысли также связана с восхвалением Бога - с молитвой. Кто-то сказал, что молитва является дыханием души. Ее можно сравнивать с пульсом. Неправильный пульс указывает на дисгармонию в организме человека, а когда прекращается его биение, останавливается жизнь. Разве не тот же процесс происходит в духовной жизни? Когда мы молимся только время от времени, духовная жизнь недомогает, а когда мы перестаем молиться - духовная жизнь замирает и прекращается наше общение с Богом.

Священное Писание рекомендует сочетать добросовестный труд с молитвой. "Молись и трудись" - в этих словах заключена великая мудрость Творца Вселенной. Труд, символизирующий физическую активность, соединен в

логическое целое с психической активностью - с молитвой. Таким был создан совершенный человек - человек, олицетворяющий в себе закон психофизической взаимозависимости. Тот, кто пребывает в этой взаимозависимости, будет ощущать благословение и физического, и духовного свойства; он станет последователем Иисуса и начнет стремиться к святости, "без которой никто не увидит Господа" (Евр. 12:14). Второе пришествие Иисуса Христа в конце истории человечества, о котором говорит Священное Писание, неизбежно, а необходимость освящения духа, души и тела есть условие спасения.

Однако же услышанные Богом молитвы обуславливают надлежащее отношение к ближнему: стремление к согласию и умению прощать ближнему провинности. "И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете на кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши. Если же не прощаете, то и Отец ваш Небесный не простит вам согрешений ваших" (Мк. 11:25, 26).

Еще одним фактором психофизической взаимозависимости является человеческое счастье. Следовательно, благословение также распространяется на такие стороны жизни, как здоровье, достаток, отсутствие страданий и т. д. Немногие больные осознают, что стали жертвой своих чувств, чуждых Божьему Духу: ненависти, зависти, злости, нежелания прощать. И потому Священное Писание предписывает молиться больным (а также и за больных), чтобы таким образом восстановить утраченную связь с Богом. "Болен ли кто из вас, пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазав его елеем во имя Господне. И молитва веры исцелит болящего, и восставит его Господь; и если он соделал грехи, простятся ему. Признавайтесь друг пред другом в проступках и молитесь друг за друга, чтоб исцелиться: много может усиленная молитва праведного" (Иак. 5:14-16).

Как мы уже упоминали, интеллект и тело связаны самым тесным образом. Духовное состояние воздействует на здоровье в большей степени, чем мы это предполагаем. "Многие болезни, от которых страдают люди, являются результатом депрессии. Беспокойства, волнения, недовольства, угрызения совести, чувство вины, недоверие имеют тенденцию разрушать наши жизненные силы и ведут к опустошению и Смерти" (7). Стало быть, мы видим, что для хорошего физического состояния и развития духовной жизни огромное значение имеет правильное отношение к Богу - так же, как и к окружающему нас миру. Соединяющее звено - молитва, она - ежедневная пища для души. Все выдающиеся люди, исповедующие Христа, не пренебрегали молитвой. Это показывает нам высказывание Мартина Лютера, богослова и реформатора: "Обязанностью христианина является молитва. Как сапожник шьет обувь, а портной одежду, так и христианин должен молиться, ибо без молитвы нельзя найти Бога". А блаженный Августин, один из отцов Церкви (умер в 430 г. н. э.), сравнивал молитву с лестницей, по которой наши просьбы восходят к Богу в небо, а на землю "спускаются" ответы Божьего милосердия. Молитву можно сравнить с беспроволочным телеграфом, через который постоянно мчатся в оба направления электромагнитные волны с вопросами и ответами, просьбой и одобрением или отказом.

Джордж Бенсайд (Австралия) в своей брошюре "Buried Evidence" (8) рассматривает взаимозависимость Бог - человек - Бог. Автор рассказывает о том, как под впечатлением от результатов одного эксперимента, американский ученый, известный в области атомных исследований, изменил свое

атеистическое мировоззрение.

Доктор Джером Стоувелл - именно о нем идет речь - так описал свой эксперимент: "В солнечном сплетении находится центр эмоций и чувств. При помощи очень точной аппаратуры, сконструированной нами, мы сумели измерить длину волн, излучаемых мозгом. Нам удалось измерить позитивную силу молитвы и негативную силу проклятия. В последний раз исследовалось излучение волн мозга женщины, находящейся при смерти. Мы просто хотели провести эксперимент, хотели увидеть, что происходит в мозгу в момент перехода от жизни к смерти. Для этого в помещении по соседству с ее комнатой была установлена аппаратура для измерения электромагнитных волн, а в ее комнате смонтирован микрофон величиной с грецкий орех, чтобы зафиксировать поведение и последние слова умирающей.

Шкала прибора была проградуирована от -500 до +500, при отсутствии излучения стрелка находилась в центральном положении.

Проверяя работу прибора, мы провели измерения вблизи 50-киловаттной радиостанции, ведущей радиопередачи на весь мир. Стрелка отклонилась, показав +9.

...Мы находились в комнате рядом - я и еще четверо ученых-атеистов. Я был настроен скептически все остальных. Мы внимательно вслушивались. Женщина умирала от рака. Она покидала этот мир в полном сознании, зная, что умирает. За несколько минут до смерти она стала молиться, благодарить Бога и славить Его за все доброе, что было в ее жизни, просила о милости к себе. Говорила, что верит в Его присутствие и всемогущество. Его любовь и справедливость.

Мы были так захвачены ее словами, что совсем забыли о приборе. И только его звонкое дребезжание "пробудило" нас - стрелка проскочила деление +500, дошла до упора и явно стремилась идти еще дальше.

Мы смотрели друг на друга, не стыдясь слез. Последний раз я плакал в детстве.

...Мы были свидетелями необычного явления: мозг женщины, умирающей в одиночестве - но в единении с Богом, - излучал волны в 55 раз большей силы, чем передающая радиостанция, которую принимают все радиоприемники мира.

В этой же больнице мы провели аналогичное исследование человека, о котором говорили, что он постоянно сыплет проклятия и не верит в существование Бога. Этот человек умирал от СПИДа. Проклиная медсестер и понося Бога, он все сильнее злился, возбуждался и приходил в неистовство, и стрелка на шкале аппарата все больше отклонялась влево, пока не дошла до -500.

Наш опыт наглядно доказал, что Божья сила позитивна, а противоположная Богу сила -- негативна. Это натолкнуло нас на размышление.

Однажды в лаборатории патологии мы исследовали излучаемые мозгом волны. В ходе исследований было открыто, что существует особый "канал" - передающийся по нему различными мозговыми центрами волны, как бы "маркированы", то есть имеют особенности, уникальные для каждого человека, которые могут быть идентифицированы точнее, чем отпечатки пальцев в дактилоскопии.

Это присутствие Бога в нашем теле дает нам силу, о значении которой мы не имеем понятия!

Теперь я всем сердцем люблю Бога. Я бы хотел, чтобы за меня молились, чтобы я говорил, думал и делал то, что желает Бог, и не подчинялся воле негативных, темных сил врага рода человеческого, который держал меня столько лет в своих когтях, ослепляя и порабощая мою волю, поступки и мысли".

Анализируя результаты вышеприведенных исследований, разве не должны мы желать самим себе именно такого образа мышления, как у доктора Стоувелла? Он воочию убедился в том, что молитва обладает большей силой, чем электричество или гравитация, большей, чем другие таинственные силы, которым человек дал названия, но не сумел постичь их в полной мере. Одна из них - это молитва, она - тот волшебный ключ, который открывает нам ворота на небеса.

## 5. Отдых и атмосфера радости, сближающие с Богом

" И сказал им: пойдите, ешьте тучное и пейте сладкое, и посылайте части тем., у кого ничего не приготовлено, потому что день сей свят Господу нашему. И не печальтесь, потому что радость пред Господом-подкрепление для вас" (Неем. 8:10). **Отдых обуславливает правильное функционирование живых организмов, ибо все, что живет, должно восстанавливать** израсходованные силы и энергию. Это также касается клеток и органов всех живых существ, ибо во время отдыха они очищаются от вредных продуктов обмена веществ. Отдых человека состоит из коротких или длинных перерывов во время работы или после нее - среди них еда, сон, праздничные и выходные дни.

Недостаточный отдых ведет к преждевременному старению организма и утрате красоты. Кто тяжело работает с раннего утра до позднего вечера, не давая телу отдохнуть, пусть не удивляется, что вскоре организм утратит энергию, а кожа приобретет усталый и дряблый вид. В природе мы находим лучших помощников для восстановления наших сил. Свет, воздух, солнце, вода, разумное питание, движение и полноценный сон помогут многим бледным и изможденным жителям больших городов стать пышущими здоровьем и жизнью. Хождение же по городу от одной витрины магазина до другой не является отдыхом, потому что в торговых районах воздух полон пыли и до такой степени загрязнен, что не может восполнить кислородного голодания организма. Кроме того, шум не способствует здоровью.

Обычно мы не осознаем, каким сильнодействующим оздоровительным фактором является окружающая нас природа и какую значительную роль она играет в лечении многих болезней. Любой, даже кратковременный, контакт с природой улучшает настроение, снимает чувство усталости, уменьшает психическое напряжение, связанное с жизнью в городе, вызывает состояние здоровой физической усталости, после которой глубокий сон гарантирует бодрость и прилив энергии. И потому необходим довольно продолжительный контакт с природой, например, во время отпуска.

Лучшей формой восстановления израсходованной энергии является сон, и человек должен ночную пору суток использовать в полной мере. Часто то, что казалось невозможным решить вечером, после успокаивающего и проясняющего ум сна представляется не таким трудным, ибо сон восстановил физические силы и духовное равновесие. Среди ученых, изучающих физиологию нервной системы, издавна господствует убеждение, что фаза

ночного сна - это период отдыха для нервных клеток и их восстановления.

Во время умственной работы быстрее всего устает мозг, и поэтому необходимы регулярные короткие перерывы. Русские ученые из Академии медицинских наук А. Вейн и Л. Латаш, исследовав функции мозга, пришли к выводу, что сон - это особый способ организованной активности мозга, так как его нервные клетки отдыхают от постоянных дневных сигналов. Во время ночного сна мозг распределяет информацию, полученную в течение дня: часть направляет в долговременную память, часть - в программу действия на ближайший день, а ненужную информацию стирает из памяти (9).

Современный человек с самых молодых лет ведет очень интенсивный и психически истощающий образ жизни. Он часто работает и в ночное время, а сонливость нередко преодолевает при помощи разного рода стимулирующих веществ, которые вредят здоровью. Ночная работа нарушает суточный ритм организма, что рано или поздно неблагоприятно скажется на здоровье. Важно знать, что человек находится под влиянием разных ритмов: часовых, суточных, недельных (10), сдвинутых по отношению друг к другу по фазе, а в каждом цикле есть положительные и отрицательные полупериоды. При наслаивании ритмов происходит частичное выравнивание за счет совпадения отрицательных фаз одних ритмов с положительными - других. Совпадение же отрицательных фаз усиливает опасность появления болезни, предупредить которую может активный отдых.

Установлено также, что основной ритм мозга, так называемый альфа-ритм, имеет частоту колебаний магнитного поля земли: 8-16 Гц. Выдвигается гипотеза о связи "биологического часа" человека с магнитным полем нашей планеты. "...Кроме суточных и других ритмов появляются биологические циклы, связанные с гравитационным притяжением Луны и Солнца (подобно морским приливам и отливам), а также циклы, зависящие от фаз Луны" (11).

Очень интересен вопрос о связи между изменениями магнитного поля Земли, ионизации атмосферы и солнечного излучения со здоровьем людей.

Существует еще много неисследованных проблем, касающихся связи процессов, происходящих в живых организмах. Однако известно, и это доказали исследования ученых, что одним из ритмов, которым подчиняется организм человека, является семидневный ритм - это значит, что после шести дней работы должен последовать день отдыха (12).

Интересным является факт, что все ритмы, о которых упоминалось выше - и прежде всего семидневный, - указывают на тесную связь человека с Вселенной и ее Создателем. Соблюдение семидневного ритма предписывает человеку Священное Писание: "Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой - суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его" (Исх. 20:8-11).

Два прекрасных подарка получил человек от Создателя в начале творения: ежесуточный (сон) и еженедельный (суббота - седьмой день) отдых. Значит, соблюдение этого отдыха - моральная обязанность каждого человека по отношению к Богу и к себе. Нарушение установленных Создателем

Вселенной правил, обуславливающих физическое и духовное благополучие человека и отражающих законы природы, - большой грех. Ведь это Христос сказал: "Суббота для человека" (Мк. 2:27). Не только для евреев, но для каждого человека! Следовательно, этот праздник имеет общий характер, общечеловеческий, а не национальный или локальный. Этот день святости Христос, Его мать, апостолы и все Его последователи. Иисус указал на то, что суббота должна быть радостным отдыхом народа Божьего, а не днем печали, что в субботу следует "делать добро" (Мф. 12:12), исцелять (см. Лк. 14:4) и отдыхать (см. Мк. 6:31).

Но здесь возникает вопрос: как следует провести этот день после шести дней напряженной работы? Просиживание в прокуренном кафе или ресторане за рюмкой спиртного, либо суточная вахта у телевизора не станут соблюдением святого дня, ибо приводят к потере здоровья. Господь хочет в седьмой день быть среди нас и одаривать нас Своим благословением и покоем, хочет, чтобы мы искали общения с Ним и с верующими; это общение может происходить в церкви, на лоне природы или в одиночестве и тишине. Можно провести время, читая Его Слово, молясь или помогая нуждающемуся. Седьмой день должен быть днем отдохновения для души. Это время предназначено для того, чтобы задуматься о жизни, о том, идем ли мы дорогой Бога, а также для отдыха уставшего от работы тела.

Священное Писание не осуждает развлечения, но проводит разграничение между удовольствиями, которые нарушают психофизическое равновесие человека, и развлечениями, поддерживающими здоровье. "Радостное сердце есть наилучшее лекарство, но подавленный дух высушивает тело", - так писал царь Соломон еще 3000 лет назад. Развлечение, которое характеризуют радость, красота и скромность, в моральном смысле созидательно, сближает нас с Богом и, соответственно, с духом Иисуса Христа, в то время как увеселение, поощряющее разнузданность, похоть, надменность или шутовство, отдаляет нас от Бога, не влияет успокаивающе, не является созидательным для человеческой мысли и препятствует восхождению на духовные вершины.

## **6. Пост, голодание и духовно-телесное здоровье**

"А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твое, чтобы, явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно" (Мф.6:17, 18).

Пост и голодание лечат, об этом говорится везде, но почему они оздоравливают организм, над этим задумываются немногие. Тот, кто хочет понять смысл поста, должен обратить свое внимание на опыт народов, живших в древности, ибо в этом вопросе они преуспели больше, чем мы в наш век техники и прогресса.

Древние греки и римляне постились, чтобы предупредить опасность со стороны демонических сил, которые, как они верили, заключены в определенных видах пищи. Считалось также, что пост укрепляет психофизические силы организма. Подобное понятие сохранилось до сегодняшнего дня и представляется правильным. Это подтвердили многочисленные научные исследования.

Доктор Хэин обращает особое внимание на факт, что воздержание от пищи обостряет интуицию, в равной мере обостряет чувства как к окружающему нас миру, так и к самим себе; оно также укрепляет - благодаря отсутствию вредных влияний извне- внутренние силы организма.

Древние народы знали о пользе постов. Посты были частью их религий, их верований. Однако посты не являлись исключительно религиозным предписанием, они не предназначались только для аскетизма в питании, а были составной частью медицинской практики, предписывающей поддержание тела в чистоте и здоровье.

В христианстве также практикуется пост. Исследование его истоков приводит к еврейским традициям, опирающимся на Закон Божий. На это указывают многие тексты Ветхого Завета, из которых становится ясным, когда и в каких обстоятельствах рекомендуется и применяется пост. Даниил, например, прежде чем обратиться от имени своего народа к Богу с просьбой о прощении за отступничество от Закона, говорит: "И обратил я лицо мое к Господу Богу с молитвою и молением, в посте, и в ретище, и в пепле" (Дан. 9:3). А пророк Иоиль призывает: "Обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании. Раздирайте сердца ваши, а не одежды ваши, и обратитесь к Господу Богу вашему..." (Иоил. 2:12, 13). Пост обязывал весь народ: "Вострубите трубою на Сионе, назначьте пост и объявите торжественное собрание" (Иоил. 2:15).

Новый Завет также предписывает пост. Мы читаем в Евангелии от Матфея, в главе 4, что Иисус перед началом Своей мессианской деятельности на земле постился сорок дней и сорок ночей. Иисус рекомендовал пост и в безнадежных ситуациях. Когда Его ученики не могли изгнать злого духа из эпилептика. Он сказал им: "Сей род не может выйти иначе, как от молитвы и поста" (Мк. 9:29). Постились и апостолы (см. Деян. 14:23), а святой Павел, повествуя о своем евангельском пути, вспоминает: "В труде и в изнурении, часто в бдении, в голоде и жажде, часто в посте, на стуже и в наготе. Кроме посторонних приключений, у меня ежедневное стечение людей, забота о всех церквах" (2 Кор. 11: 27,28).

На протяжении столетий принципы поста изменились настолько, что сохранились лишь фрагментарно. В настоящее время, при помощи медицины, окольным путем, мы медленно возвращаемся к целительному средству (и насколько же эффективному!), от которого когда-то отказались. 100 лет назад американские врачи Таннер и Доувэй вновь обратили внимание общества на пост и голодание. Но, к сожалению, немногие врачи извлекли из этого пользу. Только вместе с вновь возрождающейся естественной медициной (а это произошло в 30-х годах нашего столетия) в практику введено воздержание (или ограничение) в еде, как один из элементов очень успешной терапии.

Что заключают в себе пост и голодание в наше время? Мы различаем так называемый пост, приносящий здоровье (лечебное голодание), способствующий восстановлению психофизического здоровья, и так называемый религиозный пост, цель которого - очищение души и ее дальнейшее духовное развитие.

Сегодня многие люди прибегают к посту с целью проникнуть в тайну Божественного и приблизиться к Творцу Вселенной. Пост является также особым психооздоровительным методом, успешно применяемым различными религиозными направлениями и вероисповеданиями.

**Итак, пост и голодание предполагают:**

(14) :

1) воздержание от пищи, чтобы очистить организм от любых "несгоревших остатков" (шлаков, как принято сегодня говорить) и отложений обмена веществ;

2) некое религиозное действие, чтобы приблизиться к Богу,

3) отказ не только от повседневной пищи, но и от алкоголя, курения и других стимуляторов; воздержание от разрушающей здоровье работы и недостойных развлечений;

4) воздержание от сексуальных отношений, что, однако, не означает запрет любви. Как раз наоборот! Но эта любовь должна перейти на иной, высший, уровень - стать любовью нежной, всепроникающей, божественной, называемой "агапэ";

5) воздержание от осуждения и критики окружающих, от ненужных, бессмысленных споров и дискуссий;

6) стремление к самообладанию и преодолению плохих привычек. Пост и голодание - это также отказ от безудержной гонки за деньгами и почестями;

7) общественный пост или голодание всего общества, социальных групп, религиозных сообществ, индивидуумов.

В настоящее время преобладает так называемый оздоровительный пост, то есть лечебное голодание; от поста, который основывается на религиозном культе, люди практически отказались.

Врачи - последователи традиционной медицины начинают признавать оздоровительное голодание отдельного человека. Врач, знающий тайны психологии и знакомый с достижениями биологии, сосредоточит свое внимание на индивидууме, а через него он будет стремиться к группам постящихся людей, охваченных совместными религиозными переживаниями и идеей оздоровления организма.

Современная наука, обратившись к древним физическим и этическим принципам, еще раз подтверждает правильность библейских основ здоровья и является еще одним аргументом в пользу существования Создателя Вселенной!

(1) Aleksandrowicz J. *Sumienie ekologiczne*, passim. 1988. (2) *Newsweek*, 11.07.1988.

(3) *Swiat Medycyny*, 1988/12, s. 7.

(4) Gradzikiewicz Piotr. *Chrzescijanin a zdrowie*, s. 35; Schneider E. *Nutze die Heilkraftefur Seele und Geist*, s. 825 oraz passim.

(5) Aleksandrowicz J. *Sumienie ekologiczne*, 1988, s. 19.

(6) McMillan. *Vermeidbare Krankheiten*, s. 80, 81.

(7) White E.G. *The Ministry of Healing*, Pacific Press Publishing Assn, 1909, s. 128.

(8) *Zeichen der Zeit* 7/59, s. 3,4.

(9) Danitowa N. *Przyroda i nasze zdrowie*, s. 27- 35.

(10) Dzierzykraj-Rogalski. *Rytmu i arytmu biologiczne*, s. 40. (11) Danilowa, s. 32.

(12) Dzierzykraj-Rogalski, см. выше.

(13) E. Schnieder. *Nutze die Heilkrvft unserer Nahrung*, s. 354,355.

(14) Heun E. *Heilung durch Fasten undRohsaft*, s. 14-16.

(001) Креационизм - религиозное учение о сотворении мира, живой и неживой природы в едином творческом акте. Креационистской является библейская идея о сотворении Богом всего существующего в течение шести дней (Философский словарь. - М., 1972). - Прим. пер.

## Часть II. Как относиться к телу

"И сказал Бог: вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, - вам сие будет в пищу" (Быт. 1:29).

### 1. Учимся готовить пищу

Постоянно подтверждается тот факт, что культура и цивилизация стали источниками многих болезней. Отсюда выражения - "болезни цивилизации", "чума XX века" и т. д. К болезням цивилизации обычно относят кариес, парадонтоз, сахарный диабет, нарушения кровообращения, болезни печени, почек, ревматизм, язву желудка, двенадцатиперстной кишки и... опухоли. А "чумой XX века" называют СПИД.

Во всем цивилизованном мире больницы и клиники переполнены людьми, страдающими различными болезнями. Порой они годами ждут, чтобы им сделали операцию, потому что хирурги не в состоянии справиться с объемом работы.

Конечно, никто не утверждает, что неправильное питание - единственная причина болезней и страданий многих и многих людей. Большую роль здесь играют также постоянная спешка, неумение избегать стрессов и правильно отдыхать, воздействие шума. Возбудители болезней - это и отравленная окружающая среда, особенно в скученных больших городах, несоблюдение гигиены отдельными людьми и обществом в целом, злоупотребление лекарственными и стимулирующими веществами.

Однако успехи в лечении, основанные на рекомендациях относительно питания специалистов по естественной медицине, свидетельствуют, что не следует пренебрегать той большой ролью, какую играет "здоровая пища" в формировании здоровья как отдельного человека, так и общества в целом. Кто понял преимущества такого питания, осознал его принципы и убедился, какую большую задачу оно выполняет, тому нетрудно будет приспособиться к предписаниям вегетарианской кухни, ибо о ней здесь и пойдет речь.

Мы не собираемся навязывать читателю взгляды некоторых специалистов по проблемам питания, утверждающих, что взрослый человек должен питаться только сырыми овощами и фруктами и отказаться от умеренного потребления чистого мяса (об этом речь пойдет ниже), но уделяем внимание тому бесспорному факту, что растительная пища вообще является мощным оздоровительным фактором.

По этой же причине тематика книги охватывает проблемы, касающиеся исключительно диеты без мяса, вегетарианской и веганов, основанной на принципах христианской теологии здоровья. Выбор зависит от желания человека, от его убеждений и от его состояния здоровья.

Но прежде чем мы приступим к рассмотрению принципов правильного приготовления пищи без мясных продуктов, обратимся к Библии. Уже много тысячелетий назад Священное Писание свидетельствовало об очевидной связи между качеством, количеством принятой пищи и духовной жизнью человека. Эта книга приводит нам достаточно примеров того, что пища во многом влияет на здоровье, физическую силу и интеллект человека. Царь Соломон, который в

свое время считался выдающимся мудрецом, писал: "Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом" (Притч. 23:20). Господь наш Иисус также предостерегает Своих последователей от поведения, вызывающего духовную немощь со всеми ее последствиями: "Смотрите же за собою, чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими, и чтобы день тот не постиг вас внезапно, ибо он, как сеть, найдет на всех живущих по всему лицу земному; итак, бодрствуйте на всякое время и молитесь, да сподобитесь избежать всех сих будущих бедствий и предстать пред Сына Человеческого" (Лк. 21:34-36).

Священное Писание не запрещает есть мясо и даже классифицирует его на дозволенное и недозволенное для употребления в пищу - "чистое" и "нечистое" (Лев. 11:1-23). Однако мы находим много примеров потребления растительной пищи (например, события, описанные в Исх. 2:1-35), которые свидетельствуют о превосходстве манны небесной над мясом перепелов. И Книга пророка Даниила рекомендует вегетарианскую пищу (см. Дан. 1:12-20).

Новый Завет также говорит об этом. "И ваш дух и душа и тело во всей целости да сохранится без порока в пришествие Господа нашего Иисуса Христа" (1 Фес. 5:23) - ожидая славного Второго пришествия Господа нашего Иисуса Христа, мы должны стремиться к совершенству и соблюдать умеренность в еде и питье.

Церковь адвентистов седьмого дня, опираясь в своей доктрине на принципы и рекомендации Священного Писания, провозглашает и применяет их в жизни уже с момента своего появления, а они не утратили своей актуальности и поныне. Библейские рекомендации, систематизированные 150 лет назад Еленой Уайт, соответствуют новейшим научным исследованиям и даже опережают открытия в области медицины (1).

Библейская пища наших прародителей не содержала мяса, она состояла исключительно из плодов, орехов, зерновых, бобовых растений. Она способствовала долголетию. Мафусаил, например, дожил до 960 лет. Только после потопа Бог позволил есть мясо. Интересно, что с этого времени продолжительность жизни человека начала сокращаться. Моисей, например, прожил только 120 лет.

Следовательно, более полезна растительная пища, но умело используемая и правильно приготовленная. Надлежащий подбор продуктов и искусное их приготовление относятся к высокому мастерству, что для многих хозяек недоступно. Постараемся раскрыть этот секрет.

Принципы вегетарианского питания, приведенные ниже, опираются на использование молочных продуктов" овощей и фруктов, согласно рекомендациям известных сторонников этого диетического направления: врачей Бирхер-Беннера, Брукера, Шнитцера, Вендта, Аре Ваер-ланда.

### Вот эти принципы:

1) воздерживаться от употребления белого (рафинированного) сахара. Вместо него использовать мед, бурый (неочищенный) сахар, глюкозу или сухофрукты;

2) воздерживаться от белой муки (тонкого помола). Использовать свежемолотое зерно - смолоть самим при помощи кофемолки;

3) употреблять натуральные жиры, нерафинированные, не

гидрогенизированные, такие, как подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое, льняное масло, а также свежее сливочное масло и приготовленное из зародышей пшеницы;

4) ежедневно есть "мюсли" из зерновых хлопьев или пророщенного зерна;

5) животный белок (мясо, колбаса, рыба) заменить растительным (соя, бобовые), а также молоком и продуктами его переработки. Яйца потреблять умеренно;

6) ежедневно есть свежие фрукты и овощи;

7) воздерживаться от искусственной пищи и продуктов, содержащих консерванты;

8) приправлять пищу умеренно, но вкусно, используя свежие или сушеные приправы, и прежде всего - мало солить! Использовать только серую соль, неочищенную, с микроэлементами;

9) напитки: чай из трав, злаковый кофе, минеральная негазированная и родниковая вода. Воду из крана, если она хлорированная, профильтровать через угольный фильтр (они есть в продаже). Для фильтрования воды можно применять доломитовые прокладки;

10) покупать свежие продукты питания, по возможности выращенные без искусственных удобрений;

11) кушанье готовить ежедневно свежее: избегать подогревания. Овощи тушить недолго, в маленьком количестве воды;

12) употреблять мало жиров (растительное, сливочное масло);

13) избегать сильно разогретого растительного масла - "дымящее" масло очень вредно для здоровья;

14) не использовать второй раз оставшийся после жарения жир;

15) овощи тушить без добавления животного жира; можно добавить немного растительного масла. Сливочное масло класть непосредственно перед подачей блюда на стол;

16) вегетарианские котлеты - из овощей, картофеля, зерновых и стручковых растений - запекать в духовке или чудо-печке, так как в этом случае потребность в жире меньшая;

17) овощи, картофель и зелень не оставлять в воде, потому что содержащиеся в них витамины и минеральные вещества "вымываются".

Очень важно для здоровья хорошее знание и правильный подбор продуктов питания, ибо злоупотребление несочетаемыми видами пищи приводит к язвам желудка, запорам и т. д. Например, не следует сочетать:

\* зерновые продукты со свежими фруктами и простоквашей;

\* салаты из сырых овощей со свежим молоком;

\* свежие фрукты с сырыми овощами.

## **Какие продукты питания используются в вегетарианской кухне?**

1) зерновые (и продукты их переработки), выращенные без искусственных удобрений;

2) мука грубого помола - рекомендуется смолоть самому при помощи кухонной мельницы или кофемолки. Зерна следует молоть непосредственно

перед их использованием, так как из-за долгого хранения мука утрачивает питательную ценность;

3) зерновые хлопья: кукурузные, овсяные, ячменные;

4) зерна и семена: пшено, неочищенный рис, кукуруза, мак, семя льна, гречка, люцерна, соя и другие бобовые (горох, фасоль, чечевица, бобы);

5) хлеб из муки грубого помола, испеченный из свежемолотого зерна с добавлением пророщенного зерна;

6) сухари из муки грубого помола;

7) макаронные изделия из муки грубого помола: пшеничной, гречневой или из пшена с добавлением яиц или без них;

8) овощи;

9) фрукты;

10) зелень и приправы;

11) хлебопекарные и пивные дрожжи;

12) соль с микроэлементами;

13) фруктовый уксус (яблочный, виноградный);

14) грибы;

15) соленья: капуста, огурцы, красная (столовая) свекла, ржаная мука (жур);

16) пищевые жиры: подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое, льняное масло, а также сливочное и из зародышей пшеницы;

17) яйца - в умеренных количествах;

18) молоко и продукты его переработки: сыр, творог, масло, сметана, йогурт, кефир;

19) мед, глюкоза, бурый (неочищенный) сахар, сухофрукты, сироп (концентрированный сок из созревших фруктов), финики - все это вместо белого сахара;

20) орехи.

## **А это рекомендации, которым непременно надо следовать вегетарианцам:**

\* очищенный картофель не вымачивать в воде, а быстро ополоснуть, залить небольшим количеством кипятка и тотчас сварить; если вода полностью не выкипела, использовать ее для овощного супа или соуса (подливки);

это же относится к воде, оставшейся после варки овощей;

\* свежую зелень не варить (теряет витамины), а добавлять к готовым блюдам;

\* обезжиренный творог содержит больше белка, чем жирный. Можно к обезжиренному творогу добавить немного взбитой сметаны или подсолнечного масла, которое улучшает вкус;

\* помидоры, косточковые плоды и миндаль легче очистить от кожицы, если опустить их в кипяток на две минуты.

## **2. приготовление пищи по рекомендациям врачей-натуропатов**

"Дает пищу всякой плоти, ибо вовек милость Его" (Пс. 135:25).

Некоторые люди считают, что немясная диета слишком дорогая, особенно если семья многочисленна. Это мнение неверно. Надо согласиться, часть продуктов вегетарианского питания дороже, но это не сказывается на финансовом положении в семье, потому что, переходя на полноценную пищу, мы съедаем меньше: она быстрее насыщает. Например, запеканки из 200 г пшениной крупы вполне хватает для 6 человек, а "мюсли", согласно рекомендациям Бирхер-Беннера, насыщают до самого обеда и дешевле сладостей, колбасы или мяса.

Вегетарианская кухня дает возможность делать запасы на весь год. Такие зерновые, как пшеницу, рожь, ячмень, овес, а также семена льна можно хранить несколько лет в сухих и проветриваемых помещениях (зерно периодически пересыпать!). Зато рис и крупы не следует долго хранить.

Бобовые лучше всего положить в льняные или хлопчатобумажные мешочки. Для хранения сухих приправ подходят баночки из темного стекла. Сухие травы для чая поместить в пергаментные пакеты или жестяные баночки. Мед хорошо сохраняется в герметически закрытых керамических горшочках или стеклянных банках.

Зимние запасы корнеплодов хранить в холодном подвале в деревянных ящиках с влажным песком. Там также можно держать картошку, свеклу, морковь и др. Свежие фрукты (яблоки и поздние сорта груш) складывают слоями в деревянные ящики со стружками.

Квашеную капусту и соленые огурцы рекомендуется держать в стеклянных банках с герметической крышкой; они хорошо сохраняются на цементном полу в подвале.

Если говорить о кухонной посуде, то предпочесть надо эмалированную, чугунную, жароупорную стеклянную или керамическую. От использования алюминиевой посуды для приготовления пищи предостерегают известные английские ученые (2). Доказано, что загрязнение пищи этим элементом может стать причиной потери памяти и деградации личности, способствует возникновению болезни Альцгеймера - процесс дегенерации мозговых клеток.

Газета "Sunday Times" поручила химическому факультету университета города Сюррей исследовать процессы, происходящие при приготовлении пищи в алюминиевой посуде. Исследования показали, что значительное количество алюминия выделяется, когда в питьевой воде содержится 0,001 мг и более фтора. Но больше всего алюминия - свыше 0,6 мг/л - обнаружили в воде с кислотной реакцией, как это имеет место при приготовлении кислой пищи (квашеной капусты, помидоров, жура и т. д.). Не следует также кипятить молоко в алюминиевой кастрюле.

Некоторые домашние хозяйки пищу из зерновых варят очень долго, уничтожая при этом ценные компоненты. Распространенное мнение, что зерновые требуют длительной варки, ошибочно. Отдельные крупы, действительно, требуют длительного замачивания, что значительно сокращает время ее варки.

Когда-то в домашнем хозяйстве использовали так называемые "ящики для доваривания" зерновых продуктов. Они были из дерева или картона. Крупу варили 10-15 минут, затем плотно закрытую кастрюлю заворачивали в бумагу или засыпали опилками и ставили на 3-5 часов в ящик. Приготовленная таким

образом каша получается рассыпчатой, не клейкой - и остается горячей! В ней сохраняются витамины, и она очень вкусна. Кроме того, подобный способ экономит тепловую энергию. Такой ящик должен быть у каждой хозяйки дома, особенно работающей.

Врачи-натуропаты предостерегают от чрезмерного потребления продуктов животного происхождения: мяса (особенно свиного), колбас и жиров, которые способствуют развитию атеросклероза вследствие инфильтрации сосудов липидами, кроме того, эти продукты усиливают отложение кальция на стенках сосудов, что затрудняет движение крови и нарушает обмен веществ в организме.

Преобладание в питании мясной пищи ускоряет сужение кровеносных сосудов - вены закупориваются; происходит также нарушение кислотно-щелочного равновесия организма, что приводит к возникновению ревматизма и артрозов. Кроме того, мясная пища способствует запорам. Задерживаясь в кишечнике, продукты распада образуют токсичные соединения, которые частично вновь всасываются в кровь, что приводит к интоксикации. Эти гниющие продукты обмена препятствуют развитию здоровой микрофлоры кишечника. Обильная мясная пища перегружает и нервную систему, она действует на организм, как кнут, вызывая агрессивность и нервное возбуждение. Потребление большого количества белка также вызывает усталость - считается, что это происходит из-за поступления в кровь образующейся в процессе обмена веществ аминокислоты метионина, которая обладает такими же свойствами, как барбитураты (снотворные вещества).

Сегодня много пишут и дискутируют о возможностях продления жизни. Ученые утверждают, что старение вызвано свободными радикалами, которые имеют нестойкий электрический заряд и поэтому высокореактивны по отношению к другим молекулам. В результате этих реакций образуются вещества, которые способствуют понижению сопротивляемости организма и старению.

Образованию свободных радикалов благоприятствуют курение, загрязненная окружающая среда, а также неправильное питание.

К счастью, мы не полностью брошены на произвол свободных радикалов, потому что организм оснащен антиоксидантами, которые нейтрализуют их влияние. Антиоксиданты - это вещества, получаемые чаще всего вместе с пищей. К ним прежде всего относятся витамин Е, витамин С и бета-каротин - "родитель" витамина А. Эти витамины содержатся в пророщенной пшенице (Е), фруктах (С) и овощах, а также в молоке и продуктах его переработки, в желтке яиц (А). Они в состоянии предотвратить или затормозить ослабление иммунной системы организма. И потому для подавления вредного влияния свободных радикалов необходимо есть натуральную пищу, богатую вышеназванными витаминами.

Мясо можно исключить из повседневного меню тогда, когда мы хорошо ознакомились с принципами сочетания пищевых продуктов и их питательной ценностью. Смешивая различную растительную пищу с молоком и продуктами его переработки, можно и без мяса получить биологически полноценную еду. Хорошо соответствуют друг другу, например:

- \* картофель, протокваша или кефир и творог;
- \* картофель и яйцо;

- \* пшеница (можно макаронные изделия) или рис и яйцо;
- \* зерновые и свежее молоко;
- \* черный хлеб и творог;
- \* зеленый салат с кефиром, простоквашей или сметаной;
- \* кукурузные зерна и фасоль - традиционное "меню" индейцев и африканцев;
- \* каши и овощи;
- \* блюдо из сои с рисом и овощи;
- \* горох и овощи.

Подбирая пищу, прежде всего, следует избегать соединения продуктов питания, содержащих в большом количестве элементы, обладающие одними и теми же свойствами. Если наша повседневная пища будет подобрана правильно, организм сохранит биологическое и кислотно-щелочное равновесие.

Правильный подбор щелоче- и кислотообразующих продуктов питания имеет необычайно важное значение для нормального функционирования организма. Эта тема детально рассмотрена в книге "Лекарства из Божьей аптеки" в разделе "Что такое кислотно-щелочное равновесие?" А сейчас ознакомимся с рекомендуемым химическим составом пищи (3) :

Углеводы ..... 50-60% суточной энергетической потребности

Белки ..... 10-20%

Жиры ..... до 30%

В том числе:

насыщенные жирные кислоты ..... до 10%

мононенасыщенные жирные кислоты . . . до 10%

полиненасыщенные жирные кислоты . . . до 10%

Клетчатка ..... примерно 35 г

Холестерин ..... меньше 300 мг

Как уже говорилось выше, необходимо стремиться к сохранению кислотно-щелочного равновесия, что обеспечивается надлежащей пищей. Организм нуждается в пище, вырабатывающей при обмене веществ кислоту, и в щелочеобразующей пище.

Кровь обладает щелочной реакцией. Следовательно, в рационе должно быть больше щелочеобразующей пищи, чем кислотообразующей. Согласно последним рекомендациям авторитетнейших врачей-натуропатов соотношение между ними в меню должно быть 1:4. К сожалению, "цивилизованная диета" не следует этим рекомендациям. Вот примеры ее практики:

### Традиционный завтрак

белый хлеб - кислотообразующий продукт

ржаной хлеб - кислотообразующий продукт

сыр твердый ферментный -кислотообразующий продукт

сливочное масло - кислотообразующий продукт

колбаса - кислотообразующий продукт

ветчина - кислотообразующий продукт

мармелад - кислотообразующий продукт  
натуральный кофе - кислотообразующий продукт  
сахар - кислотообразующий продукт  
мед - кислотообразующий продукт  
яйцо - кислотообразующий продукт  
сливки - слегка щелочеобразующий продукт

### Традиционный обед

овощной суп на мясе - кислотообразующий продукт  
мясное блюдо - кислотообразующий продукт  
овощи, варившиеся длительное время, - кислотообразующий продукт  
белый хлеб - кислотообразующий продукт  
клецки мучные - кислотообразующий продукт  
десерт с сахаром - кислотообразующий продукт  
пирожное, торт, мороженое - кислотообразующие Продукты

### Завтрак по рекомендациям врачей-натуропатов

пшеничный хлеб из муки грубого помола - слегка кислотообразующий продукт  
пророщенная пшеница - слегка кислотообразующий продукт  
отруби - слегка кислотообразующий продукт  
овсяные хлопья - кислотообразующий продукт  
пшено - нейтральный продукт  
"Утренний напиток" - щелочеобразующий продукт  
свежее яблоко - щелочеобразующий продукт  
изюм - щелочеобразующий продукт  
инжир - щелочеобразующий продукт  
чай из шиповника - щелочеобразующий продукт  
молоко - щелочеобразующий продукт  
творог - щелочеобразующий продукт

### Обед по рекомендациям врачей-натуропатов

овощной суп с добавлением растительного масла - щелочеобразующий  
сырые овощи, зеленый салат, салат из сырых овощей - щелочеобразующие  
овощи, недолго тушеные, - щелочеобразующие  
картофель, недолго вареный в небольшом количестве воды --  
щелочеобразующий  
блюдо из цельных злаковых - слегка кислотообразующее  
вода минеральная - щелочеобразующая  
растительное масло - нейтральное

Постоянные ошибки, совершаемые при подборе продуктов питания, и неправильный образ жизни ведут в конце концов к преобладанию кислоты в организме. Первые сигналы этого: пот с неприятным "уксусным" запахом,

вздутие живота, отрыжка, тошнота, изжога, головные боли, отсутствие аппетита, запор. В этих случаях официальная медицина чаще всего предписывает различные лекарства, не думая, однако, о причинах появления недугов. Патологические изменения в организме продолжают нарастать, что затрудняет лечение болезней. Радикально изменить положение может щелочеобразующая пища.

### Щелочеобразующие продукты питания:

сырые или быстро приготовленные в маленьком количестве воды овощи, салаты из сырых овощей, свежие овощные соки, свежие соки из зеленых листьев дикорастущих растений (одуванчика, крапивы и др.), зеленый салат, винегрет, картофель, свежая зелень, лук, чеснок, молоко, молочная сыворотка, соя, фасоль, свежие фрукты.

Необходимо помнить, что неправильное приготовление может превратить щелочеобразующие продукты питания в кислотообразующие. Например, не следует варить овощи (картофель, цветную капусту или стручковую фасоль) в большом количестве воды. Бланширование овощей также значительно снижает их питательную ценность.

Фрукты и ягоды следует есть свежими, так как варенья, джем или компот с большим содержанием сахара являются кислотообразующими.

Предлагаем недельное меню, испытанное на практике и одобренное многими. Такого рода пищу можно готовить постоянно.

\*\*\*

**Завтрак:** суп из манной крупы с овсяными хлопьями + молоко (можно соевое); яблочный мусс; чай из трав.

**Обед:** жур - суп на закваске из ржаной муки ; макароны с творогом и корицей; компот из крыжовника (или груш); яблочный мусс; чай из трав.

**Ужин:** овощной салат; свекла со сметаной; кефир; хлеб из пшеничной муки грубого помола со сливочным маслом, творогом, зеленью, зеленым салатом; чай из трав; фрукты.

\*\*\*

**Завтрак:** "Утренний напиток" (рецепт на с. 118) с добавлением зелени и растертого чеснока; хрустящие хлебцы со сливочным маслом; чай из трав; фрукты.

**Обед:** фасолевый суп + чечевица + овощи + растительное масло; оладьи из отварного картофеля + квашеная капуста + натертая морковь + натертая луковица (все смешать вместе, запанировать в пшеничных отрубях и овсяных хлопьях, поджарить или потушить на соевом масле); красная свекла + хрен + сметана.

**Десерт:** яблоко; чай из трав; хрустящие хлебцы со сливочным маслом и немного малинового джема.

**Ужин:** зеленый салат с кефиром; хлеб из пшеничной муки

грубого помола со сливочным маслом, творогом, редиской; огурцы, помидоры, лук, зелень; чай из трав.

\*\*\*

**Первый завтрак:** стакан свежего овощного сока. **Второй завтрак:** суп из овсяных хлопьев + отруби + молоко (можно соевое); яблочно-грушевый мусс;

хрустящие хлебцы со сливочным маслом; чай из трав.

**Обед:** литовский холодник; картофель + зелень + лук, тушеный на растительном масле; салат из квашеной капусты + натертая морковь + измельченный лук + подсолнечное масло; чай из трав.

**Ужин:** хлеб из пшеничной муки грубого помола со сливочным маслом, творогом, зеленью; зеленый салат, редиска, помидоры, огурцы; кефир; чай из трав; яблоко.

\*\*\*

**Завтрак:** овсяные хлопья, залитые кипятком + чайная ложка подсолнечного масла + яблочный мусс + компот из крыжовника + несколько штук натертого миндаля, натертое яблоко; хрустящие хлебцы с творогом; чай из трав.

**Обед:** стакан свежего овощного сока + кефир или стакан томатного сока + кефир; любая каша; яблочно-грушевый мусс; чай из трав.

**Ужин:** картофель + зелень + подсолнечное масло; зеленый салат со сметаной или кефиром, можно яйцо; чай из трав.

\*\*\*

**Завтрак:** "мюсли" по выбору; фрукты; чай из трав. **Обед:** стакан свежего овощного сока; гречневая или пшенная каша с грибами или тушеным в растительном масле луком; кефир; чай из трав. **Ужин:** хлебный суп; стакан морковного сока; чай из трав.

\*\*\*

**Первый завтрак:** 1/2 стакана сока из одуванчика + 1/4 стакана сока из листьев крапивы + 1/4 стакана кипяченой воды комнатной температуры - все смешать.

**Второй завтрак:** простокваша или кефир + редиска + зелень + зубчик измельченного чеснока + молодые листья редиски, сверху кукурузные хлопья; ржаной хлеб со сливочным маслом, творогом, свежим огурцом; чай из трав + 1 столовая ложка "шведских трав" (о них см. далее, а также в книге "Лекарства из Божьей аптеки").

**Обед:** спаржевый суп; картофель + лук (варить вместе в маленьком количестве воды), сделать из этого пюре; спаржа с толчеными сухарями или с соусом бешамель; зеленый салат + свежие или соленые огурцы + молодые листья редиса.

*Соус бешамель:* сметана + кефир + чеснок + листья огуречника, зелень укропа, зеленый лук, 3 листочка мяты, щепотка смеси душистых трав, чайная ложка глюкозы, лимонный сок, чай из трав + чайная ложка "шведских трав".

**Ужин:** стакан морковного или овощного сока; пшеничный хлеб из муки грубого помола с творогом; зеленый салат, редис, зелень, огурцы или помидоры; чай из трав, яблоко.

\*\*\*

**Первый завтрак:** стакан овощного или фруктового сока, либо сок из одуванчика + сок из листьев крапивы, как это рекомендовано выше, или же 1/2 л "Утреннего напитка".

**Второй завтрак:** молочный суп + пшеничные отруби + кукурузные хлопья + яблочный мусс + вишни + орехи + изюм или "мюсли"; чай из трав + 1 столовая

ложка "шведских трав".

**Обед:** овощной суп с добавлением свежего молока (вместо сметаны); гречневая каша или "Польза", или же "Гурман" (рецепты см. ниже); чай из трав + 1 столовая ложка "шведских трав".

**Ужин:** ржаной хлеб; творог, сыр, зелень, можно яйцо; чай из трав; фрукты.

### 3. Негативные изменения в современном питании

#### Слишком много животного белка

"Сделай опыт над рабами твоими в течение десяти дней; пусть дадут нам в пищу овощи и воду для питья; и потом пусть явятся перед тобою лица наши и лица тех отроков, которые питаются царскою пищею" (Дан. 1:12, 13).

При решении проблемы, сколько и какого белка необходимо человеку, сломано немало копий. И до сих пор по этому вопросу существует множество неправильных и ошибочных взглядов. По-прежнему в обществе бытует мнение, что вегетарианское питание не поставляет организму достаточного количества белка, что мясо дает силу, а отказ от него ослабляет организм.

Сегодня преобладает точка зрения официальной медицины: среднесуточное потребление белка с пищей должно составлять 1 г на 1 кг массы тела человека, при этом 40-50 % белка животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты). Однако эти данные не подтверждены серьезными исследованиями, они стали результатом компромисса между сторонниками большого (100-120 г) и малого (40-50 г) количества белка в сутки на человека. И хотя сторонники этих двух мнений по-прежнему спорят, в официальной диетологии все явственнее тенденция к снижению дневной нормы белка. Еще несколько лет назад эта величина, принятая официальной медициной, составляла 130-150 г (и даже больше) в сутки на человека.

Установлено, что долгожители потребляют животный белок в очень умеренном количестве и, несмотря на это, здоровы и живут до преклонного возраста. Исследования также выявили, что белок, потребляемый в избытке, не усваивается организмом полностью, а в его остатках размножаются гнилостные бактерии, продукты жизнедеятельности которых вредны для здоровья. Эти токсичные вещества организм должен нейтрализовать и удалить, чтобы они не циркулировали в крови. Если поступление токсинов в кровь превышает возможности организма, это рано или поздно ведет к нарушению биологического равновесия и тем самым к болезни.

На основе новейших американских исследований (Food and Nutrition of the U.S. National Academy of Sciences, Canadian Board of Nutrition, а также Food and Agriculture Organization of the U. N.) установлено, что минимально необходимое количество белка составляет 0,47 г на 1 кг массы тела в день, но это зависит от индивидуальной потребности конкретного человека. Хотя здоровому взрослому человеку вполне достаточно примерно 0,56 г на 1 кг массы тела в день, но, как правильно подчеркивает известный ученый по вопросам питания из Массачусетского технологического института доктор Невин Скримшо, потребность в белке возрастает у тех, кто выполняет тяжелую физическую работу и преодолевает стрессы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) относит к психофизическим нагрузкам такие факторы, как:

\* высокая температура (человек, потея, теряет, в частности, и азот);

\* тяжелая физическая нагрузка (например, рабочие, занимающиеся физическим трудом, спортсмены нуждаются в увеличенном количестве белка - примерно на 25%);

\* инфекции, особенно острые (вызывают усиленное удаление из организма азота с мочой и при поносе; эти потери должны быть восполнены);

\* стрессы (например, боль или психическая нагрузка, в частности, страх, может втрое повысить потребность в белке) (4) .

То, что один человек прекрасно чувствует себя при потреблении меньшего количества белка, вовсе не означает, что самочувствие другого будет таким же. Следовательно, каждый должен сам следить за собственным здоровьем. Например, состояние ногтей, волос и кожи зависит от синтеза белка; так, повышенная ломкость ногтей свидетельствует о белковом дефиците. Надо также обратить внимание на быстроту заживления ран: медленное заживление - явный признак того, что организм получает слишком мало белка.

Необходимо знать, что белок является строительным материалом для человека. Кожа, волосы, ногти, сухожилия, мышцы и даже кости в значительной части состоят из белка. Он необходим для роста и нормального развития детей; взрослые нуждаются в нем для обновления постоянно изнашивающихся тканей организма, а также роста волос и ногтей. Кроме того, от белка зависит, как в организме проходят различные химические реакции, называемые обменом веществ. Некоторые белки - они называются гормонами, регулируют процессы обмена веществ, другие ускоряют различные реакции - это ферменты. И гемоглобин, переносчик кислорода в крови, состоит из белка, а белки в плазме крови заботятся о поддержании кислотно-щелочного равновесия, без которого невозможен правильный обмен веществ в клетках организма. Еще одна функция белков плазмы крови - регулирование равновесия водного обмена в организме. (Вздутие живота голодающих детей - это следствие недостаточного количества белка в их питании.)

Большую роль играют белки и при образовании антител, которые защищают организм от вторжения бактерий и вирусов. В отличие от других необходимых для организма веществ, запаса которых хватает надолго, аминокислоты - из них-то и синтезируются необходимые белки - используются в течение нескольких часов.

В процессе пищеварения белки распадаются на "кирпичики" (аминокислоты), а они, всасываясь в кровь, используются организмом для производства собственных белков. Чтобы произвести собственный белок, организм должен получить все необходимые для этого аминокислоты; некоторые из них он может синтезировать сам (заменимые аминокислоты), другие же может получить только с пищей (незаменимые аминокислоты).

Если бы все белки были одинаковыми, медики не спорили бы о качестве белка и о том, какой из них полезнее для организма: растительного или животного происхождения, - речь шла бы только о норме потребления. Увы, многие специалисты по вопросам питания утверждают, что белки животного происхождения превосходят растительные. Хотя не все с ними соглашаются. Так, например, ученый Кутбертстон из Института Роветт в Абердине признал, что он использовал устаревшие методы исследования, а в тестах применял очищенный белок, и все это делалось для того, чтобы доказать, будто животный белок обладает более ценными питательными свойствами. "Живой" же белок с этой химической структурой, находящийся в продуктах питания, обнаруживает

иные свойства.

Профессор Шуфо (5) , исследуя биологическую ценность зеленых листьев, сделал вывод, что содержащиеся в них белки, а также белок картофеля, могут частично заменить белок зерновых. Он доказал, что животный белок не превосходит белок бобовых культур. В своих исследованиях он также пришел к ошеломляющим результатам: хотя молоко и обладает высокой питательной ценностью и играет важную роль в питании взрослого человека, но зерновые, картофель и зеленые листья превосходят его. Исследования, проведенные в Институте Макса Планка в Дортмунде (Германия) доктором Кофрани (Kofrani), подтвердили правильность этих доводов, а именно: гораздо большей ценностью, чем животный белок, обладает сочетание двух разнородных белков. Так, например, комбинации картофель + яйцо, зерна пшеницы + яйцо, рис + яйцо, фасоль + кукуруза, соя + рис и т. д. обнаруживают высокую биологическую ценность.

Научные исследования установили, что человеческий организм нуждается в 22 аминокислотах разнообразного состава. Восемь из них человеческий организм не в состоянии синтезировать сам, они должны быть поставлены вместе с пищей (триптофан, лизин, валин, метионин, изолейцин, лейцин, треонин и фенилаланин) (6) . Другие исследователи относят к ним еще гистидин, цистеин и аргинин (7) . Эти аминокислоты (незаменимые) должны быть получены с пищей, так как недостаток хотя бы одной из них не даст организму возможности синтезировать собственные белки.

Необходимо также соблюдать баланс. Например, употребляя в пищу белок, содержащий достаточное количество триптофана, лейцина и т. д., и только 50% лизина, человек получит лишь половину всех основных незаменимых аминокислот - все остальное останется неиспользованным. Основные аминокислоты перерабатывают специальные клеточные центры, все прочие организм сжигает так же, как углеводы (8) .

Следовательно, речь идет о биологической ценности того или иного продукта питания; это значит, что именно она определяет соотношение между количеством белка, потребляемого организмом, и количеством, абсорбированным пищеварительным трактом. Имеется в виду биологическая ценность протеина и его использование в чистом виде. Биологическая ценность продуктов питания должна отвечать потребностям организма.

Очень полезный состав аминокислот имеет яйцо, но в связи с высоким содержанием холестерина в желтке не рекомендуется есть больше 2-3-х желтков в неделю (белка можно съесть даже 1-2 в день). Подобный состав в молоке, твердых ферментных сырах, рыбе, а из растительных продуктов - в сое. Белок сои относится к так называемым полноценным, это значит, что он содержит все необходимые аминокислоты для правильного функционирования организма и в таком количестве, в каком имеются они в мясе, яйцах, молоке или рыбе (9) . Семена сои обладают и дополнительными свойствами: они не содержат пуриновых тел (пуриновые тела способствуют образованию мочевой кислоты в крови) и холестерина! И потому соевые продукты значительно превосходят по своим питательным свойствам мясо и рыбу.

Полноценные соевые продукты хороши и в обычном повседневном питании, но вегетарианцам они заменяют мясо, рыбу, яйца.

Перед лицом постоянных экономических кризисов в мире и грозного призрака голода, от которого на нашей планете умирают тысячи людей, вопрос

нехватки продуктов питания, вопрос наличия достаточного количества белка в пище приобретает все большее значение. Во многих странах создаются движения, призывающие: "Вернемся к природе и натуральной пище", и это привлекло внимание к различным аспектам вегетарианства. Болезни сердца вызваны чрезмерным потреблением жирной, прежде всего мясной, пищи. В этом видят и причину опухолевых заболеваний, количество которых увеличивается из года в год. Наконец, открылись глаза и на то, что большинство стран ведет прямо-таки грабительскую политику по производству продуктов питания, учитывая только их калорийность, а не содержание протеина. Исходя из такого неправильного понимания, в США, например, чтобы произвести полкилограмма говядины, в среднем губят 4 кг зерновых и 4 кг семян сои. Другими словами: чтобы съесть несколько говяжьих котлет, необходимо потратить 8 кг полноценных продуктов питания. Как после этого можно спокойно есть мясные продукты?! Ведь можно спасти от смерти *пятерых* голодающих детей, если накормить их зерном, потраченным на производство этих котлет!

Таким образом, напрашивается вопрос: сокращая потребление мяса в пользу вегетарианской пищи, можно ли дать организму необходимое количество белка? Ответ однозначен: да!

В общем скажем, что вегетарианцы, потребляющие также молоко, сыр, яйца, могут не опасаться недостатка аминокислот в организме, но веганы, полностью исключаяющие из повседневного питания животный белок и питающиеся только растительной пищей, должны очень тщательно продумывать свое меню. Поэтому, отказываясь от мяса, необходимо позаботиться о том, чтобы протеины и витамины попали в организм из других продуктов, прежде всего из муки грубого помола, круп, хлопьев зерновых, зеленых листьев растений и бобовых. Овоще-зерновые смеси также обогащают пищу, например, кто ест пшеницу или рис вместе с фасолью, на 33% увеличивает усвоение белка. И потому необходимо так подбирать продукты, чтобы их питательные свойства и содержание протеина взаимно дополнялись. Например, для вегетарианцев молоко и продукты его переработки являются важным восполнением недостатка аминокислот, и это происходит из-за высокого содержания в них лизина и изолейцина. В связи с этим рекомендуется также сочетать мучные продукты, в которых отсутствуют вышеназванные аминокислоты, с молоком. Добавляя, например, 2 столовые ложки сухого молока в стакан пшеничной муки грубого помола, мы тем самым увеличиваем количество и качество протеина в этом продукте питания примерно на 45%. По этой же причине лучше есть хлеб с сыром, запеканки с рисом, с зерновыми хлопьями, с сыром. Это же относится к молочным продуктам в соединении с орехами и зерновыми или семенами. Вот пример:

- \* молоко + рис либо зерновые, или кукуруза и соя;
- \* молоко + семена (например, льняное семя);
- \* молоко + картофель.

Стручковые овощи содержат минимум 20% протеина, но если они не смешаны со злаковыми продуктами (рис, крупы), то их белок неполностью усваивается организмом. В противном случае его усвояемость возрастает примерно до 40%. Поэтому, соединяя между собой растительные продукты, можно получить пищу, содержащую все незаменимые аминокислоты, и она будет полноценной, ибо белки взаимодополняются; потребляемые же отдельно,

они не оправдывают своей диетической роли. Вегетарианцы, используя молоко и продукты его переработки, а также яйца, не должны опасаться недостатка незаменимых аминокислот.

Вот примеры продуктов питания, взаимодополняющие друг друга:

- \* стручковые овощи и рис;
- \* фасоль и кукуруза;
- \* соя, рис и пшеница;
- \* соя, арахис и семена кунжута;
- \* соя, арахис, рис и пшеница;
- \* соя, арахис и пшеница.

Хотя овощи не являются основным источником протеина, так как содержат только 2% белка, но они должны быть необходимым компонентом сбалансированного питания. Идеальным дополнением может быть пшеничная крупа и орехи. Так же, как шампиньоны, богатые серой; они в соединении с фасолью, горохом или капустой прекрасно восполняют недостающие аминокислоты. А молоко и яйца не только улучшают вкус блюд, но и увеличивают содержание в них белка, добавленные, например, в овощной салат, суп или шпинат. Богатый источник белка, витаминов и микроэлементов - пророщенная пшеница и пивные дрожжи. Вегетарианцы часто обогащают ими свое меню.

### Основные биологически активные вещества, содержащиеся в 100 граммах сухих пивных дрожжей (10)

белок	38,8 г
жир	1,9 г
углеводы	38,4 г
натрий	121мг
калий	1700мг
кальций	210мг
магний	231 мг
фосфор	1753мг
железо	17,3мг
марганец	0,53 мг
цинк	8 мг
витамин А	+
витамин В <sub>1</sub>	15,6 мг

витамин В <sub>2</sub>	4,3 мг
витамин В <sub>6</sub>	4, 2 мг
витамин РР (никотиновая кислота)	37,9мг
пантотеновая кислота	9,5 мг
витамин С	+
калории	283
джоули	1183

Молоко, пивные дрожжи, мед обеспечивают наш организм всеми необходимыми биологически активными веществами. Это также источник обновления жизненных сил человека и укрепления его нервной системы. Обращаем ваше внимание, что естественная медицина в лечебных целях предлагает только пивные дрожжи - хлебопекарные дрожжи не имеют оздоровительного значения.

Стоит еще раз напомнить, что вегетарианцы вместе с пищей потребляют намного меньше холестерина и насыщенных жирных кислот, чем люди, питающиеся мясом. На это обратили внимание ученые, исследуя причину заболеваний сердца и болезней, связанных с кровообращением.

Холестерин синтезируется, как правило, самим организмом и независимо от того, что человек ест. Он находится в крови, в печени, в нервной системе, в мозге. Холестерин нужен для образования различных необходимых веществ, в том числе половых гормонов, но превращается в серьезную проблему тогда, когда он в организме в избытке. Этот излишек откладывается на стенках кровеносных сосудов и в результате ведет к закупорке и болезням, связанным с кровообращением, а также к инфарктам и инсультам.

Научные исследования обнаружили, что пища, богатая холестерином и насыщенными жирами, увеличивает уровень холестерина в крови. И потому эксперты Всемирной организации здравоохранения по проблемам питания призывают ограничить потребление жирной и изобилующей холестерином пищи.

Хотя ненасыщенные жиры (растительные масла) могут снизить уровень холестерина в крови, но и их рекомендуется потреблять умеренно. Избыток может также привести к серьезным заболеваниям печени и желудочно-кишечного тракта. И потому эксперты ВОЗ (11) советуют потреблять жиры до 30% в день, в том числе 10% насыщенных жиров.

Веганы не потребляют продукты животного происхождения, следовательно принимают вместе с пищей не холестерин, а лишь немного насыщенных жиров (это зависит от подбора продуктов питания). Однако если они съедят большое количество орехов и семян, это также будет означать, что они потребили много жиров. Хотя в научных кругах по-прежнему продолжают споры о влиянии холестерина на болезни сердца, вне всякого сомнения, доказано, что уровень холестерина в крови, а также кровяное давление у вегетарианцев и веганов намного ниже, чем у людей, питающихся нормальной, так называемой

цивилизованной пищей. Это подтвердили исследования, проведенные в 1976 году в Сиднее (Австралия). Обследовали 183 подростка с 12 до 17 лет, последователей Церкви адвентистов седьмого дня, с целью установить уровень холестерина в их крови (12). 100 детей были вегетарианцами, 83 время от времени ели мясные блюда. Результаты обследования всех этих детей и их сверстников неадвентистов, питающихся обычной пищей, показали, что уровень холестерина у детей адвентистов оказался на 19% ниже по сравнению с другими детьми; самый низкий уровень холестерина в крови отмечен у 100 детей, которые были вегетарианцами.

Таким же исследованиям подвергались взрослые люди. У 30-79-летних вегетарианцев кровяное давление оказалось намного ниже, чем у остальной контролируемой группы. Вегетарианцы, принимавшие участие в этих исследованиях, также были адвентистами. Ученые считают "маловероятным, чтобы такая разница могла произойти из-за потребления стимулирующих и вкусовых веществ (адвентисты не пьют алкогольных напитков, кофе и натурального чая, не курят), скорее всего пищевые вещества, такие, как животный белок, животные жиры и другие производные компоненты, служат причиной разницы в тестах" (13).

Стоит упомянуть и о докладе, опубликованном в журнале "Cancer Research", - "Исследование рака" (1975г.) (14). Так вот, исследования подтвердили, что своего рода оздоровительный рекорд установили адвентисты седьмого дня. Члены этой Церкви пропагандируют и следуют диетическим правилам, опираясь на предписания Священного Писания. Конечно, не все адвентисты являются вегетарианцами, и не система питания свидетельствует о принадлежности к этой Церкви, но не вегетарианцы также строго соблюдают библейские указания относительно потребления мяса, определяемое в Библии как "мясо чистое" (Лев. 11:1-23), или дозволенное для еды.

Сегодня Церковь адвентистов седьмого дня насчитывает 10 миллионов членов, рассеянных по всему миру. Половина из них лактоовоовегетарианцы (лакто - молоко, ово - яйцо). Кроме того, адвентисты отказываются от стимулирующих и вкусовых веществ: алкоголя, натурального кофе и чая, острых приправ и искусственных пищевых красителей, табака, предпочитая продукты, которые заключают в себе все необходимые для жизни компоненты. Многочисленные исследования, проведенные среди адвентистов, убедительно показали (5), что избранный ими образ жизни приносит несомненную пользу здоровью, потому что болезни, возникающие в результате неправильного питания, такие, как рак толстой и тонкой кишки, встречаются у адвентистов на 50% реже, чем у остального населения. "Статистика свидетельствует о том, - говорится в докладе, - что этот образ жизни и лактоовоовегетарианское питание могут предупредить опухоль толстой кишки". Кроме того, установлено, что у женщин этой Церкви на 40% меньше случаев возникновения опухоли матки, чем у неадвентисток" (16).

В широко известном медицинском журнале "The Lancet" доктор С. Р. Сиртори (С. R. Sirtori) (17) описал серию тестов, а именно: к различным итальянским блюдам добавляли соевую муку и сформировали две системы питания:

- 1) обычная пища, скудная жирами и холестерином, с добавлением 62% животного белка;
- 2) пища с добавлением 63% соевого белка и только 7% животного белка.

Группу больных с хронически высоким уровнем холестерина разделили на 2 группы. Каждая из них в течение 3-х недель потребляла пищу или скудную жирами, или же с добавлением соевого белка. В обоих случаях явно снизился уровень холестерина в крови. Затем произвели замену. У больных, потреблявших соевую пищу, но вновь вернувшихся к обычной, скудной жирами, восстановился прежний уровень холестерина; соевая же пища снизила уровень холестерина в течение 2-х недель на 14%, а после 3-х недель ее применения - на 21%; при этом не было обнаружено снижение массы тела ни у одного из больных.

Доктор Сиртори и его коллеги делают выводы, что растительная пища, обогащенная соевым белком, очень полезна при нарушениях кровообращения, и результаты ее воздействия на организм лучше, чем при употреблении обычной, хотя и скудной жирами пищи.

Это мнение также подтвердили исследования, проведенные группой ученых Миланского университета и больницы в Маджоре (Италия). Они установили, что растительный белок способствует сохранению низкого уровня холестерина и, вероятно, это происходит благодаря низкому содержанию метионина в растительных белках (18).

Другие эксперименты, направленные на снижение уровня холестерина при помощи фруктов (пектина) и некоторых стручковых овощей, также дали хорошие результаты. Волокно ускоряет перистальтику кишечника и тем самым содействует быстрому удалению из организма желчной кислоты, участвуя в холестериновом обмене (19).

Описаны также случаи излечения тяжелого инфаркта (Angina pectoris) при помощи вегетарианского питания в течение 6 месяцев. Мы читаем в докладе: "У больных, не потребляющих продукты животного происхождения, в плазме крови было намного меньше триглицеридов, фосфолипидов и холестерина, чем у остальной подконтрольной группы. Эти результаты дают основание утверждать, что инфаркт и другие болезни сердца из-за недостаточного снабжения крови можно предупредить" (20).

Конечно, говоря об этиологии коронарных болезней, следует учитывать и другие факторы, а именно: ожирение, потребление стимулирующих веществ, стрессы, малоподвижный образ жизни, высокое кровяное давление и т. д. Однако просим еще раз обратить внимание на адвентистов седьмого дня. Они являются трезвенниками, не курят и в основном вегетарианцы; у них, как показывает статистика, инфаркты случаются на 50% реже, чем у других групп населения (21), (22). И потому их разумная система питания достойна подражания.

В настоящее время животные часто болеют из-за загрязнения окружающей среды, и люди, потребляющие их мясо, рискуют заболеть этими же болезнями (например, 85% скота подвержены сегодня лейкемии, которая может передаваться и людям (23)). Кажется, наступает время, о котором говорила еще 150 лет назад основательница адвентизма Елена Уайт: "Учите людей, как готовить пищу без использования молока и сливочного масла. Скажите им, что придет время, когда станет небезопасным потребление яиц, молока, сметаны и сливочного масла, и это из-за того, что болезни среди животных будут возрастать пропорционально росту преступности среди людей. Недалеко то время, когда по причине греховности человеческого рода весь животный мир будет страдать от болезней, которые измучают нашу землю" (24). "...Настанет время, когда мы

вынуждены будем отказаться от некоторых продуктов питания, таких, как молоко, сметана и яйца, но поручение гласит: не делайте этого преждевременно и этим самым не обрекайте себя на смерть. Подождите, пока Господь проложит путь для вас. От мясной пищи следует отказаться, но все овощи приправлять небольшим количеством молока или сметаной" (25) . "...Зерно, орехи и овощи - вот что Творец назначил нам в пищу. Эти продукты, приготовленные самым простым и естественным образом, питательнее и полезнее всего. Они дают силу, выносливость, энергию и ясность мышления, каких не могут дать более сложные и возбуждающие кушанья" (26) .

Слова эти, произнесенные в прошлом столетии, должны склонить читателя к размышлению, и поэтому стоит также ознакомиться, хотя и в общих чертах, с принципами чистого вегетарианства, или так называемым веганизмом.

**Веганизм** относится к высшей форме вегетарианства, и он предполагает очень хорошие знания о питании и диетике. Чисто растительная пища полезна и здорова, но и здесь необходимо разумно составлять свое повседневное меню. Веганы, потребляющие разного рода полноценную пищу, как правило, обеспечивают организм белком; но у них могут появиться проблемы с недостатком витаминов B<sub>12</sub>, B<sub>2</sub> (рибофлавин), а также кальция. Чтобы предупредить это, веганы потребляют семена кунжута, подсолнечника и некоторые листовые овощи, различную капусту, зеленый лук и листья одуванчика. Эти растения не содержат щавелевой кислоты, которая могла бы связать кальций. Рибофлавин содержится в зеленых листьях, ростках растений, миндале, фруктах, во всех овощах, в пивных дрожжах. А витамин B<sub>12</sub> веганы получают из зеленых листьев одуванчика, соевого молока, сои, пивных дрожжей (в минимальном количестве). Некоторые с целью профилактики время от времени (например, ежедневно или каждую неделю) принимают 1 таблетку витамина B<sub>12</sub>.

Действие, синтез и способ абсорбирования витамина B<sub>12</sub> человеческим организмом науке еще до конца неясны: одни ученые считают, что этот витамин пищеварительная система может вырабатывать сама, поскольку в тонком кишечнике он образуется естественным путем, и это происходит тогда, когда микроорганизмы вступают в реакцию с кобальтом. Другие ученые убеждены, что подобный синтез не способен всю жизнь обеспечивать необходимое количество витамина B<sub>12</sub>. Но последнее утверждение опровергают факты, так как исследования, проведенные на веганах, показали, что даже после 10 лет употребления такой пищи они имели абсолютно нормальный уровень витамина B<sub>12</sub> в сыворотке крови. Следовательно, у них происходит синтез витамина B<sub>12</sub> в тонком кишечнике (27) . Исследования подтвердили и тот факт, что организм некоторых людей не в состоянии сам синтезировать данный витамин и это не зависит от принимаемой пищи. В этом случае виноват наследственный фактор: несмотря на то, что такие люди всю жизнь ели мясные продукты или же пищу, богатую витамином B<sub>12</sub> (молоко, яйца), в их крови отсутствует этот витамин, так как организм не может вырабатывать его в достаточном количестве и не может поставлять его в кровь. Недостаток B<sub>12</sub> в организме способен вызвать нарушение функции нервной системы, тяжелую анемию и в результате - злокачественную анемию (Anaemia perniciosa), Такие проявления могут обнаружиться спустя значительное время.

К счастью, большинство людей имеют очень маленькую потребность в

витамине В<sub>12</sub>: около 3-х микрограмм (1 микрограмм = одной миллионной части грамма!). Некоторые ученые считают, что даже такого количества слишком много!

Молоко и яйца поставляют организму В<sub>12</sub> в достаточном количестве, и поэтому лактоовоовегетарианцы (потребляющие молоко и продукты его переработки, а также яйца) обеспечены им, так как молоко и сыры содержат такое же количество витамина В<sub>12</sub>, как, например, говядина. И потому начинающие веганы должны очень тщательно подбирать пищу и внимательно составлять свое повседневное меню (лучше всего на всю неделю), так как плохое знание предмета может привести к болезни. Это относится, прежде всего, к детям и беременным женщинам.

## Меню для веганов, предлагаемое кафедрой здорового питания медицинского факультета университета Лома-линда

**Завтрак:** апельсины или яблоки; сваренные овсяные хлопья в составе: 3/4 стакана сухих хлопьев + чайная ложка меда и 1/4 стакана изюма + 1/3 стакана соевого молока; 2 ломтика пшеничного хлеба из муки грубого помола + 1 чайная ложка низкокалорийного сливочного масла и 1 чайная ложка арахисового масла.

**Обед:** паштетики из сои в томатном соусе; запеченный картофель + 1 столовая ложка растительного масла; 1 стакан отвара из ботвы молодой свеклы; 1 большой помидор; пшеничный хлеб из муки грубого помола + 1 чайная ложка низкокалорийного сливочного масла.

**Ужин:** ушки (род пельменей, рецепт на с. 81), начиненные фасолево-помидорной массой; яблоко; 5 штук крупного сушеного инжира; миндаль, вымоченный в воде (15 штук).

Калорий: примерно 3000.

\*\*\*

**Завтрак:** оладьи из гречневой муки, поджаренные на растительном масле; 1 чайная ложка меда; 3/4 стакана ананасового сока; чернослив (10 штук).

**Обед:** запеканка с ореховым маслом; отварной картофель + 2 чайные ложки растительного масла, 2/3 стакана отварного зеленого горошка, 3/4 стакана отварной капусты; пшеничный хлеб из муки грубого помола + 1 чайная ложка низкокалорийного сливочного масла.

**Ужин:** гороховое пюре с овощами; пшеничный хлеб из муки грубого помола; пшеничные хрустящие хлебцы + 1 чайная ложка низкокалорийного сливочного масла; фрукты.

Калорий: примерно 3000.

\*\*\*

**Завтрак:** "Гранола" с изюмом и соевым молоком; 1/2 грейпфрута; яблочный мусс; ржаные хрустящие хлебцы с низкокалорийным сливочным маслом.

**Обед:** орехово-морковная запеканка; отварной картофель с зеленью петрушки и растительным маслом; овощной салат с зеленым горошком, растительным маслом и лимонным соком.

**Ужин:** соево-овощной суп; пшеничный хлеб из муки грубого помола;

яблоко.

Калорий: примерно 3000.

\*\*\*

**Завтрак:** "Гурман" или "Польза" с медом и соевым молоком (рецепт на с. 119, 120); хрустящие хлебцы с низкокалорийным сливочным маслом; отварной чернослив; апельсин.

**Обед:** чечевица, сваренная с рисом; отварная капуста; натертая морковь; хлеб с низкокалорийным сливочным маслом.

**Ужин:** хрустящие хлебцы с бананом и арахисовым маслом; овощной салат с зеленым горошком.

Калорий: примерно 3000.

Предложенное меню ориентировочное, его можно разнообразить супами, приготовленными на растительном масле, свежими соками, разными овощами и сырыми овощными салатами - без ограничений. Конечно, необходимо придерживаться правил, обязательных при смешивании продуктов питания; о них было сказано выше.

Напоминаем также, что дневная потребность в воде составляет 6-8 стаканов, и это количество необходимо выпить в течение дня! Это, конечно же, относится к здоровым людям!

## Вот еще рецепты блюд для веганов

### Запеканка орехово-морковная

*400 г натертой моркови*

*200 г толченых сухарей (из муки грубого помола)*

*1 ч. ложка соли (лучше с микроэлементами)*

*1 мелко нарезанная луковица*

*250 г арахисового или низкокалорийного сливочного масла*

1. Все компоненты смешать, выложить в смазанную растительным маслом форму.

2. Запекать при 180°C примерно 30 мин.

Орехово-морковная запеканка очень хорошо сочетается с парти-пюре.

### Парти-пюре (Party-puree)

*5 больших картофелин 3 морковки соевое молоко измельченная зелень петрушки соль*

1. Картофель и морковь промыть, очистить, ополоснуть и вместе потушить в маленьком количестве воды.

2. В готовые овощи добавить соевое молоко и сделать пюре.

3. Добавить петрушку, соль и размешать.

### Салат овощной с орехами

*5 больших морковок*

*1 маленькая красная свекла*

*2 ч. ложки измельченного арахиса лимонный сок щепотка пряных трав*

1. Овощи промыть, очистить, ополоснуть и натереть на терке.
2. Добавить измельченные орехи и приправить по вкусу.

## Соевое молоко и тофу (творог из соевого молока) - основной компонент

Компоненты примерно на 2,5 л соевого молока или примерно на 700 г тофу:

*300 г сухих семян желтой сои (замочить в холодной воде на 10-12 часов. Затем воду слить, так как в ней содержатся вещества, которые могут вызвать вздутие живота).*

*1 ст. ложка нигари (специально выпускаемая в Японии соль для створаживания соевого молока) или*

*2 ст. ложки лимонного сока, или*

*2 ст. ложки яблочного уксуса*

*3 л воды*

1. Вскипятить в кастрюле 3 л воды.
2. Вымоченную сою ополоснуть водой, затем 150 г сои + 5 л кипятка пропустить через мясорубку или миксер, остальную сою, также 150 г + 1/2 л кипятка, тоже превратить в пюре.
3. Сито или дуршлаг выложить льняной салфеткой, поместить над кастрюлей, чтобы наполовину было погружено в кипяток (примерно 1 л).
4. Соевое пюре выложить в сито, помешивая, влить остальной кипяток.
5. Кастрюлю поставить на газовую плиту со средним огнем и, помешивая, довести пюре до консистенции манной каши. Затем поднять салфетку вместе с содержимым и отжать из нее соевое молоко в отдельную посуду.
6. Полученное соевое молоко (примерно 2,5 л ) кипятить 5-7 минут, помешивая; снять с огня.

Тофу из этого молока делают так:

7. Лимонный сок (из одного лимона) развести водой и 1/3 добавить в молоко, помешивая тремя движениями деревянной ложкой.
8. Накрыть, подождать 3 минуты, повторить то же попеременно с остальными двумя третями.
9. Отставить примерно на 10 минут, влить свернутое молоко в сито, которое выложено льняной салфеткой.
10. Спустя 30 минут положить салфетку на полученное тофу, сверху груз. Оставить на несколько часов, затем хранить в холодильнике в воде.

Готовое соевое пюре можно высушить (его называют окара) и использовать при приготовлении блюд так же, как пшеничные отруби. А соевой сывороткой, разбавленной водой, можно умываться, ополаскивать кухонную посуду и поливать цветы.

## Тофу - для бутерброда I

150 г тофу

*1 ст. ложка измельченных грецких орехов*

*1 ст. ложка очищенных семян подсолнечника примерно 3 ст. ложки воды*

*1 ч. ложка смеси пряных трав*

*2 ст. ложки жидкой приправы или какой-либо другой - по желанию.*

1. Тофу размять и размешать с остальными компонентами в однородную массу.

2. Хранить в холодильнике до 4-х дней.

## Тофу - для бутерброда II

*200 г тофу 2 ст. ложки соевого масла*

*2 ч. ложки горчицы*

*3 ч. ложки соевого соуса 1/2 ч. ложки смеси пряных трав 1 пучок зеленого лука или 1 мелко нарезанная луковица, можно взять зелень укропа, петрушки.*

## Тефтели из тофу

1. Тофу размять и смешать с маслом в однородную массу.

2. Добавить все остальные компоненты и хорошо размешать.

3. Хранить в холодильнике до 5 дней.

*200 г гречневой крупы 1/2 л воды (вместо воды можно использовать насыщенный овощной бульон)*

*1 ст. ложка сухой приправы из овощной смеси, можно взять "Яжинку" 300 г тофу*

*2 ч. ложки низкокалорийного сливочного масла*

*1 ч. ложка смеси пряных трав 1-2 ч. ложки майорана 2 пучка зеленого лука или 1 мелко нарезанная луковица, можно взять зубок чеснока соль*

1 Гречневую крупу залить горячей водой, добавить приправу из овощной смеси.

2. Варить на маленьком огне 10-15 минут, снять с огня и оставить под крышкой на 15 минут.

3. Тофу размять вилкой.

4. Масло разогреть на сковороде, добавить тофу и подогреть примерно 2 минуты.

5. Смешать с кашей и приправами.

6. Мокрыми ладонями сформовать тефтели.

7. Обвалять в панировочных сухарях, можно их добавить в тефтели, чтобы они были более упругими.

8. Поджарить на растительном масле с двух сторон, как котлеты.

## Пирожки с разной начинкой

*Тесто:*

*500 г пшеничной муки грубого помола*

*50 г соевой муки*

*100 г отварной и пропущенной через мясорубку (миксер) сои 40 г дрожжей примерно 350 мл теплой воды 4 ст. ложки соевого масла 1 ч. ложка соли (без верха).*

1. Всю муку смешать с солью.

2. Дрожжи раскрошить, смешать с мукой.

3. Влив теплую воду и масло, замесить тесто деревянной ложкой.

4. Миску с тестом накрыть салфеткой и поставить в теплое место на 30 минут, чтобы оно подошло.

### Начинка I

*200 г шампиньонов*

*300 г отварной и пропущенной через мясорубку (миксер) сои или фасоли, можно бобов*

*1 луковица*

*2 зубка чеснока*

*1 ст. ложка соевого масла*

*щепотка смеси пряных трав*

*майоран для улучшения вкуса*

*1 пучок зелени петрушки*

*соль (лучше с микроэлементами)*

1. Лук и чеснок мелко нарезать и поджарить на масле.

2. Добавить нарезанные ломтиками шампиньоны и, помешивая, продолжать жарить.

3. Добавить измельченную зелень петрушки и жарить в течение 1-й минуты.

4; Снять с огня, добавить сою и приправить по вкусу, можно добавить растертый с солью зубок чеснока.

### Начинка II

*300 г отваренной и пропущенной через мясорубку (миксер) сои (фасоли или бобов)*

*2 ст. ложки томатной пасты 2 луковицы*

*1 пучок зелени петрушки или укропа соль, щепотка пряных трав,*

*1 ч. ложка красного молотого перца*

*2 ст. ложки растительного масла*

### Начинка III

1. Лук мелко нарезать и поджарить на растительном масле до прозрачного цвета.

2. Снять с огня, добавить томат-ную пасту, щепотку пряных трав, укроп.

3. Смешать с соевым пюре вместе с растертым с солью чесноком.

*750 г белокочанной или савойской капусты 2 луковицы 2 зубка чеснока*

*2 ст. ложки низкокалорийного сливочного масла*

*200 г отваренной и пропущенной через мясорубку (миксер) сои (чечевицы или гороха)*

*1 ст. ложка сухой приправы из овощной смеси, можно "Яжинку" соль по вкусу 1/2 ч. ложки тмина 1/2 ч. ложки смеси пряных трав 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*

1. Лук и чеснок мелко нарезать, поджарить.

2. Капусту накрошить и потушить на масле (под крышкой) в маленьком

количестве воды с добавлением приправы из овощной смеси, тмина, смеси пряных трав - примерно 20-30 минут.

3. Открыть и минутку выпарить воду, постоянно мешая.

4. Добавить сою, измельченную петрушку, хорошо смешать и приправить по вкусу.

Эти начинки подходят также для ушек, приготовленных из пресного теста. Но в этом случае в начинку следует добавить немного панировочных сухарей, чтобы она стала более густой.

В начинку I можно добавить сухие овсяные хлопья, сформовать тефтели и поджарить на растительном масле, как котлеты. Хорошим гарниром для них будут отварной картофель и различные овощи, зеленый салат.

Для пирожков дрожжевое тесто раскатать и поступать так, как с пресным (рецепт дается ниже). Можно сделать и так, как при выпечке пончиков: ложкой набирать маленькие порции теста. На ладони (предварительно смазанной маслом) пальцами формовать кружочки, в середину положить начинку. Тщательно защипать пирожки, которые класть на посыпанную мукой доску, накрыть салфеткой. Прежде чем сделать последний пирожок, первые можно уже жарить на горячем растительном масле, уменьшив огонь. Когда подрумянятся снизу, перевернуть деревянной лопаточкой и дожарить. Затем вынуть и положить на тонкую бумагу, дав стечь маслу.

Пирожки вкусны и теплые и холодные. Можно в дрожжевое тесто добавить 1-2 столовые ложки сахара, который сделает его более изысканным.

## Тесто пресное - на ушки

*3 стакана пшеничной муки грубого помола*

*1 ч. ложка соли (можно меньше)*

*3 ст. ложки растительного масла примерно 1 стакан соевого молока или воды*

1. В муку добавить все компоненты и замесить тесто.

2. Раскатать, нарезать квадратиками и начинять.

3. Ушки класть в подсоленный кипяток и варить на маленьком огне, пока они не всплывут.

Ушки можно не варить, а запекать. Для этого положить их на противень, смазанный растительным маслом, швом вверх и печь около 25 мин при температуре 190°C. Можно также очень тонко раскатать тесто, смазать растительным маслом и осторожно переложить на льняную салфетку. Распределить начинку по 3/4 объема теста; поднимая салфетку по краям, свернуть его в рулет. Рулет положить на противень, смазанный растительным маслом, и поставить в горячую духовку примерно на 35 минут (печь при температуре 200°C).

Как только рулет вытащили из духовки, нарезать на толстые кусочки; можно есть теплым или холодным.

## Хлебцы хрустящие

*500 г дробленой пшеницы 300 мл воды*

*250 г размолотых семян подсолнечника (миндаля или орехов) 1 ч. ложка соли*

1. Все компоненты смешать и замесить тесто.
2. Выложить на противень, тонко раскатать, наколоть вилкой и слегка нажать, обозначая квадратики.
3. Печь около 20 минут при температуре 200°C до светло-коричневого цвета.

### Хлебцы хрустящие (шведский рецепт)

*125 г дробленой пшеницы 125 г дробленой ржи 50 г пшеничной муки тонкого помола*

*25 г пшеничной муки грубого помола*

*1 ч. ложка тмина 1/8 л воды 30 г хлебопекарных дрожжей*

*1 ч. ложка меда*

*2 ч. ложки соли (лучше с микроэлементами)*

1. Из всех компонентов замесить довольно густое тесто, поставить в теплое место на 30 минут, чтобы оно подошло.
2. Из теста сформовать валик и нарезать на 16 кусочков. Сформовать шарики, накрыть и поставить на 20 минут, чтобы они подошли.
3. Каждый шарик тонко раскатать, часто подсыпая дробленую пшеницу и переворачивая его.
4. Хлебцы класть на противень вилкой и печь 15-20 минут при 150-175°C.

### Коврижки с разной основой

*Овсяная*

*300 г овсяных хлопьев 100 г орехов или семян подсолнечника*

*100 мл воды немного соли 1 ст. ложка меда*

1. Овсяные хлопья размельчить в миксере или кофемолке.
2. Орехи размельчить при помощи миксера в воде с солью и смешать с овсяными хлопьями.
3. Воду смешать с медом, замесить тесто, хорошо раскатать его и испечь при 190°C.

*Кокосовая*

*200 г кокосовых стружек 3 ст. ложки пшеничной муки грубого помола*

*соевое или ореховое молоко 1 ст. ложка меда*

1. Кокосовую стружку смешать с мукой.

2. Добавить остальные компоненты и выложить в форму для выпечки торта.

3. Печь примерно 10 минут при 190°C.

*Ореховая*

*150 г орехов 150 мл воды*

*150 г пшеничной муки грубого помола*

*немного соли 1 ст. ложка меда*

. Орехи размельчить при помощи миксера, добавить муку и остальные компоненты.

2. Замесить тесто и выложить в форму для выпечки торта.

3. Печь при 190°C.

*Яблочная*

8 яблок

80 г изюма

100 г фиников или сушеных груш

2 ст. ложки картофельной муки

1/2 ч. ложки анисового порошка

1 ч. ложка кардамона

щепотка соли

1. Яблоки вымыть, очистить, нарезать и сварить вместе с изюмом, финиками и остальными компонентами в маленьком количестве воды.

2. Добавить картофельную муку.

3. Массу влить в форму для выпечки торта, запечь. Остудить и хранить в холодильнике.

### Тесто дрожжевое сладкое

200 мл теплой воды 200 мл соевого молока (можно взять 400 мл теплой воды)  
20 г дрожжей 80 г меда (60 мл)

400 г пшеничной муки грубого помола

200 г пшеничной муки тонкого помола

можно взять 40 г соевой муки 50 г измельченного миндаля или других орехов

2 ч. ложки высушенной и измельченной апельсиновой корки (цедры) или 1/2 ч. ложки анисового порошка

5-6 ст. ложек растительного масла

1. Дрожжи и мед растворить в воде.

2. Добавить все компоненты и замесить тесто.

3. Накрыть и поставить в теплое место для поднятия примерно на 30 минут.

4. По желанию сформовать рогалики, булочки и т. д. или же запечь целиком при 190°C.

### Сладости из чернослива

200 г чернослива 100 г орехов 65 г овсяных хлопьев 1/2 ч. ложки меда

2 ч. ложки апельсиновой цедры или немного лимонного сока, можно добавить 1 ч. ложку какао или ванилина.

1. Чернослив хорошо промыта, \*' ошпарить кипятком и пропустить через миксер.

2. Овсяные хлопья подрумянить на сухой сковородке, постоянно мешая, затем смолоть в кофемолке.

3. Половину орехов смолоть, остальные размельчить.

4. Все компоненты смешать.

5. Массой (по мере возможности густо) смазать вафли и накрыть вафлями. Сверху положить дощечку, а на нее какую-либо тяжесть. Поставить на ночь, затем высушить на воздухе.

## Сладости из орехов

200 г молотых орехов 100 г молотого миндаля 5 ст. ложек меда 5 ст. ложек дробленой пшеницы изюм

1-2 ст. ложки кокосовых стружек (или размельченных орехов) немного воды 1 ч. ложку какао можно взять немного ванилина

**1. Все** компоненты **смешать и** сформовать шарики.

2. Обвалять в кокосовых стружках или в размельченных орехах, слегка прокаленных на сковороде.

3. Подсушить на воздухе.

**Внимание!** Вместо миндаля и других орехов можно использовать семена тыквы и подсолнечника.

## Паста ореховая

4 ст. ложки очищенных орехов 4 ст. ложки очищенных семян подсолнечника немного воды, можно и соли

1. Все компоненты смолоть.

2. Добавить немного воды и вымесить в однородную массу.

3. Добавить соль, если готовите не десерт.

## Марципан из фасоли

200 г крупной фасоли 100 г меда немного ванилина

1-2 ореха горького миндаля (можно ядра вишен или слив) 1-2 ст. ложки размельченных орехов

1. Фасоль промыть и замочить в воде на ночь.

2. Сварить до полуготовности.

3. Снять кожицу, пропустить через мясорубку или миксер.

4. Растереть с медом и остальными компонентами.

5. Обвалять в размельченных и слегка прокаленных на сковороде орехах.

**Внимание!** Эту массу можно использовать в качестве начинки для сдобы, пирогов и тортов.

## Начинка из сливового повидла

2 стакана повидла

1/2 стакана молотого миндаля или других орехов, либо семена подсолнечника или тыквы

1 ст. ложка апельсиновой цедры или меда - для вкуса.

1. Все компоненты смешать.

2. Начинить тесто.

## Начинка маковая

500 г мака 250 г меда

50 г миндаля или других орехов 50 г изюма

1 ч. ложка подсолнечного или соевого масла

1-2 ореха горького миндаля или семена подсолнечника, тыквы, либо немного

ванилина.

1. Мак ополоснуть, процедить, залить кипятком и держать на огне, пока он не размягчится так, что его можно будет растереть пальцами.
2. Процедить через густое сито.
3. Размельчить миксером.
4. Положить в кастрюльку на разогретое масло, добавить мед, изюм, орехи (миндаль), держать на огне примерно 10 минут, постоянно мешая.
5. Начинить тесто.

**Внимание!** Маковую начинку можно приготовить с манной крупой. В этом случае вместо 500 г мака можно взять 250 г и сделать начинку, как это указано выше. Затем 250 г манной крупы разварить в воде до густой массы, постоянно помешивая, и соединить с уже готовой маковой начинкой.

### Начинка ореховая

*100 г орехов 50 г манной крупы 150 г меда немного ванилина 1/8 л воды*

1. Манку разварить в воде до густой массы, постоянно помешивая.
2. Орехи пропустить через мясорубку или миксер, смешать с манкой.
3. Добавить мед, ванилин, размешать.
4. Начинить тесто.

**Внимание!** Вместо манной крупы можно взять фасолевое пюре (рецепт дан выше - "Марципаны из фасоли"), либо добавить 1 ч. ложку какао.

### Начинка с малиновым соком

200 г крупной фасоли

100 г меда

*2-3 ст. ложки малинового сока*

*сок одного лимона*

1. Фасоль промыть, замочить в воде на ночь.
2. Сварить до полуготовности.
3. Снять кожицу, пропустить через мясорубку или миксер.
4. Растереть с медом и остальными компонентами.
5. Начинить тесто.

**Внимание!** Вместо малинового сока можно взять 1-2 ст. ложки измельченных цветков шиповника.

Рассматривая проблемы здорового питания, необходимо отметить: современная медицина приводит все больше доказательств того, что правильно понятое вегетарианство и веганизм гарантируют людям полноценное здоровье и долгую жизнь; миф о мясе не находит обоснований, что подтверждают результаты исследований.

Когда-нибудь адвентисты седьмого дня, ожидающие Второго пришествия Иисуса Христа, воспримут систему питания веганов, поскольку и отношение к здоровью как к части религиозной жизни, а также необходимость популяризации здорового образа жизни вместе с вестью трех ангелов (см. Откр. 14:6-12) станут первоочередной задачей. И потому уже сейчас следует ознакомиться с принципами этого диетического направления, "ибо время

близко" (Откр. 22:10).

## Слишком много жира, слишком мало овощей и фруктов

"Никакого тука и никакой крови не ешьте" (Лев. 3:17).

В обмене веществ важную роль играют жиры. В частности, они помогают организму усваивать некоторые витамины; однако дневная норма их потребления не должна превышать 30-50 г.

С точки зрения химии мы делим жиры на насыщенные (животные жиры, например, сливочное масло) и ненасыщенные (растительные масла). Какое это имеет значение для их потребителей, сейчас убедимся.

Доклад Всемирной организации здравоохранения от 28.07.1989 г., опубликованный в "Нью-Йорк тайме", свидетельствует:

"...Главный врач США, доктор К. Эверетт Куп (С. Everett Koop) назвал жир в качестве основной причины болезней и рекомендовал ограничить его в питании. Он сказал, что это общенациональная проблема здоровья, имеющая такое же значение, как отрицательные последствия курения. Доктор Куп констатировал: "Если ты относишься к двум из трех американцев, которые не курят и не пьют сверх меры, твой способ питания может повлиять на твое состояние здоровья в большей степени, чем какие-либо другие, предпринятые тобой действия" (28) .

Публикуя доклад, правительство заняло принципиальную позицию, признавая уменьшение потребления жиров первоочередной и общенациональной задачей. Ибо нынешний уровень 37% калорий в виде жира серьезно угрожает здоровью общества и должен быть снижен до 13%.

В докладе также утверждается, что исследования животных белков, кофе и сахара выявили определенную связь этих продуктов с уровнем липидов в крови. Так же, как и чрезмерное потребление соли и алкоголя способствует повышенному кровяному давлению и увеличению массы тела. Уровень безопасного потребления соли, рекомендуемый Национальным советом по делам научных исследований, колеблется от 1,1-3,3 г; средний американец потребляет в день 4-6 г!

В докладе опубликованы также результаты исследований, проведенных на животных. Они выявили, что уменьшение потребления жиров может понизить риск заболеваний сахарным диабетом типа II, рака толстой кишки, груди и предстательной железы.

Доказано также, что пища, содержащая каротиноиды (например, морковь, помидоры), в том числе бета-каротин (провитамин А), защищает от развития опухолевых эпителиальных клеток, например в полости рта, в мочевом пузыре и в легких. Это же относится к пище, богатой волокном. Доказано, что вещества, содержащиеся в овощах, помогают предупредить воспаление толстой кишки (колит).

А какова картина потребления жиров, например, в Польше? Большая доля животных жиров по-прежнему доминирует над использованием растительных. И это тревожный сигнал.

В 1946 г. ежегодное потребление жиров составляло 3,9 кг на человека, в 1970 г. уже 18 кг, а в 1987 г. - 21,6 кг на человека в год. Такое большое количество увеличивает энергетическую ценность пищи, превышая потребность организма,

что, конечно, пагубно влияет на здоровье. Если в 1950 г. человек удовлетворял 20% своей энергетической потребности за счет жиров, то в 1986 г. - более 34%! Эта тревожная статистика требует немедленных профилактических мер!

Мы видим, что чрезмерное употребление жиров современным обществом - это весьма важная проблема. Согласно профессору Гольтмейеру (Holtmeier) в 1860 г. человек потреблял в среднем 18% жиров, 13% белков и 69% углеводов. Зато сегодня соотношение между этими тремя основными группами пищевых соединений таково: 40% жиров, 23% белка и 37% углеводов.

По рекомендациям диетологов, человеку достаточно 30-50 г жиров в день. К сожалению, статистика показывает, что норма сейчас составляет 130-140 г. Возникает вопрос: почему чрезмерное употребление жиров, особенно насыщенных, является таким вредным и просто опасным для здоровья?

Как уже говорилось выше, твердые жиры содержат насыщенные кислоты, а жидкие жиры, то есть растительные масла, - ненасыщенные кислоты. Именно эти насыщенные жиры (смалец, сало, сливочное масло, кокосовое масло), съеденные в большом количестве, способствуют возникновению так называемых болезней цивилизации, и, прежде всего, недостаточности кровообращения, так как они повышают уровень холестерина в крови.

Несколько лет назад американские ученые из Национального института здоровья забили тревогу: слишком много людей умирают от атеросклероза, и у этих людей была обнаружена гиперхолестеринемия. Они обратили внимание на факт, что не следует пренебрегать пищей, снижающей концентрацию холестерина в крови. Ибо существует соотношение между уровнем холестерина и потреблением жиров животного происхождения. Несомненно и то, что слишком жирная пища вызывает уменьшение числа рецепторов для LDL (low density lipoprotein - белково-жировых комплексов низкой плотности, обуславливающих развитие атеросклероза (склероза) - проникая в кровеносные сосуды, они оседают там, образуя склеротические бляшки).

Сегодня обычный рацион обычного человека содержит ежедневную дозу в 1г холестерина (а ведь количество холестерина не должно превышать 300 мг). Такую порцию холестерина - 1г - содержит 125 г сливочного масла или половина курицы, или же один желток. Между тем никто не обрекал человека на неизбежные склеротические уплотнения сосудов (атеросклероз). Их можно избежать, сократив до 30% жиров в ежедневном рационе. Кроме того, следует отдать первенство жирам растительного происхождения, особенно из кукурузы, подсолнечника, сои, оливок, а также виноградных косточек, а животные жиры - сливочное масло, смалец, сало, сметану, твердые сыры, колбасные изделия, а также жиры видимые или невидимые в мясе, ограничить до минимума (29) .

Почему врачи-натуропаты рекомендуют растительные жиры вместо животных?

Дело в том, что растительное масло содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот (названных витамином F), которые являются важным структурным элементом клеток, уплотняя их белково-жировые оболочки, -

это свидетельствует об их противосклеротических свойствах. Под влиянием сложных химических процессов в организме образуются два вида липопротеина, переносчики холестерина. Это:

1) липопротеины низкой плотности, обозначенные знаком LDL (lowdensity-

lipoprotein), переносящие холестерин в сосуды, где он поглощается клетками сосудистой стенки, и тогда образуются так называемые склеротические очаги, затрудняющие движение крови;

2) липопротеины высокой плотности, обозначенные знаком HDL (high-density-lipoprotein), выводящие из организма излишек холестерина с желчью и калом.

Итак, люди, имеющие в крови большое количество LDL и малое количество HDL, подвержены склерозу и коронарной болезни, зато тем, у кого мало LDL и много HDL, не грозит склероз сосудов, и этим, собственно, объясняется необычайная сопротивляемость организма некоторых обследованных людей.

Полную картину холестеринового обмена в организме дают, конечно, только лабораторные анализы крови, где определяются:

- \* полный (суммарный) холестерин, норма. . 130-300мг%
- \* холестерин HDL, норма выше ..... 35мг%
- \* холестерин LDL, норма ..... 3,97-4,3мг%
- \* триглицериды, норма ..... 35-160мг%
- \* полные липиды, норма ..... 450-1000мг%.

Был проведен следующий эксперимент: больные, чья кровь далека от нормы, у которых формула эритроцитов изменена из-за избытка находящихся в кровообращении липопротеинов LDL, получали на завтрак творог с льняным маслом. Уже через относительно короткое время с помощью специального фазово-контрастного микроскопа можно было заметить, как эритроциты "выхватывали" "мелкий" жир (льняное масло), обретая таким образом первоначальную эластичность и форму (30).

Но необходимо помнить, что и здесь следует соблюдать умеренность: согласно последним рекомендациям Международного симпозиума по атеросклерозу количество насыщенных жирных кислот составляет 10% питания, а ненасыщенных - 20%, потребление же холестерина должно составлять ниже 300 мг в день. На этом симпозиуме ученые разработали директивы по питанию, рекомендуя потреблять больше пищи, содержащей сложные углеводы и клетчатку. Источники этих компонентов - сырые и замороженные овощи, свежие фрукты, все неочищенные зерновые продукты, чечевица, горох, фасоль и рис. При этом следует ограничить продукты питания с большим содержанием насыщенных жиров и богатых жиром, таких, как сливочное масло, маргарин, смалец, жирное молоко, твердые и мягкие сыры, колбасы, жирное мясо, сладости, сметана (31).

Любопытно, что на страницах Священного Писания в Третьей книге Моисеевой Творец Вселенной - а Он лучше знает, кому что "полезно для здоровья", - запрещает потребление жира животного, принесенного в жертву. Эти рекомендации, данные Богом, несомненно, были направлены на то, чтобы здоровье человека было отменным.

Так, в древнем Израиле жир и кровь принесенных в жертву животных использовались при богослужении в храме; а в случае большого количества жертвоприношений жир сжигали на алтаре. Кровью вымаливали прощение за грехи. Оставляя жир и кровь для ритуальной службы, Бог избавлял Свой народ от потенциальных болезней. Хотя кровь несет в себе питательные компоненты для жизни, она также является рекой, по которой по телу плывут возбудители

болезней. И потому запрещение потреблять кровь животных было благом для израильтян, впрочем, точно так же, как запрет есть мясо убитых животных. Устраняя животный жир и кровь из питания Божьего народа. Творец защитил Израиль от потенциальных болезней.

Библейский запрет потреблять животный жир нашел сегодня свое научное обоснование, ибо известно, что он содержит насыщенные жиры, которые представляют большую угрозу для здоровья человека. В жирах убитых животных, особенно в свином, сосредоточивается большое количество различных токсичных химических соединений, образующихся из средств защиты растений, инсектицидов и различных загрязнений окружающей среды. А это значит, что угроза здоровью сегодня исходит не только со стороны жира как такового, а также из содержащихся в нем вредных компонентов. Поэтому нет ничего удивительного в том, что Всеведущий Бог сказал людям: "Это постановление вечное в роды ваши, во всех жилищах ваших; никакого тука и никакой крови не ешьте" (Лев. 3:17) (32) .

Прислушиваясь к советам и рекомендациям, указанным выше, можно предупредить многие болезни. Конечно же, необходимо также отказаться от курения, натурального кофе и чая, алкоголя, наркотиков, и стараться как можно меньше нервничать.

Уровень холестерина, как и других биохимических показателей крови, должен соответствовать общепринятым нормам. Его следует периодически контролировать, а для этого обращаться к врачу, чтобы при необходимости внести коррективы в питание. Однако еще раз подчеркиваем, что рациональное питание, где изобилуют овощи, фрукты и зерна злаковых, может снизить холестерин и содержание липопротеинов низкой плотности в крови на 30-35%! Это уменьшает угрозу инфаркта, предупреждает также сосудистые болезни, повышенное кровяное давление, опухоли, сахарный диабет, остеопороз, болезни пищеварительной системы и укрепляет иммунную систему организма.

Предлагаем любопытный тест, доступный каждому: внимательно посмотрите на мочки ушей: если мы заметим на них диагональные морщинки (черточки) - велика вероятность того, что у этого человека проблемы с коронарными сосудами.

## **Слишком много белого хлеба, слишком мало каш и картофеля**

"Сорок лет водил вас по пустыне, и одежды ваши на вас не обветшали, и обувь твоя не обветшала на ноге твоей; хлеба вы не ели и вина, и сикера не пили, дабы вы знали, что Я Господь, Бог ваш" (Втор. 29:5, 6).

Нет ничего более ошибочного, чем утверждение о том, что картофель и каши будто бы вызывают полноту. Да, это так, от картофеля и каши можно поправиться - но лишь тогда, когда плавают в жире или в жирном соусе, или же картофель поглощается в виде столь любимого у нас фри! 100 г каши (например, из смеси разных зерновых) содержит в среднем 350 калорий. Если говорить о картофеле, его калорийная ценность составляет только 26 калорий на 100 г. Но не об этом здесь речь. Важным является то, что как картофель, так и каши в равной мере играют значительную роль в питании и принадлежат к лечебным средствам. Каждый знает, что их применяют в так называемой щадящей диете. В последнее время при повышенной кислотности желудка очень эффективно используют сырой картофельный сок (2-3 столовые ложки 3 раза в день за

полчаса до еды). В питании больных младенцев картофель может заменить при некоторых болезнях густые рисовые отвары.

При болезнях кровообращения, связанных с водянкой, помогает картофельная диета согласно рекомендациям профессора Н. Ягицы. Картофель содержит полноценный белок, причем более усвояемый, чем белок куриного яйца или мяса. Это значит, что люди, продолжительное время потребляющие только картофель, разумно приправленный жиром, могут сохранить биологическое равновесие без ущерба для здоровья; сочетаемый же с молоком картофель является просто идеальной, полноценной пищей. И неудивительно! Ведь картофель содержит целый комплекс минеральных солей и необходимых витаминов, кроме того, это хороший источник клетчатки.

### Основные биологически активные вещества, содержащиеся в 100 г свежего картофеля (33)

белок	2,0 г	витамин А	450 ед
жир	0,10 г	витамин В <sub>1</sub>	0,05мг
углеводы	18,90 г	витамин В <sub>2</sub>	0,05 мг
натрий	3мг	витамин В <sub>6</sub>	0,20мг
калий	520мг	витамин РР (никот.кислота)	1,80 мг
кальций	13 мг	витамин С	53мг
магний	30мг	витамин Е	0,06мг
фосфор	58мг	витамин К	0,65мг
железо	0,9 мг	калории	26
марганец	0,17мг	джоули	109

Зерновые были всегда важнейшим пищевым продуктом человека. Хлебом питаются 20-30%, крупами - 70-80% населения всего мира. "Белые" предпочитают пшеницу и рожь, "желтые" - рис, "красные" - кукурузу, а "черные" - просо.

Содержание минеральных солей в зерновых примерно соответствует потребностям человеческого организма, но зерновые бедны кальцием, поэтому блюда, приготовленные из них, следует дополнять молоком. Если говорить о витаминах, то зерновые богаты: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и витамином Е (в пророщенном зерне); в минимальных количествах они содержат витамины А и С.

Витамины и минеральные соли находятся в наружном слое зерна и в ростках, - это значит, что наличие их гарантирует только мука грубого помола. Белая же мука составляет 70-80% зерна, остальное в виде отрубей используется для корма домашних животных. Вместе с отрубями человек выбрасывает питательные вещества: белок, жиры и ферменты, содержащиеся в цельном зерне. И потому надо использовать муку грубого помола и произведенные из нее

продукты.

Победоносное распространение картофеля снизило потребление зерновых, а в последние десятилетия это усугубилось увеличением сахара, мяса и жира в повседневном питании. Это, среди прочего, сформировало одностороннюю теорию калорийности, когда упор делается прежде всего на крахмал, содержащийся в белой муке, а изделия из такой муки считаются облагороженными; отруби предназначены только для животных.

Результат подобных отрицательных для здоровья начинаний не заставил себя долго ждать: парадонтоз, кариес, болезни желудка и кишечника, запор и другие недомогания, за которые цивилизация платит большую цену. Все это - следствие пренебрежения мудростью природы.

Наибольшей ценностью, несомненно, обладает смесь отдельных зерновых (например, в таких блюдах, как "Гурман" и "Полезьа", - рецепты приведены ниже и в книге "Лекарства из Божьей аптеки"), так как в них питательные вещества взаимодополняются. Но, к сожалению, в некоторых семьях только время от времени предпочитают на завтрак тарелку подкрепляющей каши с молоком.

Некоторые современные врачи-натуропаты рекомендуют на завтрак освежающие и укрепляющие жизненные силы организма "мюсли" по Бирхер-Беннеру (рецепт дан ниже) из овсяных хлопьев, фруктов, орехов, возможно с добавлением сливок или молока.

Это блюдо гарантирует энергию и хорошее самочувствие до самого обеда! Кто ленится и не хочет утруждать себя приготовлением полезной для здоровья пищи, пусть не удивляется, что уже с самого утра в плохом настроении уставший, вялый, не может сосредоточиться и страдает болями в желудке. У детей такие же проблемы, если они полноценно не позавтракали дома. Но кто регулярно ест кашу или "мюсли" из пророщенного или дробленого зерна, не возникнет неприятностей с желудком, а хорошее самочувствие вам будет гарантировано.

Утром организм еще занят процессами выделения, и в этом ему нельзя мешать, добавляя новый балласт в виде чашки натурального кофе с сахаром, белого пшеничного хлеба, мармелада, колбасы, яиц, ветчины и т. д. Ибо подобный традиционный завтрак резко повышает в крови уровень сахара, который через какое-то время резко уменьшается, что может стать причиной пониженной работоспособности. Некоторые добавляют еще к этому булочку с маслом и колбасой, завершая таким образом порочный круг. У того, кто ест по утрам "мюсли", стабильный уровень сахара в крови, а это означает хорошее самочувствие. Можно выпить чай из трав или злаковый кофе с молоком. Именно так следует начинать новый день.

1. *Medical Science and the Spirit of Prophecy (MSSP)*, Washington D. S. 1971.

2. *Swiat Medycyny* nr 2/88, ss. 34,35.

3. *Swiat Medycyny* nr. 18/88, s.18.

4. R. J. Williams. *The Abnormal Normals, Nutrition Today*, 2:19-23,1967 г., а также Frances Moore-Lappe, s. 72.

5. E. Schneider. *Nutze die Heilkraft unserer Nahrung*, s. 40.

6. F. M. Lappe. *Diet for a small planet*, ss. 64-69.

7. K. Wisniewska-Roszkowska. *Wegetarianizm*, ss. 40,41.

8. Moore-Lappe, s. 66.

9. E. Schneider. *Nutze die Heilkraft unserer Nahrung*. ss. 310-318. tO. E. Schneider. *Nutze die Heilkraft unserer Nahrung*, ss. 306-309.

11. *Swiat Medycyny*, nr. 12/1988, s. 18.

12. Sussman V.S., *The Vegetarian Alternative*, ss. 71, 72.

13. Там же.

14. Phillips R. L. *passim*; Sussman V. S.: s. *Passim*.

15. *PhillipsR.L. Passim*.

16. Sussman V. S. s. 66.

17. *The Lancet*, 1/8006/248 z dnia 5 lutego, 1977.

18. Sussman V. S., ss. 72, 73.

19. *Journal of the American Dieteric Association*, 69/3/284, September 1976.

20. *The Lancet*, 1/7970/1190 z dnia 29 maja 1976.

21. *Jama*, 198/117,1966.

22. K. Wisniewska-Roszkowska. *Wegetarianizm*, s. 80.

23. J. Aleksandrowicz. *Sumienie ekologiczne*, ss. 67-Кб, *passim*.

24. E. G. White, *SDF*, dz. cyt. s. 356.

25. E. G. White, *SDF*, dz. cyt. s. 358.

26. E. G. White, M. H.. dz. cyt. s. 296.

27. H. Rottka. *Vegetarische Ernährung Pro und Contra*, Institut fur Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamtes, Berlin, 1983. 2<sup>^</sup>. *Swiat Medycyny*, m. 9/88, ss. 16-18.

29. *Swiat Medycyny*, nr. 11/88.

30. J. Budwig, *Krebs ein Fettproblem*, s. 10.

31. *Swiat Medycyny*, nr. 12/88, s.18.

3 2 . *Biblia Tysiaclecia, Ksiega Kaptanska (3 Mojz.) 3,17.* а также Piotr Gradzikiewicz, dz. Cyt., ss. 57-86.

33. E. Schneider. *Nutze die Heilkraft unserer Nahrung*, ss. 310-318.

## Часть III. Питание во время болезни

### 1. Почему пища лечит?

"вкусного хлеба не ел; мясо и вино не входило в уста мои, и мастями, я не умащал. себя до исполнения трех седмиц дней" (Мн. 10:3).

На страницах этой книги мы пытались убедить читателя в том, какую важную роль играет так называемое кулинарное искусство, - как для здорового человека, так и для больного. Разъясняли важность профилактики с помощью соответствующего питания, которое может стать эффективным средством предупреждения не только болезней, но и преждевременного старения, поможет сохранить ясность ума и здоровую психику до глубокой старости. И поэтому кулинарное искусство должно служить здоровью, а воплощенное в рецептах, при надлежащем сочетании различных растительных продуктов питания, обеспечить организм биологически полноценной пищей. К сожалению, сегодня преобладает мнение, что самая лучшая и самая здоровая

еда - это сладкая (ибо сахар дает силу), жирная (ибо это вкусно и... калорийно), что без мяса человек слабеет...

К счастью, новейшие исследования опровергли эту гипотезу. Русские геронтологи Баченко, Григорьев доказали, что молочно-вегетарианская пища явно снижает частоту появления склероза и нормализует уже существующие патологии, - это касается состава крови, артериального давления, умственной активности и т. д.

Если говорить о принятии пищи, то, следуя рекомендациям врачей-натуропатов, ее надо ограничить до трех раз в день для молодых людей и двух - для пожилых. Завтрак в 10-11 часов, но утром надо выпить (до 10 часов) стакан воды или слабого чая из трав, или же "утренний напиток" (рецепт см. ниже). Обед между 16 и 18 часами.

Некоторые считают, что первый завтрак должен быть обильным. Это зависит от индивидуальных особенностей человека, поэтому каждый должен решать такой вопрос самостоятельно. Конечно, следует придерживаться умеренности в еде, прежде всего, необходимо - особенно в пожилом возрасте - значительно ограничить калорийность пищи.

Очень желателен и полезен для здоровья строгий разгрузочный день раз в неделю (например, в понедельник), во время которого пьют только воду, чай из трав или свежий сок. У кого сильная воля, может попробовать не пить и не есть от захода до захода солнца - то есть сутки. Это так называемый библейский пост, рекомендуемый Создателем Вселенной. Его нелегко соблюсти. Но кто для реализации этого начинания попросит Бога о духовной силе и, кроме того, руководствуется соответствующими мотивами, то есть хочет во время такого поста приблизиться к Богу, прося Его об особой милости, например, для больного, семьи, непослушного ребенка и т. д., вообще не будет иметь трудностей и, что удивительно, не почувствует ни жажды, ни голода! В реальности подобного феномена авторы данной книги убедились на собственном опыте.

Поначалу новая система питания может вызвать временное расстройство пищеварения, потому что выделение пищеварительных соков обусловлено предыдущими кулинарными пристрастиями данного человека, которые порой берут свое начало в самом раннем детстве. Поэтому любые изменения в питании лучше осуществлять осторожно, чтобы организм мог задействовать надлежащий "состав" пищеварительных соков.

Переход на новую, оздоровительную систему питания лучше предварить 1-2-дневным голоданием, во время которого организм сможет очиститься и подготовиться к принятию натуральной, полноценной пищи. Тот, кто ел овощи исключительно отварные и салат только как дополнение к основному блюду, тому сейчас необходимо ввести кое-что новое: салат из сырых овощей! Лучше всего и рациональнее организм усваивает их питательную ценность до поглощения отварных блюд. Салат из сырых овощей является идеальным "будильником" для пищеварительных желез. Ничто не выводит из летаргии желудочно-кишечный тракт так эффективно, как сырые овощи. Немногие домашние хозяйки подают их на стол, большинство, к сожалению, прибегают, или из-за лени, или по незнанию, к готовым овощным консервам или холодным закускам из отварных продуктов.

Хорошо приготовленный салат из сырых овощей или свежих фруктов - это альфа и омега здоровой пищи, так как она обеспечивает организм витаминами,

микроэлементами, минеральными солями и клетчаткой. Эти компоненты необходимы для здоровой жизни, они косвенным образом активизируют кровообращение и освобождают организм от токсинов, образующихся при обмене веществ. Кухня естественной медицины рекомендует приготавливать блюда из сырых овощей, которые растут на поверхности земли и под землей в соотношении 1:1, например:

- \* помидоры и сельдерей (листья, корень);
- \* огурцы и редька;
- \* капуста и морковь.

Кроме того, необходимо ежедневно ставить на стол какой-нибудь салат из зелени: валерианицы малой, пекинской капусты, зеленого салата, салата из дикорастущих трав, таких, как молодые листья одуванчика, крапивы и т. д. Отдельные питательные компоненты отличаются химическим составом, поэтому их желателен соединять.

Однако, как уже упоминалось выше, изменение способа питания может поначалу вызвать расстройство пищеварения. И тогда слышатся сетования: "Я не переношу черного хлеба, мне нехорошо после салатов!" Это часто исходит от людей, уже имеющих нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта (желудок, печень, кишечник). Переходя на новый способ питания, они прежде всего должны воздерживаться (не говоря уже о мясе и животных жирах) от:

- \* сахара;
- \* отварных овощей;
- \* от фруктовых и овощных соков в больших количествах - в начальный период;
- \* употребления на ужин салатов из сырых овощей и свежих фруктов;
- \* смешивания фруктов и овощей во время одного приема пищи;
- \* отваривания овощей вместе с маслом - его добавляют только после окончания варки. Зато полезно для здоровья:
- \* добавлять в блюда растительные приправы, регулирующие обмен веществ (тмин, анис, укроп, тимьян, шалфей, базилик и т. п.);
- \* начинать день с родниковой воды, слабого чая из трав или "утреннего напитка";
- \* есть блюда из сырых овощей (или фруктов) маленькими порциями, тщательно прожевывая каждый кусочек;
- \* постепенно увеличивать порции блюд из сырых овощей (или фруктов);
- \* приготавливая соусы для салатов, использовать только свежее растительное масло и в очень маленьком количестве;
- \* в качестве приправы использовать лимонный сок, кефир или йогурт (002), можно немного сметаны;

\* салаты не солить, а добавлять немного глюкозы, лактозы или меда, хрена, чеснока или зелени: майорана, Melissa, тимьяна, зеленого лука, укропа, петрушки, можжевельника, молотого красного перца и т. д. В случае острых кишечных болезней нельзя сразу переходить на полноценную пищу. Необходимо сделать перерыв в питании в виде голодания (всего лишь пару дней); затем медленно и осторожно при помощи "утреннего напитка" можно перейти и на отвар из пшеничной муки грубого помола или овсяных хлопьев

(точно так, как для детей, см. предыдущую книгу "Лекарства из Божьей аптеки - детям"), затем можно переходить к полноценному питанию и к блюдам из сырых овощей и свежих фруктов.

Правильно проведенный переход к полноценному питанию требует большой интуиции и должен быть индивидуален, ибо каждый человек специфически реагирует на различные изменения. Время адаптации может быть разным, поскольку существуют такие факторы, как:

- \* чрезмерные отложения шлаков в желудочно-кишечном тракте, что затрудняет всасывание питательных веществ;

- \* расстройства пищеварительной системы вследствие чрезмерного потребления животного жира, белка, сахара, мяса и стимулирующих веществ или же химических лекарств.

Адаптацию могут ускорить клизмы, которые действуют как струя воды для смывания грязи и нечистот (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки").

## 2. Рецепты блюд для больных и здоровых

### Здоровый домашний хлеб

"Хлеб наш насущный дай нам на сей день" (Мф.6:11).

Вначале несколько рекомендаций, которые гарантируют, что хлеб, приготовленный дома, будет хорошо выпечен и вкусен:

- \* все компоненты для выпечки хлеба должны иметь комнатную температуру, а жидкость - примерно 30° С;

- \* жидкость добавлять постепенно;

- \* тесто хорошо замешивать руками или при помощи электромиксера, из расчета 10 минут на 1 кг муки, - до появления пузырьков и отделения теста от миски; готовое тесто должно быть эластичным и не очень густым;

- \* тесто накрыть и поставить в теплое место для поднятия, при этом дрожжевое тесто должно увеличиваться в объеме вдвое, а на закваске (опаре) - наполовину;

- \* готовое тесто сформовать, выложить на смазанную растительным маслом форму и позволить ему повторно подойти, на этот раз минимально;

- \* готовое тесто поместить в нагретую - обязательное условие - духовку, на среднюю решетку;

- \* при выпечке необходима соответствующая влажность, для этого в духовку на нижнюю решетку следует поставить кастрюльку с водой;

- \* непосредственно перед выемкой изделия из духовки смазать его холодной водой. Для приготовления теста используют:

- 1) хлебопекарные дрожжи для выпечки изделий из пшеничной муки;
- 2) закваску из ржаной муки для выпечки изделий из ржаной муки;
- 3) опару.

Применение дрожжей известно каждой хозяйке, но способ приготовления **закваски из ржаной муки** знают не все.

Так вот: в 100 г ржаной муки (это самое маленькое количество) добавляют, помешивая, 50 г теплой воды. Емкость поставить в теплую комнату. Затем в

течение нескольких часов постепенно добавлять муку, при этом важно поддерживать температуру около 20°C. В зависимости от продолжительности ферментации получается закваска, у которой достаточно резкий запах - кислый или очень кислый.

## Опара I (1)

В стеклянную банку с герметической крышкой налить 1/8 л теплой воды, затем всыпать столько ржаной муки (или смолотой в кофемолке (миксере) ржи), чтобы получилась густая каша (можно добавить 1-2 столовые ложки йогурта или простокваши, что ускоряет ферментацию). Держать 2 дня при температуре примерно 30°C; банка должна быть закрыта крышкой. Время от времени содержимое банки следует помешивать деревянной ложкой. На третий день закваска уже приобретет кислый запах; тогда добавляют еще 1/8 л теплой воды и столько муки, чтобы получить густую кашу.

Банку вновь закрыть и поставить в теплое место. На следующий день закваска готова к использованию.

На 2 кг муки берут примерно чайную чашку закваски. Чтобы ускорить ферментацию, можно закваску приготовить с добавлением хлебопекарных дрожжей.

## Опара II (2)

За день до выпечки изделий приготовить густую опару с маленьким количеством муки и половиной необходимого количества дрожжей. Поставить в теплую комнату. На следующий день смешать закваску с мукой и остальными дрожжами. Приготовив таким образом дрожжевую опару за день до выпечки, мы получим пикантную закваску, которая гарантирует вкус и хорошую консистенцию хлеба.

Затем приступать к выпечке хлеба.

### 1. Хлеб луковый (3)

*7250 г пшеничной муки грубого помола*

*250 г ржаной муки грубого помола*

*50 г дрожжей*

*3/4 л теплой воды*

*2 полные ч. ложки соли (лучше с микроэлементами)*

*150 г поджаренного лука*

*1 полная ч. ложка молотого тмина*

Всю муку смешать в миске; дрожжи распустить в 1/8 л теплой воды и влить в муку. Добавить остальную теплую воду и все остальные компоненты, хорошо вымесить. Полученное тесто присыпать мукой и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, сформовать хлеб и положить на противень, смазанный растительным маслом, примерно на 20 минут, - чтобы тесто еще раз поднялось. Затем увлажнить водой и поместить в разогретую духовку. Печь около 1 часа при температуре примерно 220°C. Перед тем как вынуть из духовки, еще раз увлажнить водой.

### 2. Хлеб с картошкой (4)

500 г отварной в мундире картошки

3/4 л **кипятка**

2 ч ложки соли (лучше с микроэлементами)

1 ч ложка молотого фенхеля или тмина

30 г дрожжей

1000 г ржаной муки грубого помола

1000 г пшеничной муки грубого помола

Картофель очистить от кожуры и натереть на крупной терке, смешать с горячей водой, солью и приправами. Дрожжи распустить в теплой воде, добавить немного муки и поставить в теплое место. В большой миске смешать всю муку, добавить готовую опару и картофельную кашу. Замесить тесто, сформовать 2 буханки, выложить на салфетки, присыпанные мукой, и поставить на ночь. Утром положить на смазанный растительным маслом противень и печь в разогретой духовке около 75 минут при 200°C, часто увлажняя буханки хлеба водой.

### 3. Хлеб пшеничный из муки грубого помола

400 г дробленой пшеницы (можно размельчить в кофемолке или кухонной зернодробилке)

25 г дрожжей

1 ч. ложка меда 1/4 л теплой воды

2 ст ложки зародышей пшеницы (можно купить в магазине)

2 ст. ложки соевой муки

1/2 ч. ложки соли (лучше с микроэлементами)

4-6 ст. ложек пшеничных отрубей

В размельченную пшеницу крошить дрожжи, добавить мед и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, добавить остальные компоненты и хорошо вымесить тесто. Выложить в смазанную растительным маслом прямоугольную форму; через 10-15 минут, когда тесто еще раз поднимется, печь в нагретой духовке на нижней решетке около 1 часа при 180°C. После того как хлеб будет готов, оставить его в духовке еще на 10 минут.

### 4. Хлеб пикантный, деревенский

600 г ржаной муки

500 г дробленой пшеницы

150 г какого-либо пророщенного зерна злаковых

30 г дрожжей

50 г опары I

подсоленная вода комнатной температуры

1 ч. ложка тмина или фенхеля

В миске смешать всю муку, добавить пророщенные зерна, крошенные дрожжи и закваску I, растворив ее в 1/4 л теплой воды, а также приправы. Добавить столько воды, чтобы получить густое тесто. Хорошо вымесить, затем сформовать 2 буханки. Положить на смазанный растительным маслом

противень; когда тесто поднимется, увлажнить подсоленной водой и выпекать в разогретой духовке около 65 мин. при 200 С.

## 5. Хлеб с ячменем по Кнейпу

*600 г пшеничной муки*

*600 г дробленой пшеницы*

*300 г ячменной муки*

*50 г дрожжей*

*1 л теплого молока*

*1 ч ложка соли (лучше с микроэлементами)*

*Приготавливается так же, как и хлеб пшеничный из муки грубого помола (см. 3).*

## 6. Хлеб с семенем льна + пророщенная пшеница по Уберхубер

*1500 г пшеничной муки*

*100 г пшеничных отрубей*

*100 г семени льна (пропустить через кофемолку)*

*100 г овсяных хлопьев*

*100 г зародышей пшеницы (можно купить в магазине)*

*2 ст. ложки натурального меда*

*1/2 ч ложки сахара*

*1-1 1/2 ч. ложки соли (лучше с микроэлементами)*

*1/2 л (можно больше) простокваши или пахты комнатной температуры*

*400-500 мл воды комнатной температуры*

*2 ст ложки растительного масла*

*50 г дрожжей*

*300 г пророщенной пшеницы*

Из половины дрожжей сделать закваску консистенции густой сметаны (1 стакан воды комнатной температуры + 1/2 чайной ложки сахара + 25 г дрожжей + мука) и поставить в теплое место.

В большой миске смешать все компоненты (кроме пророщенной пшеницы) и покрошить остальные дрожжи. Вымешивать деревянной ложкой до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к миске (10-15 минут), затем добавить пророщенную пшеницу и дрожжевую закваску. Вымешивать тесто еще около 5 минут (оно не должно быть ни слишком густым, ни слишком жидким!), присыпать мукой и поставить в теплое место для поднятия.

А между тем смазать растительным маслом 3 узкие формы - "коробочки". Положить в них тесто (примерно на 3/4 высоты) и увлажнить сверху водой. Поставить в теплое место, позволив тесту минимально увеличиться (тесто растет еще в духовке). Поместить рядом все 3 формы в духовку, нагретую до температуры 100-120°C, и печь 70-75 минут при температуре 190-200°C. Во время выпечки на нижний противень духовки дважды влить (с промежутком в полчаса) по полстакана горячей воды для образования пара и дверцу быстро закрыть. Через 30 минут формы быстро вынуть и сразу же поставить обратно, но уже задней стороной вперед. Это способствует равномерному пропеканию

хлеба. Спустя 70 минут при помощи тонкой деревянной палочки удостовериться в его готовности. Пропеченный хлеб не оставит следов на палочке, в противном случае следует увеличить время выпечки.

Испеченный таким образом хлеб настолько вкусен, что все в семье будут просить добавки.

## 7. Хлебцы хрустящие (без разрыхлителя)

*200 г пшеничной муки грубого помола*  
*200 г ржаной муки грубого помола*  
*1 полная ч. ложка соли (лучше с микроэлементами)*  
*1 ч ложка меда*  
*50 мл растительного масла*  
*500 мл теплого молока*  
*1 ч. ложка тмина*

Все компоненты смешать, замесить тесто (оно не должно слипаться) и оставить на 10 минут, затем раскатать его деревянной скалкой, нарезать полосками, проколоть несколько раз вилкой. Положить на противень и поставить его на среднюю решетку, печь в нагретой духовке 10 минут при 250°C и около 20 минут при 200°C. После того как хлебцы будут готовы, выложить на салфетку, другой салфеткой накрыть. Есть остывшими. Хранить в плотно закрытой посуде.

## 8. Хлеб индейский из кукурузной муки

Такой хлеб, завернутый в листья капусты, можно испечь в горячей золе.

*2 стакана кукурузной муки*  
*4 стакана кипятка*  
*2 ст. ложки растительного масла*  
*2 полные ч. ложки соли (лучше с микроэлементами)*

Все компоненты смешать и замесить тесто, взбивая его деревянной ложкой. Выложить на смазанный растительным маслом плоский противень и печь при 200°C.

## 9. Булочки с маком или семенем льна

Приготовить тесто такое же, как для хлеба из пшеничной муки грубого помола. Сформовать булочки, смазать белком яйца и посыпать маком или семенем льна. Печь в нагретой духовке около 20 минут при 190°C.

В тесто можно добавить молотое семя льна и мед.

## 10. Хлеб субботний (хала) (5)

Такой хлеб пекут каждую пятницу еврейские женщины.

*500 г пшеничной муки*  
*30 г дрожжей*  
*1/4 л теплой воды*  
*1 полная ч. ложка соли (лучше с микроэлементами)*  
*можно добавить натертый мускатный орех - на кончике ножа*

*яйцо для смазывания*

*мак*

Все компоненты (кроме яйца и мака) смешать и замесить тесто, поставить в теплое место. Разделочную доску

посыпать мукой, положить на нее тесто, разделить на 10 частей и сформовать длинные полоски. Сначала взять 5 полосок и заплести косу, затем из 3-х и, наконец, из 2-х полосок. Одну косу положить на другую и тщательно слепить концы, положить на смазанный растительным маслом противень, подождать, пока тесто поднимет, смазать яйцом и посыпать маком. Печь в нагретой духовке около 45 минут при 200°C.

## 11. Хлеб для тех, кто страдает ревматизмом (6)

Сварить картофель в "мундире", очистить, размять и смешать с пшеничной мукой грубого помола, дробленным пшеничным зерном или пшеничными отрубями. Добавить морковь, можно еще корни сельдерея (предварительно вымыть, очистить, ополоснуть, натереть на терке). Можно также добавить тмин, базилик или же майоран - по вкусу.

Затем посыпать пшеничной мукой грубого помола разделочную доску, положить на нее тесто и раскатать на тонкие лепешки, нарезать их квадратиками и очень быстро запечь на сковородке без жира. Следить, чтобы не подгорели.

## 12. Хлеб с семенами подсолнечника

*750 г очищенных семян подсолнечника*

*50 г дрожжей*

*300 мл воды*

*1 ч. ложка молотого тмина*

*6 ч. ложек подсолнечного масла*

*1 желток*

*соль*

*пшеничная мука грубого помола*

Семена подсолнечника слегка подрумянить на сковородке; дрожжи развести в 300 мл воды, добавить соль, тмин и столько муки, чтобы получить эластичное тесто. Затем добавить семена подсолнечника, 5 столовых ложек растительного масла и еще раз хорошо вымесить. Поставить на 30 минут в теплое место. Затем сформовать буханку, сверху провести несколько полосок ножом и смазать смесью из желтка, 1 столовой ложки растительного масла и 1 столовой ложки воды. Посыпать семенами подсолнечника - 20 г. Положить на смазанный маслом противень и поместить в нагретую до 200°C духовку - на среднюю решетку. На нижний противень духовки для образования пара влить 1 стакан воды. Печь около 40 минут.

## Завтрак - для тех, кто хочет быть бодрым

"Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих." (Мф. 4:4).

Очень важно для здоровья обеспечить организм достаточным количеством

жидкости. Уже утром, как только встали с постели, необходимо выпить стакан воды. А затем в течение дня употреблять не менее 1,5-2 литра жидкости. Такое количество следует выпить между приемами пищи - в виде воды, чая из трав или свежего сока, разбавленных кипяченой водой комнатной температуры, и это очень важно! - по меньшей мере за полчаса до еды, чтобы не нарушать процесс пищеварения.

Конечно, не следует выпивать все это залпом, особенно тогда, когда организм не приучен принимать много жидкости. Для начала вполне достаточно одного дополнительного стакана воды. Затем следует постепенно увеличивать количество жидкости, вплоть до 1,5-2-х литров в день.

В раннюю пору, между 4-12 часами, организм занят освобождением от вредных продуктов обмена веществ. Поэтому врачи-натуропаты, считая, что не следует мешать этой работе организма, советуют такой завтрак, который как можно меньше вовлекает желудочно-кишечный тракт в процесс пищеварения.

Каждый человек должен проверить на себе, при какой системе питания его самочувствие станет лучше. Здесь мнения разделились: одни считают, что утром вообще не следует есть, а только пить ("утренний напиток", минеральную воду и свежие соки), другие пришли к выводу, что надо хорошенько подкрепиться. Но те, кто ест, также должны помнить, что, встав с постели, следует тотчас же выпить стакан воды, а день начать с популярных "мюсли". Аре Ваерланд указывает на питательную ценность йогурта, кефира, простокваши, которые надо есть с фруктами или с добавлением семени льна, пшеничных отрубей либо измельченными сухими листьями крапивы. Тем, кто страдает от ревматизма, он рекомендует вместо фруктов стакан морковного сока или из корней сельдерея с добавлением сока столовой (красной) свеклы, либо 1/2 стакана "зеленого сока" из дикорастущих трав: листьев одуванчика и листьев крапивы по 2 столовые ложки - все соки разбавлять кипяченой водой комнатной температуры. Врачи-натуропаты считают, что лучше всего начать новый день с некрепкого настоя трав или "утреннего напитка".

Детям рекомендуют, например, простоквашу с добавлением 1-2-х вымоченных в воде плодов инжира и изюма (пропустить через миксер) или простоквашу с отрубями, семенем льна, пророщенной пшеницей и чуть-чуть меда - все это смешать.

Для тех, кто не читал книгу "Лекарства из Божьей аптеки", предлагаем рецепт

### "Мюсли" по Я. Шульцу

но в измененном составе:

50 г проращенной пшеницы

20 г овсяных хлопьев

*1 стакан кипяченой воды комнатной температуры*

*1 ст. ложка очищенных семян подсолнечника (можно тыквы или орехов)*

*1 ст. ложка лимонного сока*

*1 ст. ложка сгущенного молока (соевого) или сливок*

*1 натертое яблоко или груша (ягоды или апельсин)*

*2 ст. ложки кукурузных хлопьев 1 ст. ложка меда.*

Ни в коем случае нельзя добавлять в мюсли переработанные продукты,

такие, как соки, смешанные с сахаром, джемы, какао, сахар.

Пшеницу и овсяные хлопья положить в тарелку и залить водой. Накрывать и поставить на ночь в холодное место. Утром слегка подогреть, добавить лимонный сок, яблоко, сгущенное молоко, мед. Сверху посыпать кукурузные хлопья и семена подсолнечника.

### "Утренний напиток" (для 1 человека)

*100 г картофеля*

*50 г моркови*

*50 г корней петрушки*

*50 г корней сельдерея*

*0,5 л пресной воды*

*2 ст. ложки пшеничных отрубей (или семени льна)*

*2 ст. ложки семени льна, можно смолоть*

Овощи тщательно вымыть, очистить, ополоснуть, мелко нарезать или натереть на терке, добавить воду и варить 10-15 минут под крышкой (морковь придает сладковатый вкус). Затем процедить и добавить кипяченой воды. В полученный овощной отвар всыпать отруби и семя. Оставить на ночь в закрытой посуде в прохладном месте.

### Мюсли по профессору Коллату (для 1 человека)

*3 ст. ложки свежемолотого зерна пшеницы*

*5 ст. ложек воды (можно больше)*

*1 ст. ложка изюма*

*1 сладкое яблоко*

*1 ст. ложка свежемолотого миндаля*

*1 ст. ложка сметаны*

*лимонный сок*

*изюм, инжир, орехи*

Эти мюсли рекомендуют для вегетарианцев с очень хорошим здоровьем, приученным к сырым овощам, фруктам и зелени.

Пшеничное зерно смолоть в кофемолке (или кухонной зернодробилке), залить на ночь водой, накрыть и поставить в холодное место. Сухофрукты (изюм, инжир) замочить порознь в горячей (или теплой) воде. Утром вместе с водой положить в молотую пшеницу, добавить лимонный сок, натертое яблоко, миндаль, орехи и сметану. Эти мюсли едят натощак, не подогревая. Их следует тщательно пережевывать, чтобы все натуральные питательные вещества хорошо усвоились организмом. Теплые напитки пить лучше всего спустя час после мюсли.

### "Гурман"

*7 ст. ложка дробленой пшеницы (или 2 ст. ложки пшеничной муки грубого помола)*

*2 ст. ложки пшеничных отрубей 1 ст. ложка изюма*

*1 ст. ложка молотого семени льна 3 инжира 1 стакан воды*

*добавки по вкусу: горячее молоко, компот из яблок или сухофрукты, вымоченные в воде*

Инжир нарезать, смешать с остальными компонентами и варить 5 минут. Снять с огня, добавить ложку молотого семени льна, спустя несколько минут - горячее кипяченое молоко, компот или сухофрукты.

## **Обед - для тех, кто заботится о своем здоровье**

"Ты произращаешь траву для скота, и зелень на пользу человека" (Пс. 103:14).

Обед надо начинать с "аперитива" из сырых овощей или свежих фруктов в виде 1/2-1 стакана сока. Некоторые врачи-натуропаты считают, что это следует выпить хотя бы за 15-20 минут до приема пищи, чтобы не нарушать процесс пищеварения, но здесь мнения разделяются. Однако, если основное обеденное блюдо будет состоять из круп или мучных изделий, эта рекомендация наверняка обоснована, так как не следует соединять зерновые с сырыми овощами.

### **"Польза" - видеоизмененный рецепт Я. Шульца**

*2 ст. ложки пшеницы 2 ст. ложки ржи*

*1 ст. ложка пшеничных отрубей*

*2 ст. ложки ячменных хлопьев*

*2 ст. ложки овсяных хлопьев*

*2 ст. ложки кукурузных хлопьев (либо измельченные орехи, семена тыквы или подсолнечника)*

*2 ст. ложки изюма*

*1 ст. ложка меда*

*примерно 1/2 л воды*

Зерна пшеницы и ржи смолоть (в кофемолке или пропустить через миксер), добавить все остальные компоненты, кроме кукурузных хлопьев и меда. Поставить на маленький огонь и варить 5-10 минут, помешивая. Снять с огня, добавить мед и размешать; плотно закрыть и обернуть в несколько слоев газет и в одеяло, или поставить в ящик для доваривания пищи (о нем см. в главе 2 "Приготовление пищи по рекомендациям врачей-натуропатов") на 2-3 часа, чтобы дошло.

Перед употреблением посыпать кукурузными хлопьями либо измельченными орехами, семенами тыквы или подсолнечника. Это блюдо должно быть густым и его надо есть теплым. Наиболее вкусным оно получается, когда его можно разрезать ножом.

Соответствующие добавления - различные сухофрукты (предварительно вымоченные в воде), яблочный мусс, повидло, апельсиновая или лимонная цедра, а также свежее молоко.

Блюдо под названием "польза" должно быть основой вегетарианского питания (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки").

Еще одной здоровой и питательной пищей, к сожалению, недооцененной у нас, является так называемая двойная каша: блюдо, приготовленное из

гречневой и пшенной крупы, которое имеет и лечебное значение. Гречневая крупа, например, обладает свойствами, снижающими холестерин в крови. Она также способствует снижению высокого кровяного давления. Зато из всех известных нам круп пшенная содержит больше всего железа.

Гречку и пшено можно варить отдельно или соединять с другими крупами; очень вкусна смесь риса с пшеном. Ими также можно обогатить рецепт "пользы".

### Блюдо из гречневой и пшенной крупы по Я. Шульцу

*2 ст. ложки гречневой крупы 2 ст. ложки пшенной крупы 1 большая луковица*

*2 зубка чеснока*

*1 ст. ложка измельченного майорана*

*1 ст. ложка овощной приправы или зелень*

*1 натертая сырая картофелина*

*1 стакан воды*

Лук и чеснок очистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Затем добавить все компоненты, кроме майорана, и варить на маленьком огне 5-7 минут. Снять с огня, добавить майоран, можно еще растертый с солью чеснок и измельченную зелень петрушки; плотно закрыть и обернуть в несколько слоев газет и в одеяло или поставить в ящик для доваривания пищи на 2-3 часа.

Это блюдо лучше всего подавать с гарниром из отварной красной свеклы.

### Котлетки из гречки и пшена по Я. Шульцу

В предыдущий рецепт ("Блюдо из гречневой и пшенной крупы по Я. Шульцу") можно добавить 1 яйцо или 1 столовую ложку соевой муки и после "периода набухания" сформовать маленькие котлетки, обвалить их в панировочных сухарях с добавлением овсяных хлопьев и слегка обжарить на растительном масле. Сверху положить поджаренный лук.

### Каша для страдающих заболеваниями желудка

У кого больной желудок и пищеварительный тракт пока еще не в состоянии хорошо переваривать блюдо "польза", рекомендуется гречневая или пшенная каша. Но только без приправ, а с чайной ложкой свежего сливочного масла или с добавлением теплого молока, либо с маслом и измельченным майораном. В качестве гарнира - натертая отварная свекла с маленьким количеством растительного масла.

На стакан гречневой крупы берут 2 стакана воды и чуточку соли (лучше с микроэлементами). Варить на маленьком огне 5-7 минут. Снять с огня, плотно закрыть и обернуть в несколько слоев газет и в одеяло или поставить в ящик для доваривания пищи на 2-3 часа.

### Блюдо для чувствительных желудков

Люди с чувствительным желудком могут приготовить себе кушанье, рекомендуемое Аре Ваерландом (7).

*1 ч. ложка пшеничной муки грубого помола*

*2 ч. ложки пшеничных отрубей*

*2 ч. ложки семени льна*

*1 ст. ложка изюма*

*3 инжира 3/4 л воды*

Все компоненты смешать и варить на маленьком огне под крышкой 5 минут.

К этому блюду можно подать яблочный мусс, компот из черники или теплое молоко. Кому нельзя молоко, может взять немного сметаны, разбавив ее водой.

### **Рис для чувствительных желудков по Я. Шульцу**

*2 ст. ложки натурального риса неочищенного или обычного*

*2 ст. ложки дробленой пшеницы*

*1 ст. ложка пшенной (кукурузной) крупы*

*1 ст. ложка изюма*

*1-1,5 стакана воды*

*молотая корица или анис*

Натуральный неочищенный рис варить в воде 30 минут на маленьком огне, затем добавить остальные компоненты, кроме корицы (аниса). Если нет натурального риса (который варится дольше), сварить обычный и сразу смешать с остальными компонентами. Варить 5-7 минут. Снять с огня, плотно закрыть и обернуть в несколько слоев газет и в одеяло или поставить в ящик для доваривания пищи на 2-3 часа.

Перед подачей блюдо посыпать корицей или анисом, добавьте чайную ложку сливочного или растительного масла. Кому не повредят грецкие орехи, может добавить их в размельченном виде.

Рис, приготовленный таким образом, хорошо сочетается с фруктовым супом из черники или яблок, вишен, груш или слив.

### **Рис с сухофруктами - для чувствительных желудков**

*3-4 ст. ложки натурального риса неочищенного или обычного 1 ст. ложка изюма или сухофрукты (груши, сливы, яблоки и др.) 3-4 плода инжира или немного апельсиновой цедры 1-1,5 стакана воды*

Все компоненты смешать и варить на маленьком огне 30 минут. Добавить теплое молоко или сладкие сливки. К этому блюду можно подать компот из груш, яблок или вишен.

### **"Полезьа" быстрого приготовления**

Это блюдо можно приготовить, например, во время путешествий или прямо на работе: хрустящие хлебцы залить теплым молоком, минутку подождать, добавить немного пшеничных отрубей, изюма или нарезанный инжир.

"Полезьа", приготовленная таким образом, хорошо сочетается с яблочным муссом.

### **А. Пюре картофельное для больных**

Картофельное пюре является щелочеобразующей пищей (в отличие от блюд, основанных на зерновых, которые обладают кислотообразующими свойствами). Картофель рекомендуют прежде всего тем, кто страдает

заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

*1 морковь 3-4 картофелины петрушка или укроп масло*

Кому не противопоказано, может взять еще:

*/ луковицу (нарезать) 1 зубок чеснока*

Овощи вымыть, очистить, ополоснуть, нарезать, добавить столько горячей воды, чтобы она вся испарилась к концу варки - примерно через 15 минут. Снять с огня, добавить чайную ложку сливочного (подсолнечного или соевого) масла, измельченную петрушку (или укроп) и размять в однородную массу. Картофельное пюре вкусно с простоквашей, кефиром, йогуртом и с любыми салатами из сырых овощей, а также отварными овощами.

## **Б. Пюре картофельное для больных**

*3-4 картофелины*

*1-2 моркови*

*1 луковица*

*масло*

*1 зубок чеснока*

*зелень*

Морковь натереть на терке, добавить немного воды и варить под крышкой 10 минут. За это время натереть на терке вымытый и очищенный картофель и добавить в морковь. Варить еще 3-4 минуты. Дальше поступать так, как это предписано в предыдущем рецепте. Кому не повредит, может потушить на растительном масле нарезанный лук с чесноком и добавить в пюре. Это улучшает вкус блюда. Можно также вместе с измельченной зеленью добавить майоран или базилик, либо тимьян, и все вместе размять в однородную массу.

## **В. Пюре картофельное для больных**

*3-4 картофелины*

*1 луковица (для страдающих ревматизмом и тех, у кого больные почки, - без лука)*

*1 морковь*

*масло*

Картофель вымыть, очистить, ополоснуть, вместе с луком нарезать, добавить столько воды, чтобы не сливать после варки. Варить 15-20 минут. Морковь вымыть, очистить, ополоснуть и натереть на мелкой терке и вместе с 1 чайной ложкой сливочного или растительного масла добавить в картофель, размять в однородную массу. Посыпать зеленью. Для разнообразия можно добавить спасерованный на растительном масле лук с чесноком.

## **Г. Пюре картофельное для больных**

Картофельное пюре будет очень вкусным и пикантным, если картофель сварить вместе с 1 луковицей в маленьком количестве воды. Затем добавить немного теплого молока, зелень и размять в однородную массу. Можно посыпать натертым мускатным орехом.

## **Д. Пюре картофельное**

Кто приучен к вегетарианской пище, может к картофельному пюре добавить 2-3 столовые ложки сырой квашеной капусты. Получится очень вкусное и освежающее блюдо и его можно подавать с фасолевыми или гороховыми котлетами, украсив зеленым салатом.

### Картофель с пахтой

Картофель вымыть и варить в мундире только 10-15 минут. Снять с огня, очистить и нарезать ломтиками, добавить столько пахты, чтобы картофель был ею залит. Вновь поставить на огонь, довести до кипения и несколько минут тушить, доведя до мягкости. Выключить огонь, добавить измельченную жеруху или зелень укропа.

К этому блюду можно присоединить отварную спаржу, зеленый салат или салат из цикория.

### Картофель запеченный

Небольшие картофелины тщательно вымыть щеткой, разрезать пополам, положить на смазанный растительным маслом противень, сверху картофель тоже смазать маслом, можно его посыпать тмином - целым или измельченным. Противень поместить в нагретую духовку на 15-20 минут. Приготовленный таким образом молодой картофель можно есть вместе с кожурой, он очень вкусен. К нему можно подать творог, простоквашу и различные салаты из сырых овощей, а также зеленых листьев растений; его также едят с яблочным муссом.

### Оладьи картофельные по Ваерланду (8)

В горячее молоко положить лук, нарезанный кружочками, несколько сырых натертых картофелин и столько пшеничной муки грубого помола, чтобы получить густую кашу. Поджарить оладьи на сковороде, смазав ее растительным маслом.

Все блюда из картофеля можно подавать на стол с простоквашей, кефиром, йогуртом, пахтой и любыми салатами из сырых овощей, а также зеленых листьев растений.

Картофель является исходным компонентом для салатов из сырых овощей. Это богатый источник витамина С, особенно зимой, потому желательно варить картофель в мундире, а очищенный от кожуры - в маленьком количестве воды, чтобы она полностью испарялась к окончанию варки. Картофель в мундире можно подавать ко всем вегетарианским блюдам, салатам из сырых овощей, яблочному муссу и творогу.

### Клецки творожные с соусом из хрена

*125 г нежирного творога*

*125 г сваренного в мундире картофеля*

*1 ст. ложка измельченной зелени*

*3 ст. ложки кукурузных хлопьев или панировочных сухарей*

*1 яйцо*

*соль*

Творог вместе с очищенным от кожуры картофелем пропустить через мясорубку, добавить кукурузные хлопья, зелень, соль и желток. Отдельно взбить

белок и постепенно смешать с остальными компонентами.

Чайной ложкой, смоченной в холодной воде, зачерпнуть тесто, сформовать клецки и, постукивая ложкой о край кастрюли, опустить их в кипящую, слегка подсоленную воду. Как только они всплывут, вынуть шумовкой. Подавать с соусом из хрена и зеленым салатом.

### Соус из хрена

*1/8 л молока*

*1 ч. ложка сливочного масла*

*1/2 яблока, нарезанного мелкими кубиками*

*натертый хрен*

*лимонный сок*

*глюкоза*

*1 ст. ложка пшеничной муки грубого помола*

Из муки и масла сделать заправку, добавить молоко, постоянно помешивая, поставить на огонь, довести до кипения. Снять с огня и добавить хрен, яблоко, а также лимонный сок, глюкозу - по вкусу.

### Тыква тушеная

*300 г тыквы (мякоть)*

*2 ст. ложки растительного масла*

*1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*

*лимонный сок, соль (лучше с микроэлементами)*

Тыкву нарезать кубиками и потушить на растительном масле до мягкости, добавить лимонный сок, соль и петрушку.

Когда тыква будет готова, можно также добавить в нее томатный соус и довести блюдо до кипения.

Это блюдо хорошо сочетается с картофелем, сваренным в мундире, и зеленым салатом.

### Соус томатный

*150 г зрелых помидоров или 1 ст. ложка томатной пасты 1 ст. ложка пшеничной муки грубого помола*

*1 ч. ложка растительного масла*

*2 ст. ложки сметаны*

*красный молотый перец смесь пряных трав соль*

Сделать заправку из растительного масла и муки, добавить очищенные от кожицы нарезанные помидоры (это легко сделать, положив их на 1-2 минуты в кипяток). Вместе поварить несколько минут, добавить сметану, соль, перец, смесь пряных трав - по вкусу.

Помидоры также тушат с мелко нарезанным луком и зубком чеснока, это улучшает вкус соуса! Можно в уже готовый соус добавить растертый с солью чеснок.

### Кнедлики из булочек (из пшеничной муки грубого помола)

*8 черствых булочек 60 г сливочного масла*

*1 ст. ложка растительного масла*

*2 ст. ложки мелко нарезанного лука зелень петрушки*

Тесто:

*100 г пшеничной муки грубого помола*

*250-300 мл молока'*

*4 яйца*

*смесь пряных трав*

*соль*

Булочки нарезать маленькими кубиками и вместе с луком слегка подрумянить на растительном масле. Из молока, яиц и муки замесить тесто, добавить уже остывшие булочки и измельченную зелень петрушки, перемешать и дать постоять 30 минут. Сформовать шарик (кнедлик) величиной с яйцо и для пробы положить в слегка подсоленную кипящую воду, варить 15 минут на маленьком огне. Затем этот кнедлик вынуть и разрезать: если он окажется достаточно плотный, можно отваривать и остальные кнедлики, если же развалится, надо добавить в тесто муки.

Кнедлики хороши и как самостоятельное блюдо, но они будут еще вкуснее, если вместе с ними подать на стол "букет" из свежих овощей; можно также потушить лук с чесноком на растительном масле и посыпать им кнедлики перед подачей на стол.

### **Запеканка из фасоли**

*125 г фасоли (гороха, чечевицы, бобов или сои)*

*2-3 ст. ложки риса*

*200 г черствого хлеба или булочек из пшеничной муки грубого помола,*

*2 луковицы*

*2-3 зубка чеснока (лук и чеснок обжарить на растительном масле--*

*1 ст. ложка)*

*2 яйца*

*100 г сливочного масла*

*1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*

*50 г твердого сыра*

*1-2 ст. ложки измельченного майорана*

*мускатный орех*

*соль*

*смесь пряных трав*

Фасоль, промытую и замоченную в воде на ночь, сварить вместе с рисом, чтобы получилась достаточно густая масса. Хлеб намочить в молоке, отжать и вместе с фасолью и рисом пропустить через мясорубку.

Добавить слегка обжаренный лук с чесноком, а также яйца, зелень, натертый сыр, майоран, соль, травы - по вкусу. (Если масса будет слишком жидкая, добавить панировочные сухари или овсяные хлопья.)

Узкую высокую форму смазать растительным маслом, посыпать сухарями,

положить фасолевую массу и поместить в разогретую духовку на 45 минут на водяной бане - то есть форму поставить на плоский противень, налив в него воду.

Готовую запеканку нарезать толстыми кусочками и подать на стол вместе с картофелем, сваренным в мундире, и зеленым салатом.

Из фасолевой массы можно сформовать тефтели, обваливать их в сухарях, смешанных с овсяными хлопьями, затем поджарить на растительном масле до золотистого цвета.

### Омлет из гречневой муки (обычная пицца)

*6 ст. ложек пшеничной муки грубого помола*

*6 ст. ложек гречневой муки (смолоть в кофемолке или сварить гречневую крупу)*

*1-2 яйца или 1 яйцо + 1 ст. ложка соевой муки*

*1/4 л молока или минеральной воды*

*соль*

Смешать всю муку с жидкостью, желтками яиц и солью;

поставить на 30 минут, чтобы набухла, затем добавить взбитые белки яиц и поджарить омлет в маленьком количестве растительного масла.

### Омлет из трав

В тесто добавить 1 столовую ложку мелко нарезанного зеленого лука, по 1 столовой ложке измельченной зелени петрушки и жерухи, 3 столовые ложки натертого твердого сыра.

После того как омлет поджарится, украсить его дольками помидоров или начинить шпинатом.

### Начинка для омлетов (блинчиков или вареников)

Сливовое повидло, размельченные и растертые с медом, фрукты (по вкусу), накрошенные бананы, пропущенные через мясорубку сухофрукты (предварительно вымоченные в воде).

### Шпинат

*500 г шпината или молодых листьев свеклы*

*1 луковица*

*2-3 зубка чеснока*

*1 ст. ложка пшеничной муки грубого помола*

*1 ст. ложка глюкозы*

*1 ст. ложка измельченной зелени петрушки*

*1/4 стакана молока*

*1/4 стакана воды*

*1 ст. ложка растительного масла*

*мускатный орех*

*смесь пряных трав*

Шпинат вымыть и залить кипятком, спустя минуту отцедить (вода нужна

будет для приготовления заправки) и измельчить. Лук и чеснок мелко нарезать, потушить на растительном масле, добавить ложку муки, помешать и развести водой от шпината. Добавить шпинат и варить 10-15 минут, затем влить 1/4 стакана молока и вскипятить. Приправить по вкусу мускатным орехом, смесью пряных трав, добавить зелень петрушки, глюкозу и растертый с солью чеснок.

## Супы

Вегетарианские супы готовят в основном на овощных отварах с добавлением растительного масла, простокваши, молока, йогурта, пахты, муки грубого помола, соли, растительных приправ.

Фруктовые супы загущают картофельным крахмалом, подслащивают медом или глюкозой, можно также добавлять подслащенную сметану.

### Суп из жерухи

*3-4 ст. ложки измельченной жерухи*

*2 луковицы и 3 зубка чеснока мелко нарезать*

*1 ст. ложка сливочного масла*

*500мл овощного отвара*

*1 ст. ложка сметаны или 1 стакан кефира*

*1 ч. ложка картофельного крахмала*

*соль, смесь пряных трав - по вкусу*

Пассерованный лук с чесноком залить овощным отваром и варить 3-5 минут. Добавить сметану (кефир), картофельный крахмал и 2 столовые ложки жерухи. Вскипятить. Снять с огня, добавить остальную жеруху и приправы. Разлить по тарелкам, посыпать измельченной жерухой и подать на стол с гренками.

### Суп-пюре из спаржи (цветной капусты, брюссельской капусты, зеленого горошка, лука-порей, сельдерея)

*500-600 г спаржи*

*1 пучок зелени и овощей (морковь, петрушка, сельдерея, лук)*

*4 стакана воды*

*2 ст. ложки сливочного масла*

*1 ст. ложка муки*

*1 желток*

*1/2 стакана сливок*

*соль*

*сахар*

*зелень петрушки*

*укроп*

Зелень и овощи промыть, очистить, ополоснуть, сварить, отвар процедить. Спаржу промыть, очистить от волокон, положить в отвар, добавить масло, сварить, перетолочь. Добавить немного муки, разведенной 1/4 стакана холодного отвара, и все это влить в суп, вскипятить, добавить сливки, взбитые с

желтком. Положить соль, сахар по вкусу. Посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать в чашках с гренками или зеленым горошком.

### Суп-пюре с морковью и хлебом

*300 г пшеничного хлеба из муки грубого помола*

*1 л воды*

*8 штук моркови средней величины*

*2 корня сельдерея или петрушки*

*1 большая луковица*

*1 ст. ложка измельченного укропа*

*1 стакан кефира*

*соль*

Морковь, сельдерей хорошо вымыть, мелко нарезать, залить кипятком, добавить мелконарезанный хлеб и варить на среднем огне. Разварив до мягкости, снять с огня и протереть через сито, затем добавить кипяток и довести суп до желаемой густоты и вновь прокипятить. Заправить кефиром. Перед подачей на стол посыпать укропом.

### Бульон овощной

*250 г овощей (морковь, петрушка и сельдерей вместе с корнеплодом, лук, капуста и т. д) 1-1,5 л воды*

*1 ст. ложка растительного масла*

*2 ст. ложки сухой приправы из овощной смеси, можно взять "Яжинку" 1 ст. ложка зелени 1 желток (по желанию)*

Подогреть масло и под крышкой потушить нарезанные овощи 5-10 минут. Добавить 1 столовую ложку измельченной зелени, приправы, воду и варить 20 минут, процедить. Полученный бульон можно использовать как основу для приготовления различных блюд, добавляя в него, например, желток, зелень и уже готовые: кубики из гречневого продела, омлет из трав, нарезанный полосками, макаронны, клецки из трав - рецепты см. ниже.

### Клецки из трав

*1 ст ложка сливочного масла*

*1/2 стакана панировочных сухарей **из** пшеничной муки грубого помола*

*2-3 измельченных листиков жерухи, крапивы, зеленого лука, базилика - все вместе*

*1 яйцо или 1 ст ложка соевой муки*

*щепотка измельченного мускатного ореха*

*соль*

Масло растереть с желтком в пышную массу, постепенно добавляя сухари и измельченную зелень, приправить по вкусу солью, можно и мускатным орехом, добавить взбитый белок. Сформовать маленькие шарики (клецки) и бросить в кипящий овощной бульон.

### Кубики из гречневого продела

*1/2 стакана гречневого продела*

*1/4 ч ложки сливочного масла*

*2 ст ложки измельченной петрушки и укропа*

*соль*

В кастрюлю влить 1,5 стакана воды, добавить масло, посолить. Поставить на огонь и довести до кипения. Всыпать, помешивая, хорошо промытую крупу, накрыть и уменьшить огонь до минимума. Когда крупа сварится, смешать с зеленью. Разделочную доску увлажнить водой и выложить на нее крупу толщиной в большой палец. После того как остынет, нарезать кубиками.

### **Суп зеленый с манной крупой**

*500 мл овощного бульона*

*1 ст ложка растительного масла*

*1 ст ложка манной крупы*

*1 луковица*

*1 морковь*

*кусочек корня сельдерея*

*кусочек лука-порея*

*1 ст ложка измельченной зелени петрушки*

*несколько молодых листиков сельдерея и базилика*

Все овощи мелко нарезать, поджарить на растительном масле, добавить манку и, помешивая, подрумянить, затем переложить в кастрюлю с бульоном и варить под крышкой 10-15 минут. Снять с огня, добавить петрушку, сельдерей, базилик, соль.

### **Суп пикантный с тыквой**

*400 г мякоти тыквы*

*1 пук-порей*

*2 моркови*

*1 маленькая красная свекла*

*1 л овощного бульона*

*3 ст ложки гречневой крупы*

*2 ст ложки растительного масла*

*сметана*

*соль, майоран,*

*тимьян, гвоздика,*

*мускатный орех - по вкусу*

Тыкву нарезать и поджарить на растительном масле, добавить нарезанные кубиками овощи и потушить еще 2-3 минуты, затем переложить в кастрюлю с бульоном и всыпать гречневую крупу. Варить 15-20 минут. Приправить по вкусу вышеназванными приправами, разлить по тарелкам, в каждую порцию добавив 1 столовую ложку сметаны.

### **Ужин, который пойдет на пользу**

"И нарек дом Израилев хлебу тому имя:

манна; она была, как кориандровое семя, белая, вкусом же как лепешка с медом" (Исх. 16:31).

Ужин можно приготовить из круп или овощей, хлеба или супов.

## А. Салат овощной

Овощи и картофель сварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Добавить соленые огурцы, отварной зеленый горошек, измельченную зелень и приправить подсолнечным маслом или сметаной.

## Б. Салат овощной

Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Сырую морковь и корень сельдерея промыть, очистить, ополоснуть, натереть на терке, добавить в картофель, приправить солью, зеленью, солеными огурцами, сметаной или кефиром. Вместо сметаны можно добавить "зеленый соус" (рецепт дан ниже).

## В. Салат овощной

Сваренную в кожуре красную свеклу очистить и нарезать кубиками, добавить отварную фасоль, 1 мелко накрошенную луковицу, нарезанные кубиками соленые огурцы, столовую ложку подсолнечного масла. Посолить по вкусу. Перед подачей полить сметаной или "зеленым соусом".

## Салат овощной из ослинника двулетнего (*Oenothera biennis*)

Этот салат особенно рекомендуют людям, страдающим различного рода прыщами (сыпью) на лице и теле.

Корни ослинника выкапывают весной или осенью, моют, чистят, ополаскивают и варят в слегка подсоленной воде (варить, как картофель: в минимальном количестве воды, чтобы затем не выливать), а остатки ее можно будет влить в любой уже готовый овощной суп.

Сваренные корни подают с подрумяненными панировочными сухарями с добавлением растительного масла, можно с накрошенной луковицей, приправленной лимонным соком. А картофель и зеленый салат дополняют это блюдо и сделают его более вкусным.

## Соус зеленый

*1/2 стакана сметаны 1/2 стакана йогурта или кефира 2 сваренных вкрутую яйца 1 ч. ложка глюкозы*

*1 стакан измельченной зелени (петрушка, укроп, зеленый лук, жеруха, листья мяты, крапивы, огуречника, несколько листиков одуванчика, щавель - все вместе) соль (лучше с микроэлементами) лимонный сок по вкусу*

Сметану смешать с йогуртом, добавить порубленные яйца, зелень и приправить лимонным соком, солью, глюкозой.

Этот соус отличается отменным вкусом и его можно использовать ко всем салатам из сырых и отварных овощей, салатам из отварных овощей, к сваренному в мундире картофелю и к яйцам.

## Пасты для бутербродов

## Паста дрожжевая

*25 г дрожжей (лучше пивных)*

*25 г сливочного масла*

*1 ст. ложка растительного масла*

*1 маленькая луковица*

*1 зубок чеснока*

*30 г овсяных или кукурузных хлопьев*

*1 ст. ложка любой измельченной зелени*

*несколько столовых ложек воды или молока, сметаны или кефира, йогурта*

*соль*

Лук и чеснок мелко нарезать и подрумянить на растительном масле, добавить хлопья и жидкость. Сварить густую кашу, добавить дрожжи и вскипятить. Снять с огня, остудить, положить сливочное масло и зелень.

## Паста творожная с растительным маслом

*100 г нежирного творога*

*3 ст. ложки растительного масла*

*2 ст. ложки молока*

*измельченная любая зелень или редиска, огурцы*

*тмин*

Творог взбить миксером с растительным маслом и молоком, добавить остальные компоненты, можно еще растертый с солью чеснок.

Эта паста хорошо сочетается с отварным в мундире картофелем, а также зеленым салатом.

## Паста горчичная

*30 г сливочного масла*

*1 ст. ложка измельченного зеленого лука*

*1 ст. ложка молотой горчицы*

Масло растереть в пышную массу и соединить с остальными компонентами. Можно также добавить растертый с солью чеснок. Хорошо перемешать.

## Паста из гречневой крупы

*3 ст. ложки подсолнечного масла 140 г дрожжей (лучше пивных)*

*1 стакан сваренной гречневой крупы*

*2 ст. ложки овсяных хлопьев (или каких-либо других)*

*2-4 зубка чеснока*

*несколько столовых ложек воды*

*измельченная зелень*

*смесь пряных трав*

Овсяные хлопья сварить в воде в густую кашу, добавить дрожжи и подогреть. Снять с огня и, постепенно взбивая, добавить масло, затем гречневую крупу, зелень и растертый с солью чеснок.

Можно также добавить измельченный майоран, а тот, у кого нет проблем с пищеварением, пусть обогатит пасту мелко нарезанными шампиньонами, потушенными в растительном масле.

## Десерты

"Завтра покой, святая суббота Господня;

что надобно печь, пеките, и что надобно варить, варите сегодня, а что останется, отложите и сберегите до утра" (Исх. 16:23).

### Пирог яблочно-дрожжевой (блюдо и для веганов)

*500 г пшеничной муки грубого помола*

*1 ч. ложка корицы*

*1 до краев ч. ложка соли (лучше с микроэлементами)*

*1-2 ст. ложки меда*

*50 г дрожжей*

*2 ст. ложки соевой муки или 1 яйцо*

*300 мл воды или молока*

*300 г яблок*

сахар

топленое сливочное масло или растительное

Из небольшого количества муки, молока, дрожжей и щепотки сахара сделать опару и поставить в теплое место; когда она поднимется, добавить остальные компоненты (кроме яблок), перемешивая и уминая тесто деревянной ложкой, пока оно перестанет прилипать к миске. Накрывать и поставить в теплое место (должно увеличиться вдвое).

Яблоки вымыть, нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке, добавить в подошедшее тесто, хорошо перемешать и сформовать пирог величиной с тарелку, положить на смазанный растительным маслом противень и поместить в холодную духовку. Включить ее и печь 35 минут при температуре 200°C (должны быть хрупкими). Вынув яблоки из духовки, кисточкой смазать их растительным маслом.

К пирогу подать яблочный или грушевый мусс, повидло или ягоды.

Можно также поступить следующим образом: к вышеуказанным компонентам добавить кусочек сливочного масла, 4 столовые ложки растительного масла и 1/2 кг творога, замесить тесто, раскатать, нарезать прямоугольниками и начинять яблоками, маковой, кокосовой начинкой (рецепты даны ниже) и т. д.

### Торт из гречневой муки

*5 яиц*

*200 г гречневой муки (крупку смолоть в кофемолке) -*

*100 г меда*

*2 ст. ложки горячей воды*

*лимонная цедра*

*0,5 кг взбитой сметаны*

Желтки яиц, мед, воду, цедру взбить миксером или венчиком в пышную массу. Добавить в нее отдельно взбитые белки, сверху высыпать гречневую муку и осторожно перемешать. Готовую массу, выложенную в смазанный растительным маслом пергамент или фольгу, положить в форму для выпечки торта и поставить в духовку на 20-30 минут (180° C).

После того как торт будет готов и остынет, сверху положить взбитую сметану: часть сметаны смешать с черникой или брусникой и украсить торт.

Торт можно прослоить ореховой или маковой начинкой.

## Печенье с семенем льна

*125 г овсяных хлопьев*

*150 г пшеничной муки **грубого помола***

*60 г сливочного масла*

*1 ст. ложка соевой муки или 1 яйцо*

*1 ст. ложка пшеничных отрубей*

*2 ст. ложки меда*

*2 ст. ложки размельченных грецких орехов или семян подсолнечника*

*4 ст. ложки молока*

*100 г молотого семени льна (смолоть в кофемолке)*

Масло, мед и желток взбить в пышную массу, добавить все компоненты, можно еще апельсиновую или лимонную цедру, осторожно перемешать с отдельно взбитыми белками и ложкой класть на смазанный растительным маслом противень. Поместить в средне нагретую духовку и недолго печь.

## Начинка ореховая (маковая)

*100 г молотых орехов*

*50 г манной крупы*

*150 г меда*

*1/8 л молока*

*немного ванилина (или ванильного сахара)*

*апельсиновая цедра (изюм, миндаль)*

Манку сварить в молоке до густой массы, постоянно помешивая. Добавить мед, молотые орехи и ванилин.

Вместо орехов можно взять молотый мак. Его варят вместе с манной крупой в 3/4 стакана молока до густой массы, затем снять с огня, добавить мед и апельсиновую цедру, изюм или 1 натертый горький миндаль.

## Начинка с кокосовыми стружками

*200 г крупной белой фасоли ,*

*100 г кокосовых стружек*

*150 г меда*

*50 г сливочного масла*

Фасоль промыть и залить холодной водой на ночь, затем сварить в этой же

воде до полуготовности, снять кожуру, пропустить через мясорубку, растереть со сливочным маслом, добавить кокосовые стружки и запекать в течение 15 минут в нагретой духовке, затем слегка охладить и перемешать с медом.

Вместо кокосовых стружек можно добавить молотый миндаль, в том числе 1-2 штуки горького, или натертую мякоть косточек слив.

## Салат клубнично-яблочный с взбитыми белками

*4 яблока*

*250 г клубники (земляники или других ягод)*

*150 г кефира*

*2 ст. ложки сметаны*

*2 ст. ложки лимонного сока*

*2 ст. ложки меда*

*1/4 ч. ложки молотой корицы*

*2 ст. ложки очищенных семян подсолнечника (тыквы, можно орехов, миндаля)*

Яблоки вымыть, каждое нарезать на четвертинки, очистить от семян (можно и от кожуры), затем нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

Клубнику вымыть, крупные ягоды разделить пополам. Кефир, сметану, мед и корицу взбить миксером или венчиком в пышную массу; залить ею фрукты, разложенные по тарелкам, и сверху посыпать семенами подсолнечника.

## Блюда из сырых овощей

"Страннолюбия не забывайте, ибо через него некоторые, не зная, оказали гостеприимство Ангелам" (Евр. 13:2).

Большое значение для здоровья имеют блюда из сырых овощей. Именно они занимают одно из первых мест в вегетарианской кухне, являются живой пищей и содержат важнейшие питательные компоненты; это лучший способ продлить молодость.

Известный врач-натуропат Аре Ваерланд убедительно объясняет их влияние на здоровье в своей книге "Mein Gesundheitsprogramm" ("Моя оздоровительная программа"). Он пишет: "Если на обед съедается "польза", то следующее блюдо должно представлять собой пищу, богатую щелочами, ибо "польза" - слегка кислотообразующее блюдо. Обратите внимание: сырые овощи необходимо долго и тщательно пережевывать. Нельзя их торопливо глотать - каждый кусочек надлежит тщательно увлажнить слюной.

...Самую большую ошибку совершают те, кто только начал осваивать вегетарианский способ питания: они поглощают большое количество сырой растительной пищи, думая, что именно столько требуется организму. Однако это скорее всего вызовет расстройство пищеварения, вздутие живота, так как желудочно-кишечный тракт многих людей не приучен к натуральным, живым продуктам питания. И именно поэтому надо начинать с маленьких порций сырой растительной пищи, хорошо ее пережевывая и тщательно увлажняя слюной, и лишь "воспитав" должным образом желудочно-кишечный тракт, постепенно увеличивать ее количество.

...Ни один человек, употребляя долгое время сырую растительную пищу и готовя вегетарианские блюда, не считает ее примитивной, однообразной и невкусной. Конечно, сначала надо набраться терпения и быть последовательным - только тогда вегетарианская пища покажется вкусной, когда организм "перестроит" свой пищеварительный "аппарат", отказавшийся работать из-за так называемого цивилизованного питания. И тогда блюда из сырых овощей начнут казаться все более вкусными, и организм получит от них все больше

пользы, усваивая элементы в натуральном неизменном виде" (10) .

Врачи-натуропаты выработали требования, соблюдение которых гарантирует пользу сырых овощей и фруктов:

- 1) не добавлять в блюда из растительной пищи спиртовой уксус;
- 2) не использовать белый сахар;
- 3) не добавлять изюм и другие сухофрукты;
- 4) не смешивать сырые овощи со свежими фруктами;
- 5) не пить свежее молоко сразу после употребления сырых овощей;
- 6) не есть хлеб и каши вместе с сырой растительной пищей;

7) не пить никакой жидкости во время приема сырой растительной пищи (молоко - это пища, а не напиток). Не надо ежедневно готовить затейливые блюда из овощей - достаточно салата из зеленых листьев различных растений и не менее 2-х видов овощей; поданные на стол, они должны выглядеть аппетитно.

## Помидоры фаршированные (11)

Особенно привлекательно они выглядят на листьях зеленого салата или на зеленых побегах трав.

Помидоры вымыть, отрезать верхушку и чайной ложкой вынуть сердцевину. Начинять их можно разными фаршами:

### 1) фарш из трав:

различные весенние листья трав (щавель, крапива, одуванчик, тысячелистник и т. д.) вымыть, мелко нарезать, добавить сметану, творог и вынутую сердцевину. Хорошо размешать. Полученным фаршем наполнить помидоры, накрыть срезанной верхушкой, украсить зеленой веточкой петрушки, укропа или какой-либо другой зелени.

### 2) фарш творожный (пикантный):

Перемешать творог с (по своему вкусу) измельченной зеленью петрушки, сельдерея, тмином, жерухой, майораном, любистком, зеленым луком, укропом, растертым с солью чесноком, красным молотым перцем и т. д.

### 3) фарш из хрена (пикантный):

творог смешать с натертым хреном, корнем сельдерея, измельченным луком и чесноком.

### 4) фарш из цветной капусты или кольраби:

цветную капусту пропустить через мясорубку или миксер, добавить сметану и зелень укропа; можно капусту смешать с сердцевиной помидора и добавить измельченные листья любистока, сельдерея, мелко нарезанный лук и немножко чеснока.

#### 5) фарш из сметаны:

в сметану (можно взбить) добавить измельченные листья огуречника, зелени укропа и мелко нарезанного зеленого лука; голубыми цветками огуречника украсить блюдо.

#### 6) фарш из шампиньонов:

шампиньоны мелко нарезать, половину потушить на растительном масле и смешать с сырыми шампиньонами, добавить сметану, можно приправить смесью из пряных трав, или свежими листьями Melissa, или же посыпать анисом или фенхелем - в порошке.

### Начиненный "пакетик"

Для этого блюда необходимы большие листья зеленого салата, в которые заворачивают: полоску твердого сыра, четверть сваренного яйца, творог с редиской и зеленым луком и т. д., или же вышеуказанные фарши.

Чтобы "пакетики" не разворачивались, их надо проткнуть заостренными "шпательками" для бутербродов или же уложить на тарелке тесно друг к другу. Можно украсить дольками помидоров или редиской.

### Салат из моркови и белокочанной капусты

Морковь вымыть, очистить, ополоснуть под струей воды и натереть на крупной терке, капусту мелко нарезать, добавить тмин, чайную ложку подсолнечного масла или сметаны, либо мелко нарезанный лук и траву тимьяна.

### Салат из моркови и свеклы

Морковь и красную (столовую) свеклу вымыть, очистить, хорошо ополоснуть под струей воды и натереть на мелкой терке, добавить подсолнечное масло и кефир (можно йогурт) или 1-2 столовые ложки сметаны, растертый зубок чеснока, натертый хрен.

### Салат из свеклы и черной редьки

Натереть красную (столовую) свеклу и черную редьку в соотношении 2:1 и добавить творог со сметаной.

### Салат из свежих и соленых огурцов

Огурцы нарезать ломтиками (можно очистить от кожуры), добавить измельченную зелень укропа, подсолнечное масло, растертый с солью зубок чеснока, мелко нарезанные листья огуречника, ложку меда. Этот салат будет еще вкуснее, если вместо растительного масла и меда добавить сметану или кефир.

### Салат из тыквы

На крупной терке натереть мякоть тыквы, добавить нарезанные дольками помидоры, сметану, мелко нарезанный зеленый лук и укроп.

### Соусы для салатов из сырых овощей

Соусы играют важную роль в нашем питании. Этот вкусный и полезный для

здоровья компонент добавляется в салаты из сырых овощей, но и здесь следует соблюдать умеренность.

Вегетарианские соусы приготавливают, добавляя в творог сметану, кефир, йогурт или растительное масло и разнообразные свежие и сушеные растительные приправы.

### Соус творожный

В творог добавить сметану, йогурт и растительное масло. Все компоненты взбить венчиком или миксером. Можно приправить по вкусу разными травами; бывает, что достаточно и одной травы.

### Соус зеленый (для зеленого салата и листьев дикорастущих трав)

Этот соус состоит из растительного масла, лимонного сока, глюкозы (или меда) и различных зеленых листьев трав:

петрушки, зеленого лука, жерухи, эстрагона, растертого чеснока и т. д. Вместо лимонного сока можно добавить соленые огурцы либо томатный соус.

### Соус пикантный

Его можно получить, добавляя в зеленый соус зеленый лук, лук-порей, чеснок, листья базилика, листья настурции, натертый корень хрена.

### Соус ароматный

Смешать листья майорана, корни любистка, семена тмина, листья тимьяна, а также петрушки. Для того чтобы соус стал нежным и ароматным, использовать растительные приправы: укроп, листья мяты, Melissa, огуречника, розмарина.

### Соус томатный

Протереть через сито или взбить миксером помидоры (очищенные от кожицы) вместе с растительным маслом или сметаной; желательна добавка: зелень укропа, растертый чеснок или базилик и зеленый лук, либо приправить красным молотым перцем.

## Напитки

"Не пей вина и сикера и не ешь ничего нечистого" (Суд. 13:4).

Свежие овощные соки относятся к жидкой пище и особенно рекомендуются людям, еще не привыкшим к сырой растительной пище. Они могут заменить супы, если добавить в них теплый овощной бульон или воду, в которой варился картофель.

Чай из трав следует пить сразу же после пробуждения и между приемами пищи (в день 1,5-2 л), но он не должен быть крепким. При приготовлении такого чая следует иметь в виду следующее:

\* цветки, листья и траву *только* заваривать;

\* корни и кору деревьев *кипятить*;

\* исключение составляет трава хвоща полевого (*Hb. Equiseti*), которую *надо* кипятить 20-30 минут, чтобы "освободился" кремний.

Аре Ваерланд советует утром пить чай из плодов шиповника.

Травы можно также принимать в виде сырых соков, разбавленных кипяченой водой комнатной температуры, или минеральной, либо негазированной столовой. Их можно пить и в виде коктейлей - в этом случае они обладают усиленным лечебным воздействием и более эффективны, чем чай из высушенных трав.

Ниже предлагаем рецепты менее известных соков, которые приготовить очень просто.

### Сок зеленого овса (*Avena sativa*)

Для нервных, плохо засыпающих людей, тех, кто страдает ревматизмом и заболеваниями почек (почечно-каменная болезнь), рекомендуем пить 6 недель подряд 3 раза в день сок зеленого овса. Зеленый овес срезать перед созреванием и выжать сок. Взять 3-4 столовые ложки сока и залить 1/2 стакана воды. Можно добавить 2 столовые ложки сока листьев огуречника (*Fol. Borago*).

**Внимание!** Чтобы ощутить эффективность лечения растительными средствами, его следует проводить не менее 6 недель.

### Сок листьев одуванчика лекарственного (*Нв. Taraxaci*)

Этот сок прекрасно лечит болезни кровеносной системы, его рекомендуют при анемии, злокачественной анемии, опухолевых заболеваниях, лейкемии (об этих болезнях см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки") как средство, тормозящее рост опухолевых клеток. Его также рекомендуют при болезнях печени, начальной стадии сахарного диабета, расстройствах пищеварения.

В виде напитка, регулирующего обмен веществ, его следует пить 3 раза в день. 3-4 столовые ложки (можно больше) сока разбавить 1/2 стакана воды. Принимать в течение 6-8 недель.

### Сок тыквы (*Cucurbita pepo maxima*)

Сок из мякоти и свежих семечек тыквы (выжатый при помощи соковыжималки) оказывает благотворное действие при воспалительных состояниях предстательной железы (простаты), облегчает выделение мочи при отеках и доброкачественной опухоли простаты. Лечение проводить не менее 6 недель.

С целью профилактики рекомендуют принимать 3-4 столовые ложки, смешанного с 1/2 стакана воды или молока, - 3 раза в день.

Сок тыквы могут пить и больные сахарным диабетом.

### Сок хрена и свеклы (*Armoracia cochlearia - Beta vulgaris cruenta rubra*)

Этот сок особенно рекомендуют больным ревматизмом, чтобы обезвоживать опухшие суставы; он также возбуждает аппетит и регулирует обмен веществ.

Его следует принимать 3-4 раза в день: 1/2 столовой ложки сока из хрена и 2 столовые ложки сока свеклы смешать с 1/2 стакана воды; с целью профилактики пить 2 раза в день.

### Сок черной редьки и сырого картофеля (*Raphanus sativus var. niger - Solanum tuberosum*)

Напиток эффективен при желудочных недугах, кислой отрыжке, изжоге, вздутии живота, заболеваниях печени.

1 столовую ложку сока черной редьки и 3 столовые ложки сока сырого картофеля смешать с 1/2 стакана воды; пить 3 раза в день за полчаса до еды - в течение 4-6 недель.

### Сок свежих огурцов (*Cucumis sativus*)

Огуречный сок упорядочивает пищеварение, очищает организм от вредных отложений при нарушенном обмене веществ, в частности, улучшает состояние кожи, способствует избавлению от прыщей; оказывает мочегонное действие.

Из всех видов овощей огурцы обладают высоким содержанием подщелачивающих компонентов. Они содержат витамины С, А, В и различные минеральные соли, а также элементы, снижающие сахар в крови. Именно поэтому их особенно рекомендуют больным сахарным диабетом.

В 4-5 столовые ложки огуречного сока добавляют зелень укропа, совсем немного растертого чеснока, можно и меда. Такой коктейль принимают 3-4 раза в день за полчаса до еды в течение всего сезона огурцов.

### Сок листовой капусты (*Brassica oleracea acephala var. laciniata*)

Среди всех видов капусты листовая занимает первое место. Она является "суперзвездой" благодаря богатому содержанию в ней питательных веществ. Хотя листовая капуста не очень популярна из-за специфического вкуса и твердых листьев, но ее нужно широко использовать, особенно зимой.

Листовая капуста наряду с полноценным белком (4,4%) содержит большое количество микроэлементов (калия 490 мг, магния 230 мг, фосфора и много других), а также 6830 единиц витамина А на 100 г продукта, 140 мг витамина С на 100 г, витамины Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub> и другие в минимальных количествах.

Наличие в листовой капусте большого количества калия делает пищу, приготовленную из нее, лечебной при недостаточном кровообращении, а также отеках.

Кроме того, листовая капуста бесценна при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне повышенной кислотности. В этом случае ее сок смешивают с соком белокочанной капусты в соотношении 1:1.

Листовая капуста также лечит воспаление толстого кишечника, атонию кишок и запоры, ею питаются при нехватке витаминов.

С целью профилактики рекомендуют за полчаса до еды пить 5-6 столовых ложек сока листовой капусты, разбавленного водой в соотношении 1:1,3 раза в день в течение 4-6 недель.

### Сок белокочанной (*Brassica oleracea v. capitata*) или савойской (*Brassica oleracea v. sabauda*) капусты

Разбавленный водой сок сырой капусты является превосходным заживляющим средством при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки (витамин U), повышенной и пониженной кислотности (в начальной стадии), болезнях дыхательных путей и голосовых связок, воспалении желчного пузыря, заболеваниях печени и селезенки, сахарном диабете, атонии кишечника, воспалении толстого кишечника и пониженной функции щитовидной железы (12).

Обычно лечение проводится так:

1-я неделя - за полчаса до еды пьют глотками 1-2 стакана разбавленного теплой водой сока в день.

2-я неделя - 2-3 стакана...

3-я неделя - 3-4 стакана...

4-я неделя - 4-6 стаканов...

В течение следующих четырех недель доза уменьшается в обратной последовательности - до 1-2-х стаканов.

### Чай, улучшающий настроение

1 столовая ложка высушенной травы огуречника (*Hb. Borago*)

или

1 столовая ложка высушенной травы базилика (*Hb. Basilici*)

Залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 10-15 минут.

Или:

1/2 столовой ложки свежей травы базилика 1/2 столовой ложки свежей травы огуречника

Залить 1 стаканом кипятка и настоять, можно добавить чайную ложку меда.

Этот чай не только очень вкусен (его пьют во Франции);

потребляемый систематически, он способствует устойчивому хорошему настроению.

### Чай, очищающий организм, по Я. Шульцу

Этот чай особенно рекомендуют весной и осенью.

Корень лопуха большого (*Radix Bardanae*) - 50 г

Содержит лактоновое соединение, сильное бактерицидное вещество, особенно успешно действует против стафилококков. Корневища пырея (*Rhizoma Graminis*) - 50 г

Для детей как средство, регулирующее обмен веществ, а также нейтрализующее действие яда в печени Корень стальника колючего (*Radix Ononidis*) - 50 г

В соединении с плодами можжевельника значительно увеличивает выведение из организма хлора и азота, что может быть полезным при определенных заболеваниях; здесь следует проконсультироваться с врачом. Плоды можжевельника (*Fructus Juniperi*) - 3-5 штук

Активизирует обмен веществ, восстанавливает аппетит, улучшает самочувствие, действует бактерицидно.

4 столовые ложки смеси трав (исключая можжевельник) кипятить под крышкой в 1 литре воды 15 минут, снять с огня, добавить измельченный можжевельник. Настоять в термосе; пить в течение дня.

### "Утренний напиток"

Лучше всего организм очищается от токсинов в утреннюю пору. Для этого необходимы жидкость и движение. Хорошо начать день с "утреннего напитка" (см. раздел "Завтрак", а также книгу "Лекарства из Божьей аптеки").

### Молоко миндальное

725 г сладкого миндаля (ошпарить, снять кожуру)

500 мл сыворотки (полученной при приготовлении творога)

500 мл кипяченой воды

50 г глюкозы (или без нее)

Вместо сыворотки можно взять кипяченую воду. Все компоненты взбить электрическим миксером.

Есть и другие рецепты приготовления миндального молока. О них см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки - детям".

## Приправы

"...Да произрастит земля зелень, траву, сеющую семя, дерево плодовитое, приносящее по роду своему плод, в котором семя его на земле" (Быт. 1:11).

Сегодня далеко не все хозяйки знают, как применять многие известные еще в древности приправы, которыми пользовались наши прародители, придавая пище пикантность. Именно их применение является большим искусством, и тот, кто им овладел, никогда об этом не пожалеет. Изысканные ароматические масла, содержащиеся во многих растениях, активизируют работу нервной системы и желез, кроме этого, поставляют организму немало микроэлементов, недостаток которых наблюдается в "цивилизованных" продуктах питания. Однако приправами следует пользоваться умеренно, чтобы не "заглушить", а только подчеркнуть вкусовые особенности овощей.

Приправлять пищу следует по вкусу. Можно использовать несколько приправ сразу, но они должны сочетаться друг с другом по своим вкусовым свойствам. Кроме того, растительные приправы прекрасно заменяют отсутствие или недостаток соли в пище, что особенно важно для тех, кому противопоказаны соль и импортные приправы, которые у нас не растут: мускатный орех и другие.

Вокруг нас, в лесу и на садово-огородных участках растет множество популярных и малоизвестных трав, и они могут обогатить нашу пищу. Поговорим о некоторых из них.

**1. Анис** (*Pimpinella anisum*) - приправа, известная еще в библейские времена. Сегодня анис используют при приготовлении многих блюд, а также (пирожных, пряников и т. д.). Анис можно добавлять в компоты из слив и груш, а также в сладкие соусы.

**2. Базилик обыкновенный** (*Ocimum basilicum*) происходит из Индии, он был известен также древним израильтянам, египтянам, грекам и римлянам. Базилик служил им не только приправой, но и лекарством при плохом пищеварении, спазмах желудка, головных болях, поскольку он активизирует выделение желудочного сока и регулирует пищеварение.

Листья базилика используют как свежие, так и высушенные. Они придают пище превосходный пикантный и острый вкус. Базилик можно применять вместе с тимьяном, розмарином и шалфеем при приготовлении разнообразных блюд: в овощные, томатные супы, горох, фасоль, квашеную капусту, мясо, птицу, рыбу, творог, пиццу, спагетти и в соусы. Если же мы используем несколько видов приправ, то предварительно надо их вместе смешать и стереть, что улучшает вкус. Соус *женевский* считается лакомством итальянской кухни и

его в основном подают к картофельным клецкам и макаронам.

Вот его рецепт: несколько свежих листьев базилика (или 1 чайная ложка высушенного) мелко нарезать, добавить 5-6 растертых с солью зубков чеснока, 3 столовые ложки молотых грецких орехов, соль по вкусу. В полученную массу постепенно, непрерывно мешая, влить 100 мл оливкового или подсолнечного масла, после этого 100 г натертого на терке твердого острого сыра.

**3. Дерево Божье - один из видов полыни (*Artemisia abrotanum*)** - известно было уже в древности и считалось не только универсальным лечебным растением при болезнях желчного пузыря (значительно улучшает выделение желчи), но и применялось в пищу благодаря лимонному запаху листьев. Полынь добавляют в прохладительные напитки, различные салаты из сырых овощей и винегреты. Она придает аромат тушеным овощам, супам, соусам, а натертые листьями рыба и мясо становятся гораздо вкуснее и ароматнее.

**4. Чабер (*Satureja hortensis*)** происходит из регионов Средиземноморья, а также Черного моря. В качестве лекарства применяется при воспалении желудочно-кишечного тракта, обладает противопаразитарными, противоглистными, бактериостатическими свойствами, активизирует выделение желудочного сока.

Прежде всего чабером приправляют блюда из стручковых (на немецком языке: *Vohnenkraut* - *Vohne-фасоль, Kraut-травя*).

Чабер ароматическое растение, у него остро-пикантный вкус. Его можно добавлять в котлеты из картофеля, сои и фасоли.

**5. Чернушка посевная (*Nigella sativa*)**, происходит из Средиземноморья. Ее знали и использовали в медицинских целях еще в странах древнего Востока при болезнях желудка, нерегулярной менструации, конъюнктивите (в виде примочек), при повышенной температуре, для увеличения количества молока у кормящих женщин и как средство, которое помогает избавиться от неприятного запаха чеснока. Чернушку используют также в кулинарии. Ею посыпают пшеничные изделия перед выпечкой, что способствует очень хорошему вкусу.

**6. Чеснок (*Allium sativum*)** - одно из самых полезных растений - в народной медицине веками применяется при лечении сердечных недугов и болезней системы кровообращения. Многочисленные исследования, проведенные в различных странах, выявили его бактерицидные и омолаживающие организм свойства. Чеснок предупреждает склероз, улучшает работу капилляров, уменьшает уровень холестерина в крови, а также успешно снижает высокое давление крови.

Чеснок рекомендуют всем - молодым и старым - в повседневном меню, хотя бы один зубок как профилактическое средство, чтобы уберечься от болезней сердца, системы кровообращения, от проникновения инфекции в горло и верхние дыхательные пути.

Чеснок, репчатый лук и лук-порей можно добавлять в различные блюда: супы, соусы, салаты, винегреты, рыбу, мясо, творог и т. д. Хлорофилл, содержащийся в зеленых листьях растений, уменьшает неприятный запах чеснока.

Приводим рецепт, найденный в 1971 году экспедицией ЮНЕСКО в руинах тибетского монастыря. На глиняных табличках был записан рецепт омолаживания организма. Это лекарство эффективно при склерозе; оно также улучшает зрение (13).

Натереть 250 г чеснока, полученную кашицу залить 300 г спирта, плотно закрыть и хранить в темном месте. Спустя 2 недели процедить через густую марлю и перелить в темную бутылку. Закупорить. Спустя 3 дня (после процеживания) начать лечение.

В 50 г молока комнатной температуры влить предлагаемое количество "чесночного спирта" по нижеприведенной таблице. Принимать 3 раза в день примерно за полчаса до еды.

Оставшуюся настойку после проведенного лечения принимать за полчаса до еды 3 раза в день по 25 капель, пока она не кончится. Лечение можно повторить только через 5 лет.

**7. Эстрагон** (*Artemisia dracuncululus*) происходит из Азии. Некоторые знахари, особенно французские, считают, что эстрагон не только приправа, но и лечебное средство, в частности при расстройстве пищеварения.

Эстрагон очень ароматное растение, поэтому его следует применять осторожно. В пищевой промышленности известен так называемый эстрагоновый уксус. Его можно приготовить самому, положив в винный уксус свежую веточку этого растения или щепотку высушенного. Такой уксус добавляют в пикантные соусы, салаты, а свежесушеные листья эстрагона ароматизируют мясные и рыбные фарши.

Эстрагон также улучшает вкус несоленой пищи; он может заменить перец.

**8. Пажитник сенной** (*Trigonella foenum-graecum*) в основном разводится в Азии, откуда он и происходит. Можно купить семена пажитника, которые являются как лечебным средством, так и приправой.

Семена пажитника эффективны при лечении гнойных воспалений кожи, фурункулов и т. д. в виде компрессов (кашица), а распаренные - при болезнях, вызванных недостатком витамина РР в организме, например, пеллагре.

В приготовлении пиццы семена пажитника служат заменителем сыра пармезан, одного из компонентов этого известного блюда (молотыми семенами пажитника посыпают твердый сыр, который используют в пиццу). Молотыми семенами пажитника посыпают также плавленые сыры, творог и творожную пасту.

**9. Любисток лекарственный** (*Levisticum offic.*) растет не только в Италии, которая является его родиной, но и в других странах, его можно встретить на многих приусадебных участках.

В медицине применяют отвар из корней любистока при кишечных недугах, воспалении мочевых путей и почек, а добавленный в ванну настой травы действует дезинфицирующе и освежающе. Любисток рекомендуют детям и пожилым людям при ослаблении пищеварительной деятельности и отсутствии аппетита. В некоторых районах Германии его применяют как антеникотинное средство.

Любисток является также очень ароматной приправой. Он входит в состав бульонных кубиков немецкой продовольственной фирмы "Магги", отсюда в повседневном обиходе его название "трава Магги". Совсем немного свежих или высушенных листьев любистока добавляют в овощные бульоны и супы, соусы и мясные блюда.

**10. Мята перечная** (*Mentha piperita*) растет повсеместно, и каждый знает ее лечебные и в то же время освежающие свойства в напитках. Но не все

осведомлены о ее применении в качестве приправы. Полезность мяты универсальна, она входит в состав многих мясных фаршей, рыбных блюд, ароматизирует напитки, фруктовые желе и коктейли, а измельченными листьями посыпают картофельное пюре или добавляют их в отварной картофель и салат из свежих огурцов.

**11. Одуванчик лекарственный** (*Taraxacum offic.*) всюду растет как сорняк, который уничтожают и топчут в садах и на приусадебных участках. Но немногие знают, что это растение обладает огромной лечебной силой и что сок одуванчика тормозит развитие опухолевых клеток; он также применяется при лейкемии как лекарство, восстанавливающее и укрепляющее защитные силы организма (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки").

Листья одуванчика добавляют в салаты из овощей, они обладают пикантным вкусом благодаря содержащейся в них горечи.

**12. Огуречник лекарственный (бурачник)** (*Borago offic.*) происходит из Сирии, оттуда он пропутешествовал до Польши, где его можно встретить даже в диком виде на берегах рек, а также в садах с плодородной землей.

Настой из травы огуречника улучшает настроение, так же как чай из смеси базилика и огуречника. Еще в древности римские солдаты восстанавливали силы свежими листьями огуречника.

Листья огуречника в виде кашицы накладывают на прыщи и гнойнички.

Свежие листья огуречника добавляют в овощные салаты и различные зеленые салаты; его огуречный запах вместе с зеленым луком также ароматизирует соусы из сметаны. Голубые цветки огуречника съедобны и могут украсить любой салат из сырых овощей.

**13. Крапива** (*Urtica dioica*) известна как обжигающий сорняк и вместе с тем она может стать панацеей от многих болезней (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки").

Измельченные листья майской крапивы, добавленные в различные салаты, способствуют обновлению организма после зимнего недостатка витаминов.

**14. Шалфей лекарственный** (*Salvia offic.*) известен с незапамятных времен. Он широко применялся в медицине и вылечивал многие болезни. Сегодня каждый знает, что при болях в горле, зубов и воспалении десен для полоскания применяют настой шалфея. Лечебные ванны с шалфеем эффективны при заболеваниях кожи и ревматизме. Настой листьев шалфея рекомендуют пить при воспалительных состояниях желудочно-кишечного тракта, вздутии живота, коликах, разных заболеваниях печени и почек.

Вегетарианцы свежие листья шалфея добавляют в омлеты и салаты, пасты из сыров, запеканки и овощные супы. Однако шалфей прежде всего используют гурманы при приготовлении жирного мяса и жирной птицы.

**15. Тимьян обыкновенный** (*Thymus vulgaris*) так же, как и шалфей, происходит из Средиземноморья и повсеместно разводится на плантациях лекарственных трав и на приусадебных участках.

Тимьян используют и как приправу, и как эффективное лечебное средство. Настой тимьяна обладает бактерицидными, противоглистными и противобродильными свойствами, тонизирующе воздействует на желудочно-кишечный тракт и улучшает кровообращение в капиллярах.

Освежающие ванны с настоем тимьяна омолаживают кожу, а волосы,

которые регулярно ополаскивают настоем этой травы, становятся густыми, здоровыми и блестящими.

Листья тимьяна добавляют в мясо, фарши, птицу, рыбу, колбасные изделия, дичь, а также ко всем блюдам из помидоров. Сухим тимьяном посыпают пиццу перед тем, как поставить ее в духовку; его также добавляют в блюда из стручковых овощей, гороха с капустой, что значительно улучшает их вкус.

1. I. Froidi, D. von Hellermann, s. 34.
2. DavidisHelle.ss.512, 513.
- 3.1. Froidi, D. von Hellermann, s. 41.
4. Там же, с. 49.
- 5.1. Froidi, D. von Hellermann, s. 129.
6. Waerland A., 220 *bewarte Recepte*, s. 66.
7. Там же, с. 26.
8. Там же, с. 65.
9. *Leki z Bozej apteki*, s. 59.
10. Waerland A. 220 *bewarte Recepte*, s. 66. 11. Там же, ss. 50,51.
12. Czikow P., Laptiew J. *Rosliny lecznicze bogate w witaminy*, PWRiL,s. 149.
13. *Aura*, nr 5/87. s. 34.

(002) Здесь и далее йогурт используется в чистом виде, без каких-либо пищевых добавок. - Прим. пер.

## Часть IV. Вспоминаая забытые сокровища

"Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою" (Мф. 6:16).

### 1. Очищение организма

Здесь речь пойдет о голодании и посте, воздержании и умеренности. Любая невоздержанность является причиной многих недугов. Например, неумеренность в еде влечет за собой чрезмерную нагрузку нервной системы из-за продолжительной работы пищеварительных органов, так как они вовлекают большое количество крови, "откачивая" ее из мозга. Это ведет к дезорганизации нервных, интеллектуальных процессов и становится причиной плохого самочувствия и плохого сна.

История оздоровительного голодания восходит к периоду возникновения естественной медицины. Однако не только врачи, но и религиозные деятели и священники рекомендовали голодание как метод "погружения вовнутрь", формирования духовной жизни, которая оказывает значительное влияние на правильное функционирование организма человека.

Священное Писание предостерегает от неумеренности в еде и питье (см. Гал. 5:21). Это рассматривается как идолослужение (1), и, следовательно, как нарушение двух Божьих заповедей: "Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим" (2), а также: "Не убивай" (3), так как прожорливость и невоздержанность способствуют тому, что одинаково истощаются как жизненные, так и духовные

силы организма. Это может привести к болезни и преждевременной смерти.

Необходимость умеренности в еде многократно подчеркивала Елена Уайт (4) : "Человеческие силы больше расходуются из-за отсутствия воздержания в еде, чем от чрезмерной работы... Неумеренность в еде и питье разрушает нормальную работу пищеварительных органов, негативно воздействует на мозг, затемняет сознание, затрудняет способность спокойно мыслить и действовать; делает человека менее защищенным от сатаны, потому что с помощью чревоугодия сатана поработает людей".

Однако воздержание не означает крайности, ибо как недостаток, так и избыток могут нарушить биологическое равновесие организма. Для того чтобы он мог правильно функционировать, ему необходимы определенные условия, а это требует правильной дозировки жизненных стимулов, от которых зависит психофизическое благополучие человека.

Количество энергии, поставляемое с пищей, должно *строго* соответствовать потребностям организма. Ее недостаток человек ощущает в виде голода, снижения физической и умственной активности, а длительный дефицит влечет за собой потерю массы тела, приостановку роста (у молодых) и общее ухудшение здоровья.

Чрезмерное же потребление калорийной пищи (жиры, белок, мясо, сладости) очень вредно, так как способствует развитию так называемых болезней цивилизации (болезни кровообращения, сахарный диабет, ожирение, склероз, опухоли).

Следует также обратить внимание на отрицательные последствия низкого содержания клетчатки в меню "цивилизованного" человека; клетчатка входит в состав растительных продуктов питания, в основном овощей и зерновых. Недостаток клетчатки замедляет перистальтику кишечника, что способствует запорам, а как показали исследования, это благоприятствует возникновению опухолей толстой кишки.

В последнее время довольно модными стали различные диеты: полуголодные, низкокалорийные и с малым содержанием жира; это связано с тем, что подобные диеты после нескольких недель применения значительно улучшают состояние здоровья (5) .

Очень эффективно воздействуют на организм периодические голодания (посты), лечение одними (или наполовину) сырыми овощами и фруктами, совмещенное с лечением "зелеными соками", соками из овощей и фруктов. Следует помнить, что овощи и фрукты требуют тщательного пережевывания, это положительно влияет и на психику, так как вырабатывает у человека терпение.

Периодические голодания лучше всего воздействуют на организм, перекормленный цивилизованной пищей и заболевший из-за этого. Доказано, что они омолаживают организм не только внутри его, но также улучшают внешность человека, придавая ему свежесть. Это происходит потому, что во время подобного оздоровительного мероприятия организм избавляется от вредных продуктов обмена веществ и отложений, накопленных чрезмерным потреблением пищи, - одной из главных причин старения и болезней.

К сожалению, из-за крайних научных взглядов официальной медицины, в XIX веке было прекращено оздоровление голодом, и о нем забыли. Только в 1934 году Мак Кей (McCaу) и его сотрудники на основе опыта с животными

доказали, что периодические голодания продлили жизнь крыс на 20% и повысили их иммунитет.

Ученые Карлсон (Carlson) и Хейзел (Hoetzel), применяя однодневные голодания на крысах каждый третий день, тоже продлили им жизнь на 20% и без задержки роста. При этом ученые обнаружили, что животные, содержащиеся в режиме пониженного питания, вообще не подвержены опухолевым заболеваниям.

Эксперименты же с подопытными животными, которым давали высококалорийную пищу и с большим количеством жиров, сокращали им жизнь по причине различных заболеваний (опухоли, болезни суставов - артрит, кровообращения - склероз). Эти открытия вновь пробудили у медицинских кругов интерес к лечебному голоданию и его полезному влиянию на организм.

Лечение голодом применялось еще на заре человеческой истории, но впоследствии этот метод оказался отвергнут как "ненаучный" и вернулся на суд медицинской общественности только в начале нашего столетия - на сей раз уже подтвержденный научными исследованиями. Кроме того, постоянные сообщения специальной литературы о пользе голодания подтолкнули европейских и американских врачей к тому, чтобы ввести в медицинскую практику голодание как замечательное оздоровительное средство. Голодание, наконец, дождалось внимания ученых и с большим успехом применяется во многих центрах физиотерапевтического лечения на Западе.

## 2. Почему голодание (пост) лечит?

"Но те, которые Христовы, распяли плоть со страстями и похотями" (Гал. 5:24).

Обычно пост ассоциируется с голоданием. И это действительно так. Однако какая разница между этими двумя понятиями?

Когда мы говорим о голоде и голодании, то, как правило, связываем это с негативным явлением в природе (засуха, неурожай и т. д.). Это также может быть инстинктивным воздержанием от пищи, например, у животных во время болезни. Но активно голодать может только человек - и такое воздержание от пищи называется постом. Для подобного начинания необходима особая сила, которую мы называем "дух". Нужна также мотивировка, а она является сферой действий исключительно человека, так как во время поста его "я" вовлечено в процесс полностью, то есть участвуют и тело, и душа, и дух.

Действительно, медицинская терминология обозначает воздержание в пище как голодание, а религиозные предписания говорят о посте. Однако здесь существенно изменение направления, - переход от голодания к посту. И такое изменение приносит организму двойную пользу: физическую и психодуховную.

Оздоровительный механизм поста и голодания состоит в тщательном очищении отдельных клеток организма, в их обновлении. Организм, вследствие радикального сокращения притока энергетических ресурсов, вынужден питаться собственными запасами. На первом этапе он использует различные отложения, образовавшиеся из-за плохого обмена веществ, щадя при этом клетки, важные для правильного функционирования организма, как, например, клетки мозга и сердца. Продукты распада "ликвидированных" старых и перерожденных клеток (некроегормоны) служат теперь для регенерации и образования новых, здоровых, клеток. Такое обновление ведет к

морфологическому омолаживанию всего организма (6) . А так как обновленные клетки подобны эмбриональным, лечебное голодание можно считать методом, омолаживающим и оздоравливающим организм.

Во время лечебного голодания слизистая оболочка кишечника "переключается" от функции поглощения к функции удаления: язык обложен толстым беловатым слоем, дыхание имеет неприятный запах, а выделение кала не прекращается.

Как уже говорилось выше, существуют две формы голодания:

- 1) лечебное воздержание от пищи, цель которого - оздоровить психофизические функции организма;
- 2) пост, связанный с религиозным культом, цель которого - очищение души и духовный рост.

В некоторых религиозных группах пост также связан с сексуальным воздержанием, порой он предполагает молчание, воспитание воли и т. п.

Библия говорит о постах как всего общества, так и отдельных людей. В обоих случаях это связано с установлением особого контакта с Богом при помощи молитвы, в которой выражается раскаяние за совершенные грехи и просьба о прощении. Часто в молитвах обращаются к Богу с просьбой заступиться или помочь, например, сохранить здоровье детей, семью и т. д. Во время таких просьб телесные потребности постящегося организма играют второстепенную роль. Известно, что больше влияет дух на тело, чем тело на дух, и это влияние может стать для тела проклятием или благословением - в зависимости от того, какое существует отношение к самому себе и к окружающему миру.

Священное Писание определяет дух "светом": "Светильник Господень - дух человека, испытывающий все глубины сердца" (Притч. 20:27). И такой факел может освещать, согревать, укреплять, обновлять и исцелять.

Мысль человека может стать и огромной разрушительной силой. Ведь известно, что причина многих болезней - моральное состояние человека, определяемое сегодня словом "стресс". Ненависть, злоба, зависть, ревность, стремление к приобретательству, хитрость, страх, беспокойство и огорчения отравляют организм и ослабляют его функции так сильно, что он не в состоянии противостоять болезнетворным вторжениям извне. Точно так же известно, что многие болезни, происходящие от невоздержанности, поражают самое важное - дух. Уже сама по себе нечистая мысль является плодом не духовного подъема, а скорее его упадка.

Священное Писание учит, что тоска убивает энергию и высушивает кости, а радость идет на пользу здоровью (см. Притч. 17:22), так же, как "лучше блюдо зелени, и при нем любовь, нежели откормленный бык, и при нем ненависть" (Притч. 15:17). Поэтому апостол Павел советует всем: "...солнце да не зайдет во гневе вашем" (Еф. 4:26), ибо гнев вредит здоровью и становится причиной плохого сна и, как следствие, плохого самочувствия на следующее утро. "Не упивайтесь вином, - предупреждает апостол, - от которого бывает распутство; но исполняйтесь Духом" (Еф. 5:18). Потому что "не знаете ли, что тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа, Которого имеете вы от Бога, и вы не свои? Ибо вы куплены *дорогою* ценою. Посему прославляйте Бога и в телах ваших и в душах ваших, которые суть Божий" (1 Кор. 6:19, 20). А на тему истинного поста, угодного Богу, пишет пророк Исаия в главе 58:9-11: "Когда ты удалишь из среды

твоей ярмо, перестанешь поднимать перст и говорить оскорбительное, и отдашь голодному душу твою, и напитаешь душу страдальца: тогда свет твой взойдет во тьме, и мрак твой *будет* как полдень; и будет Господь вождем твоим всегда, и во время засухи будет насыщать душу твою и утучнять кости твои, и ты будешь как напоенный водою сад и как источник, которого воды никогда не иссякают".

Как видим, человеческое здоровье так давно стало предметом большой заботы, что это нашло свое отражение в религиозных предписаниях, а современная медицина подтверждает мудрость таких рекомендаций и запретов.

Все религии вводили посты и порой даже очень строгие, напоминающие голодание. Сегодня они получили полную реабилитацию в современной науке.

### 3. Кому можно применять лечебное голодание?

"Но во всем. являем себя, как служители Божий, в великом терпении, в бедствиях, в нуждах, в тесных обстоятельствах, под ударами, в темницах, в изгнаниях, в трудах, в бдениях, в постах" (2 Кор. 6:4, 5).'

Люди панически боятся голода, но что-то никто не боится переедания, а ведь именно оно становится пусковым механизмом большинства болезней и преждевременной старости. Многие больные слышали об эффективности лечебного голодания, о его быстрых позитивных результатах в лечении болезней, и, пожалуй, они удивятся, узнав, что многие врачи вообще этот метод не применяют. Хотя сами больные не стремятся участвовать в подобных неприятных опытах, однако после голодания признают, что "неприятность" эта преувеличена и не столь уж мучительна.

Следовательно, возникает вопрос, кому показано лечение при помощи голодания?

Доктор Гойн (Heun) считает, что голодание в течение нескольких недель с питьем свежих соков можно смело применять до 70-летнего возраста и даже позже, - конечно же, под наблюдением опытного врача. Но людям пожилого возраста лучше применять голодание в течение нескольких дней, которые, не рискуя, надо проводить дома.

Правило таково: длительное голодание должно проходить под наблюдением врача. Необходимо доверять ему, а прежде всего довериться той духовной силе, которая является ГОСПОДИНОМ жизни и смерти. Кто решился на это доверие, называемое доверием к Богу, тот уже сделал первый шаг в направлении лечебного голодания. Все становится второстепенным, ибо сама методика голодания состоит только из таких вопросов, как:

- \* когда воздерживаться от пищи?
- \* какую избрать форму голодания?
- \* как долго голодать?
- \* как закончить голодание?
- \* какие выбрать поддерживающие средства, особенно при болезненных состояниях?

Голодание рекомендуют при любых болезнях обмена веществ, а это значит - при ожирении, ревматизме, артрите, мигрени; также при запоре, экземе,

склерозе, болезнях почек (7) . Кроме того, каждый здоровый или в меру здоровый человек, должен продолжительно голодать (или поститься), по крайней мере, один раз в год, чтобы таким образом избавиться от отложений, вызванных нарушениями обмена веществ, и, пройдя через такое духовное испытание, изменить свой образ жизни и встать на правильный путь.

Голодание во многих случаях не рекомендуют при туберкулезе, повышенной функции щитовидной железы (базедова болезнь), всех болезнях, приводящих к истощению организма, истерии и неврастении. Не должны голодать кормящие матери.

#### 4. Как начать лечебное голодание (пост)?

"Помилуй меня, Господи, ибо я немощен; исцели меня, Господи, ибо кости мои потрясены; и душа моя сильно потрясена..." (Пс. 6:3, 4).

Традиционно самое подходящее время для голодания приходится на весну. Считается, будто уже первые христиане 40 дней постились перед Пасхой; разумеется, это не было полное строгое голодание, тем более медицинского характера. Медицинская практика засвидетельствовала, что голодание можно проводить независимо от времени года.

Если говорить о месте голодания, то это также не имеет большого значения, ибо и в лечебном учреждении, и в домашних условиях его можно провести с одинаковым успехом. Это относится как к хроническим болезненным состояниям, так и к острым, особенно лихорадочным.

Как начать голодание? Аре Ваерланд рекомендует запастись двумя литрами овощного отвара (см. "Утренний напиток"). Пьют его каждый час по 1 стакану с добавлением свежеприготовленного овощного сока (морковного, корней сельдерея, красной свеклы, картофельного или огуречного).

Можно также принимать два дня подряд в качестве пищи исключительно сырые овощи и свежие фрукты в виде соков.

Но перед тем, как приступить к лечебному голоданию, необходимо очистить кишечник клизмой (0,5 л). Некоторые врачи-натуропаты рекомендуют еще выпить стакан теплой воды с растворенными в ней 2 столовыми ложками горькой соли (сульфат магния). Это количество выпивают маленькими глотками в течение 20 минут. Обычно через 2 часа происходит очищение кишечника.

Доктор Гойн (Heun) во время голодания рекомендует ежедневные (можно каждый второй день) клизмы с настоем цветков ромашки или лимонного сока (1 столовая ложка на 1 литр воды), или чеснока (2-3 зубка чеснока раздавить деревянной ложкой). О том, как очистить кишечник, было сказано в книге "Лекарства из Божьей аптеки", но напомним еще раз.

Вода комнатной температуры с добавлением чайной ложки лимонного сока, введенная в прямую кишку, активизирует перистальтику этой части кишечника, содействуя более "мягкому" удалению содержимого через задний проход. Такое промывание может сделать себе каждый. Оно приносит облегчение и может быть сделано в любое время дня.

Несколько иначе происходит глубокое промывание толстой кишки, чаще всего применяемое при ее воспалении (колите) или при длительных запорах. Для таких промываний необходим специальный сосуд емкостью примерно 1,5-2 литра. Процесс происходит в три этапа:

1) предварительный, когда используется только пол-литра воды (возможно с добавлением лимонного сока), с целью вымывания экскрементов, находящихся в нижней части прямой кишки;

2) более глубокий, достигающий до сигмовидной кишки, при котором используется 1-1,5 литра воды комнатной температуры;

3) завершающий - когда вводится 2 литра воды.

Все это следует выполнять стоя на коленях, а сосуд установить как можно выше - так, чтобы давление воды было сильным, и чтобы она могла вся стечь в прямую кишку. Предварительно следует выпустить часть воды из резиновой трубки, удалив таким образом из нее воздух. Вливание нужно производить осторожно, дабы вода равномерно распределилась в кишке. Во время этой процедуры необходимо глубоко дышать, это также облегчит поступление воды в кишку.

Как уже говорилось выше, глубокое промывание толстой кишки надо начинать полулитровой клизмой, вызывая предварительное ее опорожнение. И только затем можно приступить к "настоящему" промыванию двумя литрами воды - ведь если сразу ввести много воды во время предварительного промывания, экскременты из нижней части кишки могут передвинуться в верхнюю. Вот почему клизмы надо ставить поэтапно: сначала 0,5 л воды, после опорожнения кишечника - 1-1,5 л, затем вновь опорожнить кишечник и приступить к третьему этапу, используя 2 л воды. Путем этапной дозировки толстая кишка очищается постепенно. Промывание рекомендуется проводить каждые 2-3 дня перед сном. Тогда оно действует как хорошее успокаивающее и даже снотворное средство. Воздействие такого промывания ощутимо и на следующий день.

Как голодание, так и клизма, являются средствами, очищающими наш организм и увеличивающими его сопротивляемость. Можно применять их одновременно, можно и отдельно. В Канаде и США предпочитают очищающие клизмы без голодания в специальных кабинетах, оборудованных соответствующими санитарными приспособлениями. Это называется "collon irrigation therapy" и вызывает очищение, а также нейтрализует действие ядов желудочно-кишечного тракта.

Голодание без воды (сухое) нельзя проводить без ежедневных клизм (заменяют "питье"), так как это может стать причиной смерти уже через несколько дней. Поэтому организм надо "орошать" через клизмы, ибо вода впитывается через стенки кишок. Вообще во время голодания потребность в воде незначительная, так как принимаемые жидкости бессолевые. Жажду можно утолить минеральной водой, чаем из трав или овощным отваром ("на обед"). Овощной отвар ("утренний напиток") поставляет организму щелочеобразующие питательные вещества.

В обеденное время необходимо 2-3 часа отдыхать лежа (лучше всего на свежем воздухе под теплым одеялом). Подобный отдых ускоряет снижение кислотности организма, если сочетается с дыхательными упражнениями. Такие упражнения и солнечные ванны должны происходить под наблюдением врача. Снижение кислотности можно ускорить самому путем глубокого дыхания во время прогулок на свежем воздухе. Можно также ускорить удаление токсинов из организма ополаскиванием ног и предплечий. Это также полезно при ознобе.

Лечебное голодание по продолжительности делится на:

- 1) кратковременное - 1-3-5-7 дней;
- 2) длительное - 4-5-6 недель;
- 3) неполные, когда пьют фруктовые, овощные так называемые "зеленые соки", и кислое молоко.
- 4) полные, когда пьют только минеральную воду (негазированную), чай из трав.

Специалисты по лечебному голоданию подчеркивают, что подобная терапия должна складываться из двух этапов:

- \* самого голодания;
- \* восстановления.

Продолжительное голодание эффективнее, но из-за риска повредить здоровью должно осуществляться только под наблюдением опытного специалиста. Во время голодания можно пить чистую воду с лимонным соком в количестве 1,5-2 литра в день, и ежедневно (или каждый второй день) следует обязательно делать клизму - 0,5 л.

Хороших оздоровительных результатов можно, однако, достичь 5-7 дневным голоданием, но после предварительной консультации с врачом, так как худым людям голодать не рекомендуется. Но 1 день в неделю без ущерба для здоровья поголодать может каждый, устроив себе "фруктовый" или "овощной" день, или "день зеленых соков".

Голодание проходит по-разному. Чувство голода обычно исчезает примерно на третий день, иногда и на пятый (не путать с аппетитом невоздержанных людей). Вначале исчезают отеки, и это проявляется увеличенным выделением мочи (затем оно уменьшается), а повышенное артериальное давление снижается до нормы. Капилляры, очищенные от отложений из-за нарушенного обмена веществ, работают продуктивнее, улучшая кровоснабжение органов и мозга. Вследствие этого появляется чувство легкости, желание творчески работать, а прилив энергии вызывает желание физически трудиться.

Но не всегда голодание проходит таким образом. Доктор Бирхер-Беннер пишет, что полные люди хуже переносят голод. Он объясняет это тем, что у них большое количество жировых тканей, которые под влиянием голода "сгорают", а продукты распада, попадая в кровь, отравляют организм. В течение 3-5 дней возникает ацидоз, то есть избыток кислоты в организме, в этом случае самочувствие часто ухудшается, что проявляется головными болями, слабостью и даже рвотой.

После преодоления ацидоза, что обычно происходит между 7 и 10 днем голодания, самочувствие стремительно улучшается и начинается период адаптации, когда увеличиваются бактерицидные свойства крови.

Через 10 дней голодания следует обратиться за советом к врачу, так как может последовать так называемая алиментарная дистрофия, или истощение организма, а этого нельзя допустить. Однако этого можно избежать при правильно проведенном курсе лечения, и тогда голодание продолжается без ущерба для здоровья. Налет на языке следует ежедневно счищать деревянной палочкой.

Во время голодания большую роль играет печень - как орган выделения и очищения. Она удаляет продукты обмена веществ и токсины, образовавшиеся

во время неправильного питания. Часто случается, что экскременты голодающего человека внезапно обретают своеобразный цвет и запах, напоминающий запах принятого когда-то лекарства, от которого только сейчас организм освобождается. И потому важное значение во время голодания (или поста) имеет количество жидкости, поставляемой организму и помогающей удалению токсинов. Для активизации этого процесса применяют клизмы. Удивительно в данном случае то, что даже после 10-12 дней голодания удается при помощи клизмы вывести довольно много экскрементов и слизистой массы.

А что касается продолжительности голодания, то здесь мнения разделились. Доктор Гойн (Heun) считает, что голодать следует 4-6 недель, чтобы полностью очистить организм от скопившихся остатков обмена веществ. Но он также считает, что уже после 4-х недель голодания можно достичь великолепных результатов.

Доктор Глятцель (Glatzel) уверен, что достаточно 3-х недель.

Суворин, хотя и не был врачом, стал известен благодаря голоданиям, проведенным с большим оздоровительным успехом. Он считал, что голодать можно вплоть до момента исчезновения налета на языке, а также неприятного запаха изо рта и возвращения чувства голода. На это уходит в среднем 6 недель, но людям ослабленным советовал 3-недельное голодание. Он полагал, что очень важна соответствующая психофизическая установка. Человек, осознающий цель и значение такого психофизического "приключения", стойко перенесет его.

Аре Ваерланд уверен, что лучших оздоровительных результатов можно достичь поэтапным голоданием. Этот метод он с большим успехом применял даже при тяжелых хронических болезнях. Он считал, что при опухолевых заболеваниях (!) следует периодически голодать, начиная с 7-дневного голодания, а затем переходить на молочно-вегетарианское питание. После двухнедельного перерыва перейти к следующему этапу - голодая 14 дней. Затем вернуться к молочно-вегетарианской пище. После 3-недельного перерыва следует начать третий этап голодания - 30 дней! И затем вновь перейти на молочно-вегетарианское питание - навсегда! В случае появления симптомов болезни необходимо применить четвертый этап голодания - 40 дней! Это - максимальная граница лечебного голодания! Более длительное может угрожать смертью.

Вышеописанный способ голодания, по мнению Ваерланда, - единственный путь к возвращению здоровья, когда положение драматическое, а диагноз констатирует: рак.

Однако при туберкулезе голодать можно не более 7 дней; очень худым - 3-4 дня. В этих случаях можно время от времени голодать 1 раз в неделю.

По мнению Ваерланда, голодание - главный путь к здоровью. Он считает, даже очень худые не должны опасаться его. Эти люди, несмотря на хороший аппетит, остаются худыми; причину этого они должны искать в "уставших органах пищеварения", которые из-за сниженной активности не в состоянии надлежащим образом использовать пищу. По его мнению, ключ к разрешению этой проблемы лежит в "способности усвоения", которое влияет на массу тела.

После окончания голодания и в период перехода на молочно-вегетарианскую пищу необходимо соблюдать особую осторожность. Здесь Аре Ваерланд предлагает: в первый день после окончания голодания 1 стакан свежей простокваши. Это молоко следует есть медленно, чайной ложкой и

глотать, только хорошо смешав со слюной. На обед можно съесть маленькую порцию картофельного пюре с брусникой (или черникой, голубикой), добавив чайную ложку сметаны. Ужин может состоять из сваренного на воде риса (можно добавить бруснику, голубику или чернику), а также стакана простокваши.

Вообще врачи-диетологи рекомендуют завершить голодание, когда, например, снижается уровень белка до 60 г/л и РОЭ увеличивается до 40-70 мм в час, или когда в целом увеличивается азот при уменьшении мочевины, или когда снижается интервал ST на ЭКГ (электрокардиограмма). Сигнал к завершению - очищение языка и появление чувства голода.

Специалисты, наблюдающие за процессом голодания, считают, что не следует огорчаться из-за ухудшившегося состояния кожи (пятна, морщины, сыпь), так как в период восстановления кожа приобретет упругость и эластичность, а сами голодающие утверждают, что происходит чудесное омоложение! Это касается и духовной сферы. Интересно, что во время голодания не наблюдается признаков авитаминоза.

После завершения голодания переходить к обычной пище следует очень осторожно. Этот период называется восстановительным.

В первый день можно съесть, по мнению Яна Шульца, натертое яблоко либо вымоченные в воде сухофрукты, выпить настой шиповника, а на следующий день - размятый картофель, натертую морковь, кефир: все в маленьких количествах. Начиная с третьего дня, можно уже съесть немного овощей, фруктов, картофеля, кефира и хрустящие хлебцы. В последующие дни к этому добавляют инжир, вымоченный в воде, орехи, суп-пюре из овсяных хлопьев, простоквашу.

После проведенного голодания следует навсегда перейти на молочно-растительную пищу и отказаться от мяса и рыбы. Это предотвратит рецидив болезни.

## 5. Когда применять сырые соки

"Не здоровые имеют нужду во враче, но больные" (Мф. 9:12).

Применение больными целебных растений, которые выращивает Бог на лоне матери-природы, не вызывает побочных явлений. И потому фитотерапию (траволечение) особо рекомендуют при затяжных хронических и инфекционных болезнях, а также пожилым людям и детям.

Известно, что для излечения болезни растительными средствами необходимо более длительное время, чем лечение химическими лекарствами, но зато фитопрепараты не вызывают осложнений. Вещества, содержащиеся в свежих соках растений, легче всасываются желудочно-кишечным трактом и хорошо усваиваются организмом, потому что растительные клетки "ближе" человеческим клеткам, чем синтетические молекулы. Жизнь как человека, так животного и растения имеет общие корни. В отличие от синтетических лекарств в растительных соках содержится целая гамма разнообразных органических веществ (энзимов), витаминов и минеральных солей, очень гармонично и тонко сбалансированных. Кроме того, растительные соки, как правило, действуют щелочеобразующе, поэтому могут противостоять разрушительному патологическому ацидозу организма, вызванному неправильным питанием (слишком много мяса, животного жира, сладостей, возбуждающих веществ).

Свежие овощные и фруктовые соки также обладают оздоровительными свойствами. Правилom является то, чтобы выжатые соки выпивать сразу же, ибо очень быстро снижается их биологическая ценность. Сок надо пить медленно. Можно использовать стеклянную трубочку или соломинку.

Доктор Гойн (Heun) рекомендует пить ежедневно 3/4 литра свежего овощного или фруктового сока попеременно, а именно, три раза по 1/4 л. В особых случаях и в летнюю пору можно пить 5 раз в день по 1/4 л сока, при этом два раза в день по 1/4 л миндального молока (способ приготовления в книге "Лекарства из Божьей аптеки - детям").

Перед тем как начать лечение свежими соками, за день применить очищающее средство, то есть 3 ч. ложки горькой соли (сульфат магния купить в аптеке) растворить в 3/4 л теплой воды и пить в течение 20 минут; лучше всего утром. Спустя 2 часа начинается опорожнение кишечника, которое может продолжаться целый день. По завершении этого процесса - лучше всего вечером - выпить первый стакан свежего сока (апельсиновый, морковный, томатный или же только настой трав).

И лишь после этого приступают к надлежащему лечению свежими соками. Вначале рекомендуется пить сок из одного овоща или фрукта: яблока или груши, моркови или корней сельдерея, то есть не делать коктейль; при этом хорошо приправить сок, например, добавив в него сок из лимона, лука, чеснока, зелеными приправами, такими, как жеруха, зеленый лук, петрушка, укроп и т. д.

Приправлять овощные соки следует умело, так как нельзя пользоваться солью и перцем, - нужно взять зеленые приправы, такие, как репчатый лук, чеснок, зеленый лук, хрен, зелень петрушки, укроп, майоран, эстрагон, шалфей, базилик, мелисса, мята, тимьян, щавель и т. д. Лук и чеснок растирают деревянной ложкой в кашицу и добавляют в сок; другие приправы мелко нарезать. Можно также добавить лимонный сок или немного виноградного уксуса и растительного масла (оливкового, подсолнечного, льняного, соевого или кукурузного), сметану, йогурт или кефир, миндальное молоко, измельченные орехи, особенно миндаль, мед.

Если речь идет о фруктах кислых и не очень вкусных, то их сок можно смешать с соком других плодов: смородина + малина в соотношении 1:1, либо добавить вишневый, персиковый или абрикосовый.

"Зеленые соки", приготовленные из листовых овощей и капусты, невкусны, можно добавить овощные: луковый, чесночный и т. п.

Особыми оздоровительными свойствами обладают "зеленые соки" из дикорастущих трав: одуванчика, крапивы. Их пьют прежде всего весной, чтобы восстановить организм после истощения в зимний период и в небольших количествах, - например, в один прием от 50 до 150 мл, три раза в день, разбавив кипяченой водой комнатной температуры.

Свежие соки используются при лечении различных заболеваний, и здесь можно ожидать больших успехов.

**При болезнях с повышенной температурой** следует давать попеременно как фруктовые, так и овощные соки. Особенно рекомендуют соки из смородины, черной бузины, сок красной (столовой) свеклы и квашеной капусты, воздействие которых очень специфично.

Пить эти соки следует в неразбавленном виде. Сильную жажду хорошо утоляет вода с лимонным соком. Спустя несколько дней сюда еще включить

миндальное молоко и пить его с соками попеременно.

Одновременно с лечением соками следует применять водолечение: укутывание, обмывание по Кнейпу (см. книги "Лекарства из Божьей аптеки" и "Лекарства из Божьей аптеки - детям"), а также клизмы. Необходимо включить и отвар из овсяных хлопьев, приготовленный на воде. Лечение свежими соками (с отваром или без) следует применять вплоть до понижения температуры, а с момента появления чувства голода перейти на молочно-вегетарианское питание.

В случае, если мы не доверяем методу лечения соками и врачи прописывают химические лекарства, больному обязательно надо давать отвар из овсяных хлопьев, так как сырые овощи плохо сочетаются с такого рода препаратами.

**При болезнях желудочно-кишечного тракта**, особенно при расстройстве пищеварения (диспепсии), доктор Гойн (Heun) рекомендует поголодать 2-3 дня с чаем из трав: листья мяты, цветы ромашки, плоды тмина или фенхеля.

При острых катарах кишечника (летний понос) с большим успехом применяется яблочное лечение (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки - детям").

При хронических (затяжных) воспалениях пищеварительной системы и желудка (язвы) необходимо более длительное голодание (3 недели). Хорошие результаты в этом случае приносит сок из сырого картофеля (при повышенной кислотности) и сок из свежей или квашеной капусты с минимальным количеством соли (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки").

Эффективных оздоровительных результатов можно достичь при хроническом запоре. В этом случае ни слабительные средства, ни клизмы не помогают, если не изменить режим питания. Задача состоит в том, чтобы при помощи голодания разгрузить желудочно-кишечный тракт и изменить бактериальную флору кишечника. Не надо надеяться на быстрый успех, так как ощутимые изменения заметны только спустя 2-4 недели голодания. Во время лечения следует через день применять клизмы с добавлением настоя из цветков ромашки или чеснока (2 зубка чеснока тщательно растереть). Эти клизмы применять в три этапа, как это описано в предыдущем разделе.

Болезни желудочно-кишечного тракта часто сопровождаются воспалением печени и желчного пузыря, поджелудочной железы, воспаления мочевых путей и половых органов. Здесь особо рекомендуют зеленые соки из дикорастущих трав, например, сок из листьев одуванчика и листьев крапивы, или жерухи и черной редьки (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки").

**При болезнях половых органов** применяют спринцевание настоем ромашки и ноготков.

**Болезни кровообращения** требуют тщательного очищения кровеносных сосудов от отложений неправильного обмена веществ. Здесь эффективен грушевый сок, сок из корней сельдерея, репчатого лука, чеснока и других луковых растений.

При острой недостаточности кровообращения и особенно при высоком артериальном давлении, воспалении внутренней оболочки сердца и недостаточности сердечных клапанов очень рекомендуют голодание - тем более тогда, когда эти болезни сопровождаются отеками. Помогают грушевый сок, сок из корней сельдерея, репы (турнепс) и репчатого лука - эти соки богаты калием.

Затем следует перейти на бессолевое молочно-вегетарианское питание.

Хронические болезни сердечной мышцы, например, сердце астеника, не может быть "исправлено" голоданием, но ожиревшее сердце поддается лечению и исключительно свежими соками.

При стенокардии, склерозе кровеносных сосудов голодание является очень важным лечебным фактором. Кроме этого, полезно обливание предплечий и ног с постепенным повышением температуры воды от 30°C до 44°C в течение 20 минут всей процедуры. Это значительно снижает давление крови.

При геморрое и варикозном расширении вен также рекомендуют 2-3-недельное голодание с клизмами и чаем из трав. Третья неделя голодания приходится на 7-дневное лечение свежими соками, например, из редьки, редиски, корней сельдерея, жерухи, лука-порея, зеленого лука, репчатого лука и чеснока. Точно также соки из зеленых листьев овощей особенно полезны при атеросклерозе (склерозе).

**Внимание!** При болезнях кровообращения голодающему необходима профессиональная и вдумчивая забота врача.

**При болезнях дыхательных путей** частые насморки свидетельствуют о плохой сопротивляемости организма. Наряду с общепринятыми методами закаливания, вдыханием пара, промыванием носа и т. д., голодание является очень эффективным средством. Соки в этом случае не рекомендуются (Гойн), зато следует делать ежедневные клизмы и воздерживаться от питья в течение 2-3-х дней! (Клизмы заменяют питье.) Затем целый день следует пить только соки и в неограниченном количестве - из лука, редьки, подорожника или цитрусовых, черной смородины, облепихи, в том числе острые соки, такие, как сок из редьки, репы, лука и т. д., разбав (1) ( ) ленные кипяченой водой комнатной температуры. После этого еще раз повторить лечение!

Это лечение также применяется при острых катарах дыхательных путей (горла, гортани, бронхов), причем рекомендуется частое полоскание горла и ингаляция из настоя шалфея, листьев мяты или с солью, а также 1-2 раза в день верхнее укутывание по Кнейлу (см. книги "Лекарства из Божьей аптеки" и "Лекарства из Божьей аптеки - детям") с последующим холодным обтиранием грудной клетки

При астме на фоне изменений бронхов предложенное выше голодание имеет профилактическое значение, а при возникновении приступов с признаками нехватки воздуха надо помнить: голодание - самый эффективный способ избавиться от грозной болезни. В таких ситуациях помогают также обливание предплечий (37°C-44°C, 20 минут), когда кровь отводится из легочного кругооборота и вызывает расслабление бронхиальных мышц.

**При болезнях обмена веществ и гормональных нарушениях организма** (ожирение, артрит, ревматические заболевания, воспаления суставов, признаки старения и климакс) также можно применять лечебное голодание.

В большинстве случаев ожирение вызвано чрезмерным потреблением пищи и недостатком движения. И здесь последовательно проведенное голодание приносит хорошие результаты, потому что уже в первую неделю тучные люди теряют 5 кг, во вторую неделю - 4 кг, а после 4-х недель - от 14 до 20 кг массы своего тела. Строгое голодание влечет еще большую потерю лишнего веса, однако лечение свежими соками намного приятнее и оно столь же эффективно.

Доктор Гойн (Heun) считает, что женщины в период климакса (приливы тепла, потливость, психические и нервные нарушения) наиболее настроены на процедуру голодания, что положительно отражается на их здоровье. Это относится и к мужчинам в критическом возрасте. В этих случаях применяют 10-14 дневное голодание, а затем 1-2-недельную восстановительную диету в виде свежих соков. После этого люди чувствуют себя словно заново рожденными.

**Затяжные и хронические воспаления суставов** с деформациями можно вылечить голоданием или значительно улучшить состояние здоровья, если дополнительно применять массаж и локальные горячие компрессы или светолечение. Однако самый важный оздоровительный фактор - это диета, применяемая после голодания и последовательно соблюдаемая в течение нескольких месяцев и даже лет. Доктор Гойн (Heun) считает, что при этих болезнях важнейшую роль играет функциональное состояние толстого кишечника. По его мнению, необходима соответствующая диета; и те, кто подвержен артриту, и нередко страдающие ревматизмом должны перейти на молочно-вегетарианское питание и придерживаться его до конца жизни.

**При болезнях почек и мочевых путей** значительную роль играет фактическое состояние здоровья. При остром воспалении почек идеальное лекарство - голодание, а конкретнее: так называемое строгое голодание, в том числе и несколько дней без питья.

По мере исчезновения отечности можно перейти к мягкому лечению свежими соками, затем следует еще несколько дней обходиться без питья. И так в течение нескольких недель (необходим постельный режим) вплоть до улучшения состояния. Состояние больного должен контролировать врач. После голодания питаться только вегетарианской пищей, бессолевой, до момента установления устойчивого нормального давления крови и анализа мочи.

Интересен факт, что картофель - прекрасное лечебное средство не только при повышенной кислотности (сырой сок), но и при некоторых расстройствах пищеварения у младенцев и маленьких детей (вместо рисового отвара) и при болезнях кровообращения, связанных с трудно поддающимися лечению отеками тканей и органов.

Согласно рекомендациям профессора Н. Ягицы, больным при отеках в качестве обезвоживающего средства рекомендуют ежедневно потреблять 1 кг сваренного в мундире картофеля, без соли и без жира; это количество делится на 6 порций. Такая диета длится 3-4 дня и приводит к эффективному обезвоживанию, но в трудных ситуациях это происходит только на третий или четвертый день лечения.

Такое лечение можно повторить через месяц или даже спустя две-три недели. По мнению профессора Ягицы, картофельная диета более эффективна при вышеназванных болезнях, чем голодание с овощными соками, а также напитками (чай из трав, минеральная вода) или рисом.

При хроническом воспалении почек следует долгое время применять пресную и немясную диету. Или время от времени несколько раз в течение года голодать до ощутимого улучшения состояния здоровья. Если даже после этого не восстановились полностью функции почек, соответствующий образ жизни позволит сохранить бодрость. Даже страдающие атрофией почек могут продлить свою жизнь (Гойн), так как голодание идеальным образом разгружает работу почек, и организм избавляется от накопившихся конечных продуктов обмена веществ другим путем. (Во время голодания следует пить грушевый сок,

сок из корней сельдерея, редьки.) Но как в первом случае, так и во втором необходимы советы и наблюдение врача.

И острые воспаления мочевых путей можно победить при помощи строгого голодания, ежедневных клизм, приема настоя из листьев толокнянки обыкновенной (Fol. Uvae ursi), тепла и соблюдения постельного режима. В случае необходимости следует голодать несколько недель, пока моча не станет прозрачной.

Хороших результатов достигают при попеременном голодании: строгом и на соках - поочередно по несколько дней.

Голодание также успешно лечит хроническое воспаление половых органов (воспаление матки, яичников, простата). Вспомогательными факторами являются клизмы с добавлением настоя ромашки, короткие холодные сидячие ванны и влажные компрессы на живот во время ночного сна.

Однако при злокачественных опухолях нельзя применять длительное голодание (Гойн). Следует потреблять большое количество сырых овощей, фруктов и свежих соков. Но есть и другие мнения: Аре Ваерланд при опухолях рекомендует голодание, отличающееся, однако, от метода лечебного голодания Гойна (Heun). Их методы лечения описаны в предыдущих главах данной книги.

**Голодание положительно влияет на лечение аллергических и кожных болезней**, за исключением грибковых заболеваний и болезней, вызванных паразитами.

Особенно полезно голодание при дерматозе, вызванном внутренними факторами, в соединении с бессолевом питанием, сырыми овощами и фруктами. Конечно, надо набраться терпения, ибо лечение (с перерывами) может продолжаться от 6 до 12 месяцев. Не следует огорчаться и тем, что во время голодания кожа может покрыться пятнами или прыщами; позже они исчезнут и кожа станет эластичной и гладкой. Голодающие люди могут выделять специфический запах, вызванный, вероятно, распадом продуктов обмена веществ и нарушенного жира-белкового равновесия (Гойн). Чем больше неприятного запаха, который выделяется через кожу, тем более необходимо лечебное голодание.

Аллергические болезни, мокнущая экзема, сухая экзема и псориаз - благодаря строгому голоданию можно дойти до самых истоков этих болезней. Ведь одновременно исключаются любые пищевые аллергены, и желудочно-кишечный тракт оздоравливается при помощи клизм, массажа, гимнастики и горячих компрессов. При этом заодно лечат не только аллергическую сыпь, но и отеки, мигрень, астму, кишечно-желудочные спазмы и воспаление толстой кишки (последнее часто является причиной болезни или ей сопутствует). Опыт учит, что лучшее лечебное средство здесь - строгое голодание. Но надо соблюдать осторожность при употреблении настоев из трав. Лучше утолить жажду кипяченой водой комнатной температуры с добавлением лимонного сока. Только через некоторое время можно пить настой из листьев мяты, цветков ромашки и плодов фенхеля, но - внимание! - не надо смешивать травы, ежедневно следует пить настой какой-либо одной травы. При ухудшении состояния здоровья на один день отказаться от чая из травы, чтобы затем вновь испытать его воздействие.

Таким образом, уже можно перейти (через 2-3 недели) на свежие фруктовые соки, прислушиваясь к своему организму. Успех в лечении позволяет

попробовать овощные соки. В течение 3-4-х недель (при хронических болезнях кожи) следует пить чай из трав и сырые соки, чтобы суметь, порой даже через 6 недель после окончания голодания, правильно "начать старт" с сырыми овощами и фруктами. Эту пищу употреблять несколько месяцев. Она может быть дополнена сваренным в мундире картофелем, творогом, йогуртом, простоквашей или кефиром и хрустящими хлебцами из муки грубого помола.

Не огорчайтесь длительностью лечения, ибо голодание может способствовать окончательному выздоровлению уже через несколько недель, - только надо соблюдать диету.

**При острых заболеваниях нервной системы, склерозе, эпилепсии и рассеянном склерозе (Sclerosis Multiplex)** также эффективно голодание. Но кроме голодания необходима продолжительная диета. Конечно, бывают и необратимые изменения, но приостановить дальнейший процесс развития болезни вполне возможно. Важно и то, что голодание нормализует пищеварение, обмен веществ, кровообращение и очищение, что, несомненно, влияет на излечение болезни. Уже 10-14-дневное голодание улучшает состояние здоровья, тем укрепляет организм, если процесс восстановления будет правильно проведен.

**Голоданием можно также лечить людей, находящихся во власти дурных привычек: алкоголиков, курильщиков и чрезмерно увлекающихся лекарствами (фармакомании).** Голодание - это "царский путь" к оздоровлению организма, утверждают врачи-натуропаты, так как оно сразу воздействует на всего человека одновременно, на его душу и на его тело.

Вместо строгого голодания (полного), когда пьют только воду, можно также пить соки, выжатые из дикорастущих трав, соки из сырых овощей и фруктов. Но это голодание нельзя проводить при болезнях, связанных с потерей, например, белка, натрия и во время гиперкалиемии. Поэтому, перед тем как приступить к лечению голодом, следует проверить состояние здоровья лабораторными исследованиями.

Лечение соками дает великолепные результаты, в том числе у таких больных, состояние здоровья которых было столь тяжелое, что лекарства не помогали. Уже после 3-5 дней лечения, выпивая 4-6 стаканов свежего сырого сока в день, человек чувствует себя значительно лучше, потому что происходит очищение желудочно-кишечного тракта и разгрузка системы кровообращения, исчезают отеки и нормализуется давление крови. При подобном лечении необходимы ежедневные клизмы, способствующие удалению токсинов из организма.

**Напоминаем:** во время голодания соки надо пить медленно, смешивая каждый глоток со слюной, так как выпитые залпом, они вызывают расстройство пищеварения, что противоположно конечной цели голодания.

Предлагаем схему лечения, например, при болезни почек. Доминировать здесь будут березовый сок (*Betula alba*) и "зеленые соки", чай из трав, а при болезнях кровообращения и желудочно-кишечного тракта (при повышенной кислотности) - овощные соки с большим содержанием щелочеобразующих компонентов, таких, как сок столовой (красной) свеклы с добавлением сока моркови и сока корней сельдерея, сок сырого картофеля, сок капусты и т. д.

## **6. Диетическое лечение при болезнях почек**

## День 1 - фруктово-ягодный

1-й завтрак - 200 мл настоя шиповника.

2-й завтрак - 200 мл сока яблок.

Обед - 200 мл сока черной смородины (разбавить водой).

Полдник - 200 мл отвара слив.

Ужин - 200 мл настоя шиповника.

Все пить без сахара.

## День 2 - фруктово-овощной

1-й завтрак - 200 мл настоя шиповника + 1 чайная ложка меда.

2-й завтрак - 250 мл свежего березового сока.

Обед - 250 мл квашеного овощного сока (рецепт см. ниже) или же морковного.

Полдник - 250 мл сока черной смородины, малины или клубники + 1 чайная ложка меда.

Ужин - 250 мл отвара слив.

## День 3 - траво-овощной

1-й завтрак - 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы (рецепт см. ниже).

2-й завтрак - 250 мл квашеного овощного сока.

Обед - 250 мл свежего березового сока.

Полдник - 100 мл сока одуванчика и крапивы, разбавленного водой 1:1.

Ужин - 250 мл свежего березового сока.

Обычно после 3-х дней голодания нормализуется давление крови. Голодание лучше всего закончить в обеденное время одним натертым яблоком и 2-3 глотками простокваши, кефира или йогурта. На ужин съесть 2-3 картофелины, сваренные в мундире, без соли, или суп-пюре из овсяных хлопьев.

## День 1 после голодания

1-й завтрак - 250 мл березового сока.

2-й завтрак - 250 мл "утреннего напитка".

Обед - 300 мл жура (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки - детям"), за полчаса до еды выпить 100 мл сока одуванчика и крапивы, разбавленного водой 1:1.

Полдник - 1-2 ломтика хлеба из ржаной муки грубого помола или хрустящие хлебцы со сливочным маслом; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

Ужин - 250 мл березового сока.

## День 2 после голодания

1-й завтрак - 250 мл березового сока.

2-й завтрак - завтрак по Бирхер-Беннеру или "утренний напиток" с зеленью; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

Обед - 250 мл квашеного овощного сока - за полчаса перед едой. Картофельное пюре со свежим сливочным маслом, зеленью, натертой морковью или салатом из квашеной капусты, кефир или же простокваша.

Полдник - 250 мл березового сока, спустя полчаса 1 яблоко.

Ужин - 1-2 ломтика хлеба из ржаной муки грубого помола или хрустящие хлебцы со сливочным маслом, творогом, зеленью; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы, затем салат (200 г) с добавлением 50 мл сметаны, 30 г натертых орехов, 1 столовая ложка меда.

### День 3 после голодания

1-й завтрак - 250 мл березового сока.

2-й завтрак - 300 мл "утреннего напитка" или 5 штук инжира, вымоченного в воде, + настой от инжира + завтрак по Бирхер-Беннеру + 2-3 ломтика пшеничного хлеба из муки грубого помола со сливочным маслом и медом; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

Обед - салат из сырых овощей, картофельное пюре с потушенным в соевом масле луком, кефир или простокваша.

Полдник - 250 мл березового сока, затем 1 яблоко.

Ужин - простокваша с хрустящими хлебцами, пшеничный хлеб из муки грубого помола со сливочным маслом и творогом, зеленым салатом, зеленью; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

### 7 дней укрепляющей диеты

#### День 1

1-й завтрак - 250 мл березового сока.

2-й завтрак - суп из овсяных хлопьев + орехи, пшеничный хлеб из муки грубого помола со сливочным маслом и медом или творогом; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

Обед - 250 мл квашеного овощного сока за полчаса до еды, затем картофель в мундире со сливочным маслом и зеленью или творогом, натертая морковь, зеленый салат со сметаной, цветная капуста в голландском соусе, фрукты со взбитой сметаной; 150 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

Полдник - 250 мл березового сока.

Ужин - 100 мл сока одуванчика и крапивы за полчаса до еды, затем пшеничный хлеб из муки грубого помола со сливочным маслом, творог с зеленью и редиской; 150 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

#### День 2

1-й завтрак - 250 мл березового сока.

2-й завтрак - "утренний напиток" или завтрак по Бирхер-Беннеру, хрустящие хлебцы со сливочным маслом; 250 мл хвоща полевого и крапивы.

Обед - холодник литовский, картофель со сливочным маслом, затем фрукты или 100 мл сока одуванчика, разбавленного водой.

Полдник - 250 мл березового сока, затем яблоко.

Ужин - картофель со сливочным маслом и зеленью, простокваша, зеленый

салат, огурцы или редиска, пшеничный хлеб из муки грубого помола с творогом; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

### День 3

1-й завтрак - 250 мл березового сока.

2-й завтрак - 100 мл сока одуванчика и крапивы, разбавленного водой, за полчаса до еды, затем завтрак по Бирхер-Беннеру ("мюсли"), фруктовый коктейль (простокваша с фруктами); 250 мл отвара хвоща полевого.

Обед - 250 мл квашеного овощного сока (например, квашеной красной свеклы) за полчаса до еды, затем картофель в мундире с пассерованным на растительном масле луком, зеленый салат с лимоном и сметаной, салат из сырых овощей; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

Полдник - 250 мл березового сока.

Ужин - простокваша с кукурузными хлопьями, пшеничный хлеб из муки грубого помола со сливочным маслом, зелень, творог; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

### День 4

1-й завтрак - 250 мл березового сока.

2-й завтрак - пшеничный хлеб из муки грубого помола со сливочным маслом и творогом, зелень, простокваша; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

Обед - гречневая, пшенная или ячневая каша с пассерованным на растительном масле луком, можно "пользу" или "гурман" (см. рецепты выше) с яблочным муссом, кефир или простокваша; 250 мл отвара хвоща полевого и крапивы.

Ужин - холодник литовский или приправленный красный борщ, картофель с зеленью и потушенным на растительном масле луком, натертая морковь; 100 мл разбавленного сока из одуванчика и крапивы.

**День 5, 6 и 7** - придерживаться такой же диеты. Затем перейти на обычную растительно-молочную пищу. Если состояние здоровья ощутимо улучшилось, иногда разрешается использовать свежие яйца для заправки супа, десертов, соусов и т. д. В случае минимальных позитивных изменений продолжать применять укрепляющую диету.

Вышеприведенная схема только ориентировочная. При подборе продуктов питания следует всегда руководствоваться принципом "что мне подходит" (см. предыдущий раздел), чтобы избежать расстройства пищеварения. Однако самое важное при молочно-растительном питании - свежие соки и салаты из сырых овощей и фруктов.

При хронических воспалениях почечных клубочков всю жизнь придерживаться вегетарианской диеты. Другого пути к здоровью нет! При высоком давлении крови не следует превышать количество потребляемого белка, которое колеблется в пределах 50 г в день. Следует также исключить соль из повседневного меню.

С целью ликвидации воспалительных процессов в организме, вызванных микробами, ежедневно есть салат из листьев растения настурции высокой (*Tropaeolum majus*) (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки") до тех пор, пока

анализ мочи подтвердит выздоровление. Следует также пить березовый сок по 2-3 стакана в день. Березовый сок добывают весной, пока листья деревьев еще не распустились. Надо пойти в лес, выбрать 5-20-летнюю березу и сделать на стволе надрез или отверстие, лучше всего буравчиком. В отверстие вставить трубочку или удлиненный желобок. Под желобок поставить любую посуду. Береза (март, начало апреля) выделяет до 5 л сока в день. После "откачивания" сока отверстие следует закрыть и обезопасить. Сок хранить в холодильнике. Он действует чудесным образом, особенно когда больные почки!

Кроме того, надо заготовить 5-6 л сока одуванчика (см. "Лекарства из Божьей аптеки") и пить согласно рекомендациям. .

**Внимание!** Березовый сок и сок одуванчика может окисляться - это не имеет никакого значения.

Необходимо также пить **квашеный овощной сок**. Пропорция примерно такова:

2 кг столовой (красной) свеклы

1 кг моркови

2-3 корня петрушки

1/2-1 корень сельдерея.

Овощи вымыть, очистить, ополоснуть, нарезать и пропустить через соковыжималку.

Сок поставить в холодильник. Выжимки из овощей положить в большую кастрюлю и залить кипятком до получения густой кашицы. Накрыть и несколько минут держать на огне, но не кипятить. Отставить. После того как остынет, для ускорения ферментации залить 1/2 стакана огуречного рассола или квашеной капусты. Помешать. Кастрюлю с овощной кашицей хранить 2-3 дня при комнатной температуре (18-20°C), помешивая два раза в день деревянной ложкой. Когда же кашица заквасится, процедить через сито или марлевую салфетку. Полученную жидкость смешать с соком, полученным на первом этапе.

Пить 2-3 стакана в день за полчаса до еды. Этот сок очень вкусный и освежающий. Он обладает весьма ценными свойствами: активизирует обмен веществ, увеличивает сопротивляемость к инфекционным болезням, лечит малокровие, снабжает организм микроэлементами, действует мочегонно, положительно влияет на нервную систему и тормозит рост опухолевых клеток.

## Отвар хвоща полевого и крапивы

1 чайная ложка хвоща полевого 2 стакана воды

Кипятить на маленьком огне под крышкой 15-20 минут. Потери воды восполнить кипятком, затем добавить 1 чайную ложку листьев крапивы, накрыть и уже не нагревать. Пить спустя 15 минут.

Прежде всего следует заботиться о регулярном опорожнении кишечника: 2-3 раза в день! (Согласно рекомендациям отца медицины Гиппократу, даже 2-4 раза в день.) Для активизации перистальтики кишечника в первые 10 дней перед сном выпить 1 стакан какого-нибудь средства, активизирующего работу кишечника.

## Водолечение

Теплые ванны (35°C) по 30 минут в настое чабреца (*Thymus Serpyllum*) - 2 раза в неделю. При относительно здоровом сердце применять укутывание по Кнейлу - от подмышек до колен (см. "Лекарства из Божьей аптеки"): намочить льняную ткань в горячем отваре березовых листьев. Укутывание применять раз в неделю. Оно вызывает сильное потовыделение, которое прекрасно разгружает почки. При воспалении почечных лоханок пить много жидкости, это способствует выведению микробов из почек.

Процедуры применять с учетом состояния сердца и кровообращения, под строгим наблюдением врача, следить за мочой при помощи лабораторного анализа.

1. *List do Filip 3,19, List do Rzym. 16, 18.*
2. *Ksiega Wyjscia 20, 3.*
3. Там же: 20,13.
4. Piotr Gradzikiewicz. *Chrzescijnin a zdrowie, passim.*
5. *Swiat Medycyny, nr. 11/88, 9/88.*
6. Heun, *Heilung durch Fasten und Rohsaft, passim.*
7. K. Pollak. *Taschenlexikon der guten Emahrung. ss. 52-54.*

## Часть V. Старые истины, открытые заново

"В субботу, первую по втором, дне Пасхи, случилось Ему проходить засеянными полями, и ученики Его срывали колосья и ели, растирая руками" (Лк. 6:1).

### 1. Тайна зерна

Использование в пищу пророщенных семян берет начало в Азии и имеет многовековую традицию. Прошло немало времени, прежде чем народы Запада познали их питательную ценность - это произошло только в XX веке, хотя уже в 1782 году обнаружилось, что пророщенная чечевица успешно лечит цингу.

Новатором метода проращивания семян в XX веке был американский ученый по проблемам питания доктор Клайв Маккей (Clive McKay). Он установил, что в овсе, который проращивали в течение 72-х часов, увеличивается содержание витамина С на 60%, витамина Е - на 33%, а минеральные соли, в том числе микроэлементы, образуют химические соединения, легко усваиваемые человеческим организмом. Кроме того, содержащиеся в ростках жирные кислоты и протеины являются великолепным питательным средством, - намного лучшим, чем пища животного происхождения. Он также выяснил, что даже маленькое количество ежедневно потребляемых ростков - это большая питательная ценность при малой калорийности. На основе новейших исследований установлено, что в продуктах растительного происхождения в десятки раз меньше пестицидов и токсичных соединений, чем в мясе и жире животных. Вредные для здоровья вещества легче накапливают животные, чем растения; отсюда в организме вегетарианцев токсинов значительно меньше, чем у людей, потребляющих мясо и животные жиры, о чем подробно говорится в предыдущих разделах. Кроме того, у вегетарианцев гораздо быстрее и эффективнее происходят процессы выделения

- значит, яды не скапливаются в организме в той степени, в какой это происходит при потреблении мясной пищи.

Семена также являются источником полноценного протеина, ненасыщенных жирных кислот, микроэлементов, витаминов и минеральных солей, и все это находится в биологически сбалансированном и хорошо усвояемом виде.

Тысячелетиями зерновые и стручковые овощи служили основой питания людей, которые черпали в соках и проростках растений силу и энергию. В Библии, Книге книг. Бог Творец Вселенной велел Своим детям есть зерна: "Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, - вам *сие* будет в пищу" (Быт. 1:29).

И так было на протяжении тысячелетий. К сожалению, в последние 150 лет значительно уменьшилось потребление зерновых и увеличилось потребление мяса, животных жиров и сахара, что, несомненно, не принесло пользы здоровью человека. Кроме того, при помоле зерна отбрасываются богатые клетчаткой отруби - источник микроэлементов, минеральных веществ и витаминов. "Улучшенная" же мука не насыщает, а способствует образованию жировых складок на животе, лице, бедрах и т. д. Это изменение пищевых привычек, то есть переход от зерновой, полноценной пищи, стручковых овощей, семян, богатых живительными питательными компонентами, на рафинированные продукты питания (химизация пищевой промышленности и сельского хозяйства) способствует в конечном счете появлению различных так называемых болезней цивилизации. Возвращение к пище, которой питались наши прародители, может приостановить этот "марш смерти", вызванный нездоровым, неправильным питанием и... образом жизни.

Но будет ли так в дальнейшем? Семена различных растений, и особенно зерновых, в наше время представляются будущим человечества, потому что необходимость обеспечения жителей планеты Земля надлежащим количеством продовольствия вынуждает искать все новые источники. Синтетические же продукты питания (белковая икра и т. д.) не имеют большого будущего в основном из-за их токсичности и ограничения усвояемости новых химических соединений человеческим организмом. Следовательно, классические методы поисков пищи наиболее окупаемы и наиболее безопасны, даже несмотря на наличие химических загрязнений в продуктах питания. Значит, семена растений и зерновые вынуждены будут играть важную роль, а постоянно увеличивающееся население сможет защитить себя от голода, когда вспомнит об энергоемкости и лечебной силе, скрытой в них, и не захочет это губить, увеличивая производство мяса (для производства 1 кг говядины требуется около 16 кг пшеницы и сои!).

Итак: "...вам *сие* будет в пищу", ибо в семени заключена тайна жизни: прорастание и начало новой жизни - вечный цикл, предназначенный нам Творцом.

## **2. Основные биологически активные вещества, содержащиеся в зернах и проростках**

"Кто удерживает у себя хлеб, того клянет народ; а на голове продающего - благословение" (Притч. 11:26).

## Микроэлементы

Кальций	(calcium) содержится в зеленых ростках, орехах и отрубях зерновых. Он необходим для правильного функционирования сердечной мышцы и других мышц; кальций входит в состав костей и зубов.
Железо	(ferrum) - необходимость этого микроэлемента среди прочего можно покрыть, потребляя стручковые растения, зерновые, но в наиболее усвояемом виде железо содержится в ростках; оно принимает участие в образовании гемоглобина. Недостаток этого микроэлемента в организме приводит к малокровию. Бледная кожа и ломкие волосы также свидетельствуют о недостатке железа.
Фтор	(fluor) влияет на состояние эмали зубов, предупреждает кариес. Его достаточно в зерновых и ростках.
Калий	(kalium) вместе с кальцием и магнием необходим для правильной работы мышц. Лучший источник калия - стручковые растения, зерновые, ростки, орехи, виноград (860 мг%), черника, смородина, кольраби, капуста, картофель, зеленый горошек, чечевица (810 мг%).
Медь	(cuprum). Недостаток этого микроэлемента ослабляет дыхание и синтез гемоглобина. Стручковые растения, орехи и ростки являются хорошим источником меди.
Магний	(magnesium) содержится в зерновых и ростках. Он предупреждает опухоли. Нехватка магния вызывает симптомы депрессии, усталость и мышечное напряжение.
Марганец	(manganum) играет большую роль в функционировании нервной системы, в генеративных процессах, он влияет на строение костей. Как компонент многих ферментов является важным фактором обмена веществ. Марганец есть в орехах, зерновых и стручковых растениях.
Фосфор	(phosphorus) наряду с кальцием является главным минеральным компонентом костей и зубов, участвует в процессах обмена всех веществ. Фосфор содержится в зернах всех зерновых, особенно ячменя, в стручковых растениях, орехах, ростках.
Цинк	(zincum) в минимальных количествах содержится в волосах, ногтях, в глазах, входит в состав многих ферментов и участвует в белковом, углеводном и жировом обмене. Его недостаток тормозит рост детей, ухудшает аппетит и вкусовые ощущения. Цинком богаты зерновые продукты, гречневая крупа, стручковые растения.

## Энзимы

- это катализаторы-ускорители обмена веществ; очень чувствительны к температуре: утрачивают свою активность уже при + 50°C.

Зерновые, семена, стручковые растения и ростки, потребляемые даже в небольших количествах, покрывают дневную потребность в:

- \* витаминах;
- \* минеральных солях;
- \* энзимах.

Нехватка этих веществ в человеческом организме ведет к быстрому увеличению болезней цивилизации.

### 3. Как проращивать семена?

"Посему и насаждающий и поливающий есть ничто, а все Бог возвращающий" (1Кор. 3:7).

Семена различных растений и злаковых культур, предназначенные для проращивания, должны быть выращены без искусственных удобрений и без химической обработки. Они также должны обладать большой силой прорастания. Это очень важно, так как несколько не способных к всхожести зерен вредят всем остальным. Эти зерна гниют, плесневеют, становятся очагом бактерий и портят вкус всех других проростков.

А сейчас приступим к выращиванию "проростков-овощей" - без ядов! Для этого необходимы:

- \* литровая стеклянная банка;
- \* миска для промывания семян;
- \* большое пластиковое или волосяное сито;
- \* льняное полотенце, или салфетки, или же вата - для проращивания семян (зерен) на влажной подкладке;
- \* эмалированный или фарфоровый поднос (можно блюдо) для раскладывания зерна;
- \* маленькие баночки с крышками для хранения пророщенных семян в холодильнике.

Вся посуда и салфетки должны быть стерильными (прокипятить!), чтобы уничтожить возможные бактерии.

Прежде чем пробудить жизнь, дремлющую в зерне, необходимо обеспечить ему:

- \* надлежащий свет - проростки любят рассеянный свет, не прямой. Можно поднос (или блюдо) прикрыть салфеткой и поставить на кухонный шкаф или полку, где идеальные условия (тепло и не очень светло);
- \* влажность - в теплую погоду зерна следует дважды в день промывать (в сите) водой и в дальнейшем увлажнять. Зерна должны быть постоянно влажными, но не слишком мокрыми, чтобы избежать гниения. Хлорированную воду необходимо профильтровать через угольный фильтр или прокипятить;
- \* температура - самая подходящая температура для проращивания зерна - 17-20°C; более низкая температура замедляет процесс проращивания, более

высокая - может ускорить, а 33-35°C обычно тормозит прорастание;

\* доступ воздуха (циркуляция) должен быть непрерывным;

\* оптимальное распределение зерна на подносе (или блюде) - не более, чем 2-3 слоя семян.

Предназначенные для проращивания зерновые следует замачивать в воде 18-20 часов. Воды взять в два раза больше массы зерен. Когда они вберут в себя воду и набухнут, их следует промыть (в сите) водой комнатной температуры и рассыпать тонким слоем на подносе (блюде) или поместить в стеклянную банку для проращивания (семена гороха, сои и т. д.).

Расскажем, как следует проращивать Семена сои.

## День 1

1 стакан семян сои всыпать в стеклянную банку, налить 1 л воды (хлорированную воду необходимо пропустить через угольный фильтр или прокипятить).

## День 2

Семена впитали в себя воду, увеличились вдвое, потому что влажность возросла с 6% примерно до 70%. Во влажных семенах ускоряется обмен веществ, что значительно увеличивает их биологическую активность. Воду слить, использовать для полива цветов, так как в ней содержатся питательные компоненты, а семена промыть водой и перебрать. Ненабухшие зерна выбросить, потому что они не обладают силой прорастания. Семена всыпать в стеклянную 1-1,5 литровую банку, накрыть двойной марлей или льняной салфеткой и закрепить резинкой. Банку поставить под углом горлышком вниз на решетку - для избавления от излишка воды и лучшего насыщения воздухом. Для промывания семян один или несколько раз в день (согласно рекомендации) наливаем (через марлю) в банку воду комнатной температуры, сливаем и ставим вновь горлышком вниз под углом. Первые проростки уже появились.

## День 3

Семена прорастают необыкновенно быстро. Промываем вновь, сливаем и ставим горлышком вниз под углом (промывать несколько раз в течение дня).

## День 4

Проростки уже появились, объем удвоился; можно пробовать! Пророщенные семена сладкие, сочные, нежные - вкуснее молодого зеленого горошка! Промываем вновь 2-3 раза в день.

## День 5

Последний раз промываем ростки под струей воды. Приятного аппетита!

**Внимание!** Вышеописанный способ проращивания семян применим к разным зернам (в зависимости от рецепта), но их также можно проращивать на подносе (блюде), накрыть, чтобы не высохли, и промыть в пластиковом (волосяном) сите. Используется для этого вода комнатной температуры, так как проростки очень чувствительны к резкому изменению температуры.

Потреблять следует только здоровые, не подвергшиеся плесневению пророщенные зерна. Они должны быть:

- \* вкусными;
- \* проростки длиной примерно 1/2 см;
- \* зерна мягкие, чтобы можно было их размять между пальцами;
- \* проростки с кислинкой не годятся для потребления. Итак, приступайте к делу! Проращивать можно различные семена и зерна.

## 1. Мелкие семена

Люцерна (*Medicago sativa*), горчица (*Sinapis alba*), просо (*Panicum milaceum*), пажитник сенной (*Trigonella foenum graecum*), редька (*Brass, rapa.*), кунжут (*Ses. indie.*).

Эти семена быстро прорастают, ростки очень ароматны и освежающи. Кроме люцерны, из которой можно приготовить вкусный салат, остальные лучше использовать как добавление к супам, твердому сыру.

**Семена люцерны** содержат наибольшее количество минеральных солей и различные витамины; например, в 1/4 стакана пророщенных семян этого растения столько витамина С, сколько в пяти стаканах апельсинового сока!

*Проращивание:* в стеклянной банке или на подносе (блюде), примерно 5 дней, на пятый день выставить на несколько часов на солнце для увеличения содержания витамина С.

<i>Замачивание семян:</i>	4-6 часов.
<i>Температура:</i>	20°C.
<i>Промывание:</i>	1-2 раза в день.
<i>Урожай:</i>	3 столовые ложки семян дают 1 банку пророщенных.

**Семена горчицы** очень резки по вкусу, но в пророщенном виде утрачивают свою резкость. Потребление пророщенных семян рекомендуют при кожных сыпях и болезнях желу-дочно-кишечного тракта, так как они восстанавливают бактериальную флору кишечника.

Пророщенная горчица гармонично сочетается с красной (столовой) свеклой, зеленым салатом, сметаной.

<i>Проращивание:</i>	в стеклянной банке.
<i>Замачивание семян:</i>	6 часов.
<i>Температура:</i>	20°C.
<i>Промывание:</i>	раз в день.
<i>Урожай:</i>	из 2-х столовых ложек семян через 2-3 дня - 3 ст. л. пророщенных.

**Семена проса.** В Средние века просо (пшеничную крупу) ели в основном во время поста. Оно может заменить белок мяса, так как содержит большое количество протеина, который во время прорастания превращается в

аминокислоты, легко усвояемые организмом.

Пророщенное просо сладкое, его добавляют в салаты, супы, "мюсли", в тесто для выпечки хлеба: он становится вкуснее и приятно пахнет.

Пророщенное просо эффективно лечит болезни кожи.

<i>Проращивание:</i>	в стеклянной банке или на подносе.
<i>Замачивание семян:</i>	8 часов.
<i>Температура:</i>	18-20°C.
<i>Промывание:</i>	1-2 раза в день.
<i>Урожай:</i>	из 1 стакана семян через 3 дня - 2 стакана пророщенных.

**Семена редьки.** Пророщенные семена содержат большое количество витаминов А, В<sub>1</sub> и С, а также железо, фосфор, энзимы. Редька острая, поэтому вполне достаточно маленького количества, чтобы, например, придать пикантный вкус картофельному пюре.

<i>Проращивание:</i>	в стеклянной банке.
<i>Замачивание семян:</i>	4 часа.
<i>Температура:</i>	20°C.
<i>Промывание:</i>	1-2 раза в день.
<i>Урожай:</i>	из 1 столовой ложки семян через 2-3 дня - 3 столовые ложки пророщенных.

**Семена пажитника.** Когда-то в траволечении это растение играло очень важную роль. Особенно часто его применяли при кишечных заболеваниях, при различных инфекциях, язвах и кожных сыпях.

Пророщенные семена пажитника терпкие на вкус, поэтому во время проращивания их следует пробовать, даже за очень короткое время они могут стать горькими.

Молотые семена пажитника широко применяются в восточной кухне, их добавляют также в пиццу. Даже небольшое количество пророщенных семян пажитника может превратить, например, обычный рис в очень вкусное блюдо восточного типа. Вот его рецепт: *1 стакан риса, 4 стакана воды, 1 чайная ложка меда, щепотка корицы, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка сливочного масла, 3 столовые ложки изюма, 4 столовые ложки пророщенных семян подсолнечника и 2 столовые ложки пророщенных семян пажитника. Все компоненты положить в кастрюлю, накрыть, довести до кипения, затем 40 минут держать на маленьком огне.*

Это очень вкусное блюдо! Открыв крышку кастрюли, мы уже почувствуем превосходный, головокружительный запах!

## 2. Семена слизистые

Проращивание:	в стеклянной банке.
Замачивание:	5-6 часов.
Температура:	18-20°C.
Промывание:	1-2 раза в день.
Урожай:	из 2-х столовых ложек семян через 2 дня - 1/2 стакана пророщенных.

Жеруха лекарственная (*Nasturtium officinale*), лен (*Linum usitatissimum*) прорастают лучше всего на мокрой вате; они имеют острый, пикантный вкус.

**Семена жерухи** - идеальный поставщик витаминов А и С, поэтому их рекомендуют разводить особенно зимой. Семена высевать раз в неделю на мокрой вате и увлажнять 2 раза в день. Спустя 8 дней они достигают 3-4 см высоты. Срезанные зеленые листочки жерухи могут быть использованы в супы, соусы, как добавка к творогу, сметане, хлебу с маслом.

**Семена льна.** Маленькие проростки обладают целой гаммой минеральных солей, витаминов и, прежде всего, Е, F, К. Их используют как дополнение к "мюсли", ибо они по вкусу напоминают орехи. Способ проращивания такой же, как жерухи.

### 3. Семена с твердой оболочкой

Гречка (*Fagopyrum esculentum*), тыква (*Cucurbita pepo*), подсолнечник (*Hel. annuus*), миндаль (*Amygdal. comm*). Проростки этих культур вкусом очень напоминают орехи. До или после прорастания следует снять семенную оболочку.

**Семена гречки** содержат много лизина, витаминов В и С, фосфора, калия, кальция, меди, магния и железа.

Проращивают их так же, как семена жерухи и льна. Урожай: из 1-й столовой ложки семян через 3 дня - 3 столовые ложки пророщенных.

**Семена тыквы** содержат очень много железа - 11,2 мг/100г - и фосфора. Рекомендуют при анемии, кишечных паразитах, а прежде всего - при заболевании предстательной железы.

Пророщенные семена тыквы очень вкусны; если пропустить их через миксер и смешать с овощным отваром, получится соус к салатам, их также добавляют в "мюсли", супы, салаты и в тесто для выпечки хлеба.

Проращивание:	в стеклянной банке или на подносе.
Замачивание:	16-20 часов.
Температура:	18-20°C.
Промывание:	1-2 раза в день.
Урожай:	из 1 стакана семян через 3-4 дня - 2 стакана пророщенных.

**Миндаль** - это деликатес. Его добавляют в молоко, "мюсли", раздробленные

используют в качестве начинки в пирожные и пасты для бутербродов. Из них можно также приготовить миндальное молоко, пропустив через миксер 1/2 стакана пророщенных семян подсолнечника и 1/2 стакана пророщенного миндаля с двумя стаканами воды. Люди, страдающие аллергией на коровье молоко, могут заменить его миндальным молоком; его также рекомендуют детям и младенцам (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки - детям").

<i>Проращивание:</i>	в стеклянной банке или на мокрой вате.
<i>Замачивание семян:</i>	примерно 20 часов.
<i>Температура:</i>	20°C.
<i>Увлажнение:</i>	2-3 раза в день.
<i>Урожай:</i>	из 1/2 стакана семян через 4-5 дней - 3/4 стакана пророщенных.

**Семена подсолнечника** очистить перед проращиванием. Содержание в них витаминов необычайно высокое: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, Е, F, К, а также Д, редко встречающийся в растениях. Содержание железа тоже высокое. Пророщенные семена используют в салаты, "мюсли", соусы; вместе с пророщенной люцерной, пророщенной пшеницей, измельченным инжиром, медом и стаканом йогурта очень полезны детям, уставшим от школьных перегрузок.

Способ проращивания такой же, как семян тыквы.

#### 4. Зерна злаковых

Пшеница (*Triticum vulgare*), ячмень (*Hordeum vulg.*), овес (*Avena sativa*), рожь (*Secale cereale*), рис (*Oryza sativa*).

Зерна злаковых проращивают в течение 2-3-х дней; их следует есть, когда ростки еще не длиннее самого зерна; они имеют сладковато-нежный вкус и их добавляют в любое блюдо" овощные супы, "мюсли", а также в тесто для выпечки хлеба.

Во время проращивания в злаковых увеличивается содержание витаминов (у некоторых сортов почти на 60%), кроме того, они являются легко перевариваемой пищей.

Пророщенные зерновые имеют превосходный вкус, так как обладают естественной сладостью, и это идеальное дополнение к "мюсли", "пользе", "гурману", кашам, к молочным и овощным супам.

**Запомним:** пророщенный ячмень нейтрализует кислоты в организме. Однако тот, у кого чувствительный желудок, должен все Пророщенные зерновые немного потушить или пропустить через миксер.

<i>Проращивание:</i>	в стеклянной банке или на подносе (блюде).
<i>Замачивание зерен:</i>	примерно 12 часов, рис и овес - 5 часов.
<i>Промывание:</i>	1 раз в день.

<i>Температура:</i>	17-20°C.
<i>Урожай:</i>	из 1 стакана зерен через 2-3 дня - 2 стакана пророщенных.

## 5. Мягкие стручковые семена

Чечевица (*Lens esculenta*), зеленая соя, называемая также фасолью мунго (*Phaseolus mungo*).

Мягкие стручковые семена нежные и сладкие. Они содержат очень много витаминов: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, С и Е, процентное содержание которых значительно увеличивается во время прорастания, это же относится к ферментам. Их особо рекомендуют веганам (витамин В<sub>12</sub>, железо).

В стручковых семенах такие микроэлементы, как фосфор, железо, цинк, магний и медь, лучше усваиваются организмом.

Кроме того, они могут заменить мясные блюда. В Индии, Греции, Израиле, Египте, Италии и прежде всего среди азиатских народов очень популярны блюда из пророщенных стручковых семян, а чечевица среди них наиболее легко перевариваемая, питательная и вкусная.

Из чечевицы варят суп, делают пюре, а также оладьи - их жарят на растительном масле. Чечевица значительно улучшает вкус овощных супов. Можно чечевицу сварить и пропустить через миксер с несколькими соцветиями сырой цветной капусты, зубками чеснока и небольшим количеством пророщенной горчицы с добавлением растительного масла. Этим соусом приправляют сырые салаты из кольраби, белокочанной капусты, посыпая зеленым луком.

<i>Проращивание:</i>	в стеклянной банке.
<i>Замачивание:</i>	12 часов.
<i>Температура:</i>	18-20°C.
<i>Промывание:</i>	1-2 раза в день.
<i>Урожай:</i>	из 1 стакана семян через 4-5 дней - 5-6 стаканов пророщенных.

## 6. Твердые стручковые семена

Горох (*Pisum sativum*), желтая соя (*Glycine max.*) - наиболее питательны их ростки, но так как они слегка токсичны, их обязательно надо немного потушить.

Пророщенные твердые стручковые семена сладкие, поэтому их добавляют в фарши и супы-пюре. Из них также можно приготовить традиционный гороховый суп, но не на мясе, а с добавлением растительного масла (измельченный майоран положить в конце варки).

Это же относится к сое. Из пророщенной сои легко приготовить блюдо, вкусом напоминающее орехи: потушить с добавлением растительного масла, процедить, затем обжарить на чугунной сковороде в очень маленьком количестве растительного масла. Во время такой термической обработки оболочка сои морщится и подрумянивается. Приготовленную таким образом и пропущенную через мясорубку сою трудно отличить по вкусу от орехов. В таких

молотых "орехах" можно обвалить творожные шарики: 250 г *творога*, 1 измельченная луковица, 1 чайная ложка растительного масла, 1 чайная ложка молотой горчицы. Смешать и формовать шарики.

Эти шарики могут быть холодной закуской, приправой к овощам или же просто самостоятельным оригинальным блюдом для гостей.

<i>Проращивание:</i>	в стеклянной банке.
<i>Замачивание:</i>	12 часов.
<i>Температура:</i>	17-18°C.
<i>Промывание:</i>	каждые 5 часов, так как легко подвергаются ферментации.
<i>Урожай:</i>	из 1 стакана семян через 3 дня - 4 стакана пророщенной сои.

Чтобы лучше понять, как увеличиваются биологически активные вещества при проращивании семян и зерен, достаточно познакомиться с нижеприведенными таблицами.

#### Наличие некоторых витаминов (4) в семенах до (А) и после (Б) 5 дней проращивания (мг/кг семян)

Вид растения	Витамин В2	Витамин РР	Витамин В <sub>12</sub>	Витамин Н
<b>Время проращивания (дни)</b>	<b>0(А) 5(Б)</b>	<b>0(А) 5(Б)</b>	<b>0(А) 5(Б)</b>	<b>0(А) 5(Б)</b>
Ячмень	1,3 8,3	72 129	- 7,9	0,4 1,2
Кукуруза	1,2 3,0	17 40	6,2 5,5	0,3 0,7
Овес	0,6 12,4	11 48	10,0 11,5	1,2 1,8
Соя	2,0 9,1	27 49	10,7 9,6	1,1 3,5
Фасоль	0,9 4,0	11 41	4,5 6,2	0,1 0,4
Фасоль мунго	1,2 10,0	26 70	8,8 10,3	0,2 1,0
Горох	0,7 7,3	31 32	7,2 9,2	- 0,5

Доктора *Анн Вимгоре (Ann Wigmore)* и *Викторас Кулвинкас* в Бостоне (США) провели серию научных исследований, чтобы точно установить, какие происходят процессы в обмене веществ различных растений относительно протеина, крахмала и жиров.

Необыкновенная энергия, содержащаяся в проростках, способствует лечению тяжелых болезней.

В Институте *Гиппократ* в Бостоне при помощи проростков с успехом лечат болезни цивилизации, в особенности опухолевые заболевания, атеросклероз,

сахарный диабет, болезни сердца и кровообращения, рассеянный склероз.

Потребление пророщенных семян и зерен рекомендуют также веганам, ибо они могут восполнить в своем меню недостаток витамина В<sub>12</sub>, железа, витамина В<sub>2</sub> и кальция.

#### 4. Как обогащать свое меню проростками растений?

"И дочерей ваших возьмет, чтоб они составляли масти, варили кушанье и пекли хлебы" (1Цар. 8:13).

Рациональное и здоровое питание заслуживает вашего пристального внимания! Отчет Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 1988 год убедительно свидетельствует, что правильно подобранная повседневная пища имеет ключевое профилактическое значение для поддержания защитных сил организма.

Все научные данные свидетельствуют об ужасающе плохом состоянии здоровья современного человека. Виной тому являются неправильный образ жизни и система питания. И потому все больше врачей-специалистов по вопросам питания рекомендуют ежедневно потреблять сырые овощи и фрукты.

Идеальным, животворным источником здоровья в гармоничном сочетании с овощами являются проростки растений. Они придают повседневному питанию неоценимую свежесть и новизну. Прежде всего в зимнюю пору.

Все пророщенные семена и зерна, кроме гороха и фасоли, могут быть съедены сырыми, но пророщенные горох и фасоль следует тушить в течение 10 минут, чтобы инактивировать в них минимальную токсичность. Такая короткая термическая обработка не повлияет отрицательно на вкус и питательную ценность проростков.

Пророщенные зерна и семена съедаются полностью, вместе с ростками, корешками и оболочкой. Ведь оболочка - неотъемлемая часть зерна, она содержит важные для здоровья, легкоусвояемые питательные вещества. К сожалению, при промышленной обработке продуктов питания (белая мука) зерна лишаются именно этой, ценной, оболочки (отрубей). Потребляя такой неполноценный продукт, следует компенсировать потери отрубями, пшеничными проростками и витаминами.

Обогащая свое меню проростками, мы открываем для себя что-то новое, неизвестное, поразительное по вкусовым качествам.

Однако поначалу следует добавлять проростки в пищу очень умеренно (в салаты, супы и супы-пюре) как приправу, а когда наш организм воспримет этот новый деликатес, то захочется все новых блюд, в которые входят проростки.

Урожай пророщенных семян можно хранить в стеклянных банках до четырех дней, но ежедневно промывать холодной водой. Необходимо также удостовериться, не утратили ли проростки своих вкусовых достоинств, находясь в холодильнике.

Полезнее и вкуснее абсолютно свежие ростки, - те, которые вы собрали и съели в тот же день. Это наиболее натуральная и животворная пища, источник всех компонентов, необходимых для жизни. Поэтому для своего же блага попрощайтесь с консервами, с рафинированными, гомогенизированными, пастеризованными и изготовленными по стандарт там продуктами питания и

попробуйте регулярно есть проростки. Наверняка не пожалеете!

Вот несколько примеров практического применения пророщенных семян и зерен растений.

### Картофельное пюре с пророщенными семенами репы

*1 - 1,5 кг картофеля*

*1 стакан молока*

*1 ст. ложка сливочного масла*

*1 желток*

*2 взбитых белка*

*1 стакан пророщенных семян репы*

*чутьочку измельченного мускатного ореха - для вкуса*

Картофель сварить в мундире, очистить и размять, добавить молоко, масло и осторожно желток и взбитые белки (следить, чтобы не свернулись), затем смешать с проростками репы и посыпать тертым мускатным орехом. Полученное картофельное пюре выложить в смазанную растительным маслом форму и запекать в нагретой духовке при 170°C примерно 20 минут, пока на поверхности не образуется светло-коричневая корочка.

К этому блюду подходят все салаты из сырых овощей и фруктов.

### Грибной фарш с пророщенными зернами ячменя

*50 г сушеных или 300 г свежих шампиньонов*

*2 ст. ложки сливочного масла*

*2 ст. ложки растительного масла*

*1 большая луковица (нарезать кубиками) 5 ст. ложек пророщенного ячменя или какого-либо другого злака*

*2 ст. ложки измельченной зелени петрушки*

*смесь пряных трав*

*соль*

Грибы и лук потушить на растительном масле (сушеные грибы сначала замочить на несколько часов, затем в этой же воде сварить), добавить остальные компоненты и пропустить через мясорубку или мелко порубить.

Фарш приправить по вкусу и завернуть в большие листья савойской капусты, положить в огнеупорную посуду тесно друг к другу, залить томатным соусом и запекать в духовке под крышкой 20-30 минут.

К этому блюду подходит картофель, любые каши, зеленый салат, салаты из сырых овощей.

### Сельдерей с пророщенными семенами люцерны

*1 большой корень сельдерея (натереть на терке)*

*3 ст. ложки лимонного сока 2 стакана пророщенной люцерны*

*Соус: 4 помидора, 1 маленькая луковица, нарезанная кубиками, 1 зубок чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки высушенного базилика или щепотка тимьяна.*

Сельдерей сразу, как только натерли на терке, сбрызнуть лимонным соком.

Приготовить соус, взбить миксером все компоненты. Сельдерей разделить на 4 порции, посыпать нежными ростками люцерны и к ним подать соус.

К этому блюду хорошо подать картофель, зеленый салат. **Внимание!** Вместо сельдерея можно взять другие овощи. В соус вместо масла добавить сметану.

### Салат из белокочанной капусты с пророщенными семенами горчицы

*4 стакана мелко нашинкованной капусты*

*2 ст. ложки растительного масла*

*1 яблоко, нарезанное тонкими полосками*

*Соус: 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки растительного масла,*

*1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки пророщенной горчицы.*

Капусту положить в миску, добавить масло и растереть деревянным пестиком, чтобы стала немного мягче, затем добавить остальные компоненты и помешать. Пророщенная горчица придает салату пикантность и улучшает пищеварение.

К этому блюду подходит картофель.

### Паста горчичная

*3 столовые ложки пророщенных семян горчицы 1/2 ст. пророщенных семян подсолнечника 1 стакан натертого твердого сыра 5 ст. ложек подсолнечного масла смесь пряных трав соль по вкусу*

Пророщенные семена горчицы растереть в глиняной миске (не взбивать миксером, так как она приобретает неприятный вкус), затем, растирая, добавить остальные компоненты.

Пастой начинять большие картофелины, сваренные в мундире, предварительно вынув ложечкой мякоть. Можно использовать для приготовления бутербродов, но в этом случае добавить в пасту 125 г сливочного масла.

### "Мюсли" с ростками растений

*1 ст. ложка пророщенного овса*

*1 ст. ложка пророщенной пшеницы*

*1 ст. ложка пророщенных семян люцерны*

*1 ст. ложка изюма, предварительно замоченного в воде, или 1 ч. ложка меда*

*1 нарезанное яблоко*

*1 ст. ложка лимонного сока*

*1-2 стакана йогурта*

Все компоненты смешать; можно взбить миксером.

1. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 2/89, S.I 1.

2. *Nocker Rose-Marie. Korner undKeime*, s. 119.

3. Там же, с. 132.

## Часть VI. "Лекарства из Божьей аптеки" - проблеск надежды

"Служите Господу, Богу вашему, и Он благословит хлеб твой и воду твою; и отвращу от вас болезни" (Исх 23 25).

### 1. Болезнь, ее причины, последствия, помощь - с точки зрения врачей-натуропатов

Естественная медицина опирается прежде всего на теологию здоровья, на взаимозависимость определенных законов и принципов физической и духовной жизни. Соблюдение их имеет огромное значение для здоровья индивидуума и всего общества. Эти принципы и законы основаны на Декалоге, или Десяти Божьих Заповедях. Их начертал сам Создатель Вселенной - Яхве; Библия свидетельствует, что сделал это Он лично "перстом Божиим" (Исх. 31:18, а также Втор. 9:10). Эти законы обязательны для каждого человека, живущего на земле, до конца его дней, их нельзя отменить, опровергнуть или проигнорировать без отрицательных последствий как для самого человека, так и для общества в целом. Они также нашли свое отражение в многочисленных государственных предписаниях и распоряжениях во всем мире. Тот факт, что различные кодексы гражданского права опираются именно на законы, данные человечеству Богом, является еще одним доказательством существования Бога.

Десять Заповедей - очень древнее установление, их несоблюдение привело к страшным последствиям не только для прародителей человечества, но и для наших современников. Рассуждая о "чуме XX века", СПИДе, бывший президент США Рональд Рейган заявил, что лучшая профилактика и лекарство для ее искоренения - соблюдение Десяти Божьих Заповедей. Именно такую точку зрения разделяют многие ученые, врачи и теологи. Разве не охватывает ужас тех, кто читает Апокалипсис?

"Нет дыма без огня" гласит старая пословица. Хороший или плохой поступок рано или поздно приносит свои плоды в виде благословения или проклятия, здоровья или болезни. Эта причинная связь присуща всей Вселенной. Она берет свое начало в Божьем законодательстве, является Божьим Законом. Этот Закон действует во всем мире, его знают все народы.

"Не обманывайтесь, - предостерегает галатийцев апостол святой Павел, - Бог поругаем не бывает. Что посеет человек, то и пожнет: сеющий в плоть свою от плоти пожнет тление, а сеющий в дух от духа пожнет жизнь вечную" (Гал. 6:7, 8). Ибо история любого человека не кончается здесь, на земле, в минуту его смерти, - речь идет о вечности, вопрос о том, достоин ли человек вечной жизни или он обрек себя на вечную погибель, будет решать Иисус Христос при Втором Своем пришествии.

Кто сомневается в подобной перспективе, может убедиться в ее достоверности уже здесь, на земле: наказание или "вознаграждение" явно проявляется в наследственности. Наследственными могут быть функциональные болезни, связанные с обменом веществ. К этой категории относятся такие заболевания, как сахарный диабет, артрит, подагра, нарушения функций некоторых желез внутренней секреции и др. С понятием наследственности связывают конституциональные особенности,

провоцирующие заболевания дыхательных органов, желудочно-кишечного тракта, обмена веществ, а выявление случаев гетерозиготы, носителя патологического гена, может стать противопоказанием к вступлению в брак. К наследственным болезням можно отнести: катаракту, болезнь Дауна, альбинизм, гемофилию, детскую глухоту и немоту, различные пороки физического развития, сахарный диабет, подагру, дальтонизм, некоторые виды эпилепсии и болезней, передающихся половым путем, алкоголизм и много других, которые дети наследуют от больных родителей, порой даже до третьего и четвертого поколения. Это правило подтверждает и Священное Писание, говоря: "[Бог]... наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого рода, ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои" (Исх. 20:5, 6). С другой стороны, благочестие родителей, образ жизни, соответствующий Десяти Заповедям, служит добрым примером детям и внукам, составляя счастье и здоровье в их жизни (см. Втор. 1:5).

Бог создал мир и человечество и Свои законы запечатлел в сердце и разуме каждого человека: "Вот завет, который завещаю дому Израилеву после тех дней, говорит Господь: вложу законы Мои в мысли их, и напишу их на сердцах их; и буду их Богом, а они будут Моим народом. И не будет учить каждый ближнего своего и каждый брата своего, говоря: познай Господа; потому что все, от малого до большого, будут знать Меня" (Евр. 8:10,11). Этот закон распространяется как на благословение, так и на проклятие, и от нас самих зависит, какую дорогу жизни мы выберем. Но пусть никто не обольщается мыслью, что можно безнаказанно нарушить Десять Заповедей, ибо соблюдение или нарушение связано со здоровьем или болезнью: так Божье благословение обусловлено повиновением человека и его стремлением поступать по воле своего Создателя.

История мира полна грустных примеров того, что несчастья, эпидемии и болезни вызваны пренебрежением библейскими принципами здоровья. Современная медицина совершает все больше открытий, подтверждающих правильность этих принципов, а ведь они установлены несколько тысячелетий назад. Каждый год приносит новые открытия, новое понятие, новое определение взаимозависимости между соматическим и психическим здоровьем. Психологи, психиатры или невропатологи, изучая физиологию или патологию биохимических процессов, происходящих в мозгу, часто обнаруживают явную связь между физическими процессами, психическим состоянием и этикой христианской жизни. При этом неоспоримо доказано, что состояние души (психики) может обусловить различного рода расстройства функций организма, которые порой приводят даже к смертельному исходу.

Следствием подобных открытий явилось то, что традиционная медицина также стала рассматривать в новом свете эту взаимосвязь, которую когда-то с презрением объявляла надуманной. Оказалось, что рвота, понос и даже развитие таких болезней, как астма, сахарный диабет и артрит, могут быть обусловлены нервным срывом.

В начале нашего века медицина сосредоточивала свое внимание на бактериологии, сегодня - на стрессе. Опыты на животных выявили, что бактерии разрушают организм в основном тогда, когда иммунитет ослаблен стрессом, но это не должно быть правилом.

Итак, могут ли психические потрясения вызвать серьезные изменения в

организме? Может ли расстройство нервной системы стать причиной инсульта, слепоты, язвы желудка и кишечника, инфаркта, болезней почек? На эти вопросы дает ответ английский ученый, доктор О. С. Инглиш (O. S. English). Он экспериментально доказал, что волнения вызывают расширение кровеносных сосудов на лице, шее, и человек краснеет. Так же, как чувство страха, ненависть и зависть могут стать причиной расширения кровеносных сосудов мозга, вследствие чего возникают головные боли и рвота.

Волнение непосредственно влияет на центральную нервную и гормональную системы организма. Постоянные стрессы вызывают усиленный выброс гормона щитовидной железы в кровь, что со временем может привести к базедовой болезни (нервная возбудимость, пучеглазие, учащенный пульс) и в результате к болезни сердечной мышцы.

Частые волнения и нервные напряжения могут также расстроить функцию яичников, отсюда боли во время менструации или полное ее отсутствие. Сердечные приступы со смертельным исходом подчас обусловлены раздражительностью во всех ее проявлениях и вариантах. А если говорить о страхе, то установлено, что, излишне нагружая сердце, он становится причиной усталости и психофизического истощения.

В первых главах этой книги мы назвали болезни, прямой или косвенной причиной которых стало эмоциональное напряжение. И сегодня многие врачи признают, что половина соматических и психических болезней вызвана расстройствами нервной и эндокринной систем.

Не только эмоциональные факторы являются причиной болезней, но и курение, алкоголь, переедание и неправильный подбор продуктов питания, малоподвижный образ жизни. Поэтому некоторые ученые и врачи широко пропагандируют теорию "возврата к природе", подвергая сомнению завоевания цивилизации и образ жизни современных людей.

Сейчас все громче голоса, убеждающие нас в пользе вегетарианства, в способности подобной системы питания защитить от различных заболеваний. Это подтвердили исследования, проведенные немецким Институтом общественной медицины и эпидемиологии по вопросам здоровья, руководимым профессором Ротткой (2) (H. Rottka). Он исследовал две группы людей, - тех, кто потребляет традиционную пищу, и вегетарианцев. Последние вместо мяса и рыбы ели молочные продукты, это значит, что их организм получал меньше железа. Врачи считают, что незначительный дефицит этого элемента даже желателен, так как положительно влияет на циркуляцию крови, что влечет за собой меньше смертельных исходов из-за коронарной болезни, особенно у женщин. Исследования также показали, что вегетарианцы с таким же типом телосложения, как и люди, потребляющие традиционную пищу, весили примерно на 6 кг меньше; уровень холестерина, триглицеридов, мочевой кислоты, креатина, гамма-глутамино-транспептидазы был у них значительно ниже, а давление крови (систолическое и диастолическое) в среднем ниже на 3-5 мм ртутного столбика. Более того, риск заболеваний сердца, системы кровообращения и появления злокачественных опухолей желудка и кишечника у них тоже примерно на 30-70% меньше, чем у людей, питающихся традиционной пищей. Несомненно, этому способствовал и тот факт, что в группе вегетарианцев курили только 8% мужчин и 3% женщин. Кроме того, было установлено, что меньшее потребление животного белка положительно влияет на функциональную работоспособность почек.

Исследования, проведенные Общественной организацией здоровья (ООЗ) при Министерстве здравоохранения и социальной защиты Польши, показали, что склероз, инсульт, опухоли в значительной степени обусловлены системой питания. Эксперты ООЗ рекомендуют уменьшить потребление мяса, животных жиров, цельного молока, сметаны, твердого сыра, яиц, пряностей, соли и сахара в пользу полноценных продуктов из зерновых, с большим содержанием клетчатки, стручковых семян, растительных масел, овощей и фруктов.

Надо обратить внимание и на тот факт, что заражение почвы токсичными веществами (промышленные отходы, повышенная радиация, средства защиты растений и т. д.), загрязнение питьевой воды и воздуха также способствуют возникновению различных болезней. Правда, очень редко удается проследить непосредственную связь фактора окружающей среды с болезнью или смертью, так как большинство экотоксинов действуют как вторичное следствие. И потому, чем раньше мы начнем заботиться о своем здоровье, избегая дополнительных источников загрязнения, перегружающих организм токсинами, тем меньше вероятность заболеть той или иной болезнью.

Причиной опасного отравления может оказаться даже самая здоровая пища, если она заражена определенными бактериями. Даже самое минимальное количество афлатоксина может вызвать расстройство нервной системы и печени, опухолевые заболевания и опасную инфекцию. Следует учесть, что афлатоксины устойчивы к кипячению.

Колбасные яды тоже могут стать причиной смерти, в лучшем случае тяжелейшего отравления. Бактерии чаще всего находятся в недостаточно стерилизованных мясных, овощных и фруктовых консервах; об их наличии свидетельствуют вздутые крышки консервных банок.

Кроме того, следует избегать продуктов питания с добавлением искусственных пищевых красителей и веществ, например, сернистых (изюм, сухофрукты надо тщательно мыть теплой водой!), ароматизаторов (масло для сдобы).

Отдельные виды продуктов питания не рекомендуется есть в сыром виде (например, некоторые грибы и зеленая фасоль). Опасно держать пищу в теплом месте, так как в ней могут образоваться опасные для здоровья вещества, например, в шпинате. Необходимо срезать позеленевшие части у клубней картофеля, корнеплодов сельдерея и моркови, так как они ядовиты.

Несоответствующая кухонная посуда тоже может повредить здоровью: например, тефлоновые сковороды при очень высокой температуре выделяют ядовитые газы; алюминиевая кастрюля тоже небезопасна: алюминий, взаимодействуя с пищей, может ускорить старение организма, стать причиной перерождения клеток мозга и нарушения памяти, а также дегенерации личности (болезнь Альцгеймера). Соли алюминия используют как разрыхляющее средство (порошок для выпечки теста), консервант для молока в порошке и растворимого кофе. Значительное количество алюминия содержат листья натурального чая.

Исследования нервной и эндокринной систем британскими учеными из Ньюкасла показали (3), что наличие алюминия значительно уменьшается, если в воду добавить 0,001 мг фтора (!), а варка кислой пищи или картофеля в алюминиевой кастрюле увеличивает содержание этого элемента.

Надо знать и то, что кислые продукты нельзя хранить в металлической посуде и в посуде, изготовленной из искусственного материала.

## На наше самочувствие большое влияние оказывает и то, что как мы едим:

\* наша пища, как правило, слишком обильная, слишком жирная и слишком калорийная;

\* потребляем мы ее очень быстро, что впоследствии вызывает усталость, желудочные недомогания, деформацию зубной системы, потому что питательные вещества не используются организмом в должной степени;

\* едим и пьем или слишком горячую, или слишком холодную пищу, или же напитки со льдом. Это примеры того, как не следует есть. А как же правильно? Вот очень разумный совет:

\* жидкость надо "пережевывать";

\* пищу надо "пить"!

Самая подходящая температура для потребляемой пищи - это температура тела, тогда питательные вещества лучше усваиваются и организм не вынужден терять дополнительную энергию для ее "разогревания", как это часто бывает с холодными напитками.

Многие читатели могут беспомощно спросить: "А что вообще сегодня можно есть без вреда для здоровья?"

К сожалению, приходится констатировать, что земля, данная нам Создателем в "аренду", в результате хищнической и безответственной деятельности человека так погублена и опустошена, что на ней уже ничего не растет без токсинов. Как же в этом случае сохранить здоровье?

Не надо отчаиваться! Несмотря на такое, казалось бы, безысходное положение, американские ученые доказали, что болезни цивилизации можно снизить примерно на 50%, если каждый человек захочет изменить всего лишь свой завтрак и вместо булочек с мармеладом, колбасой или твердым сыром будет есть хлеб из полноценных зерен или "мюсли", а вместо натурального кофе пить злаковый кофе или чай из трав.

Не каждый любитель кофе осознает тот факт, что кофеин, содержащийся в натуральном кофе, относится к разряду наркотиков, влияющих на изменение поведения человека (4). Кофеин быстро всасывается в кишечнике и вместе с кровью моментально попадает во все ткани организма.

У людей, ежедневно пьющих много кофе и получающих больше 300 мг кофеина в день (1 чашка кофе содержит 115 мг кофеина, чая - 50 мг, кока-колы - 30 мг), появляется чрезмерное раздражение (нервное возбуждение), неправильный пульс, расстройства сна, трудности с перевариванием пищи, повышенная кислотность и давление крови, болезни поджелудочной железы, повышенный уровень холестерина. Существует также связь между доброкачественными новообразованиями в молочных железах и потреблением кофе. Это подтвердили исследования, проведенные в группе из 20 женщин, у которых обнаружена опухоль в груди. Она исчезла, когда женщины на протяжении длительного времени не употребляли кофе (5).

О продуктах питания из цельной муки известно, что они относятся к разряду профилактических. Научкой подтверждено положительное влияние пищи с малым содержанием животного жира и большим содержанием клетчатки: зерновые, овощи, фрукты (6). Люди, потребляющие много таких продуктов, очень быстро опорожняют кишечник. Это значит, что содержащиеся

в кале вещества, способствующие возникновению опухолей, меньше воздействуют на организм (7).

Ученые американской академии наук доказали, что насыщенные жиры (животные) в пище действуют как стимулятор развития злокачественной опухоли молочной железы, поджелудочной железы, кишечника, а также яичников и предстательной железы (простаты). Полученные данные свидетельствуют, что при этом играет роль как количество, так и вид жиров. Даже линоленовая кислота, будучи ненасыщенной, содержащаяся в растительных маслах (за исключением оливкового), может действовать неблагоприятно, когда потребляется в очень больших количествах! (8)

Кроме того, при сравнении полученных данных с результатами исследований, проведенных на животных, возникает предположение, что, вероятнее всего, 35% людей, умирающих в США по причине болезней цивилизации, являются жертвами вредных привычек в питании, которые и вызвали эти заболевания.

Концепция здоровья, как уже неоднократно было сказано, предполагает надлежащий образ жизни, здоровую окружающую среду, пищу, взаимосвязь ответственности отдельного человека с ответственностью общества и создание психологической мотивации к рациональной жизни.

Необходимо сказать и о пище, которую следует предпочитать в условиях повышенной радиации. Известно: ядерные установки не застрахованы от аварий, и от ионизирующего излучения очень трудно избавиться. Радиоактивные осадки грозят страшными последствиями для здоровья и жизни местного населения, так же, как термоядерные взрывы в Хиросиме и Нагасаки стали несчастьем для жителей этих мест и их потомства.

Несмотря на то, что даже малейшие дозы ионизирующего излучения влекут за собой серьезные расстройства в человеческом организме, особенно в структуре клеток, можно укрепить иммунитет, потребляя определенную пищу. Это доказано японскими учеными, которые установили, что здоровье многих людей практически не пострадало вследствие атомного взрыва в Хиросиме, потому что в то время они правильно питались (конечно, неосознанно): употребляли больше соли с микроэлементами и блюд из морских водорослей (9)

Система питания, которую предлагают японцы в случае аварии атомного реактора, исключает овощи, ибо в них легко накапливаются радиоактивные изотопы. Зато рекомендована соя и продукты ее переработки, морские водоросли (например, пилули "Келп" (kelp), изготовленные из золы водорослей, в основном фукуса пузырчатого (*Fucus vesiculosus*)), продукты из цельного зерна, фасоль, зеленый горошек, кукуруза, картофель, отруби, ячменные и овсяные хлопья, дрожжи, особенно пивные и винные, и вообще пища, богатая магнием, кальцием, йодом, селеном, литием, кремнием и витаминами С и Е. Но не следует есть сырые фрукты, а овощи нужно долго варить, а отвар выливать (10). Основным лекарством, "связывающим" токсины в организме, подверженном ионизирующему излучению, является йодистый калий (*Kaliumjodatum*), как и все соли йода, а также пектины, клетчатка и рутин (11).

Более того, при воздействии ионизирующего излучения рекомендуется ограничить прием жидкости, чтобы удержать в организме биоэлементы. Противопоказаны мясо, мед, сахар, так как эти продукты снижают уровень селена и затрудняют его усвоение, а также молочные продукты, растительное, в

том числе оливковое масло, рафинированная соль, натуральный кофе.

Русский ученый Гродзинский из Института ботаники АН России писал: "Ученым известно много веществ, которые действуют как антиоксиданты, антимуtagens и демутагены, увеличивая - даже вдвое - сопротивляемость к радиации. К ним относятся различные витамины, особенно витамин С, каротин (провитамин А), янтарная кислота (содержится в лимонной кислоте и янтаре), белки и много других. Потребляя соответствующую пищу, богатую овощами и фруктами, можно обеспечить организм этими полезными компонентами. Нужно просвещать общество, ибо многие люди из-за страха перед радиацией исключили из своего меню всю зелень. Необходимо также использовать соответствующее удобрение почвы. Например, с применением калия уменьшается поглощение цезия растениями, а удобряя известняком, можно исключить из них стронций".

По мнению профессора Юлиана Александровича, а оно основано на мировой научной литературе, в пищу людей, проживающих в радиусе до 150 км от атомного реактора, источника заражения, должны входить следующие составляющие (12) :

- \* 60-70% зерновых изделий из цельного зерна;
- \* 3-5% соевого супа и цельного зерна злаковых + овощи + морские водоросли, а также так называемого супа мисо (003) ;
- \* 20% отварных овощей (воду несколько раз сливать во время варки);
- \* 5-10% фасоли и морских водорослей;
- \* следует ограничить прием жидкости, чтобы мочеиспускание происходило лишь 3-4 раза в сутки. Другие ученые рекомендуют пить минеральную воду, так как они содержат электролиты и биоэлементы, а также есть огурцы и яблоки, ибо пектины связывают стронций. Люди, проживающие на более далеком расстоянии от центра излучения (150-300 км), тоже должны перейти на нижепредлагаемую диету:
- \* 10-15% изделий из цельного зерна злаковых, фасоли, сои, круп;
- \* 25% супов из овощей и морских водорослей или супа мисо;
- \* минимальное количество фруктов;
- \* исключить все продукты, изготовленные в процессе ферментации: пиво, вино, а также водку.

Эта система питания, основанная на многолетних и всесторонних наблюдениях, исключает продукты, в которых накапливаются радиоактивные изотопы, перегружающие организм. Зато рекомендуется пища, богатая биоэлементами: магнием, селеном, йодом, кобальтом, цинком, литием, марганцем, кальцием и витаминами, так как они связывают радиоактивные атомы, образуя соединения, которые организм способен вывести.

Профессор Александрович эту противорадиационную диету перевел в русло польской кухни. Вот что предлагается потреблять:

- \* исключительно черный хлеб;
- \* ячменные, пшеничные, овсяные, кукурузные хлопья, а также любые крупы;
- \* фасоль;
- \* горох;

- \* сою;
- \* пшеничные отруби;
- \* пшеничные проростки;
- \* пшеничные зародыши;
- \* серую соль (с микроэлементами);
- \* корнеплоды.

Кроме диеты ослабить вредное воздействие радиации способны некоторые медикаменты:

- \* доломитовые таблетки (магний + кальций) - купить в аптеке;
- \* препарат тимозин (вытяжка из зубной железы) - купить в аптеке.

Важными являются органические антиоксиданты - витамины С, Е, бета-каротин (провитамин А).

Кроме того, следовало бы накладывать кусочки насыщенной свинцом резины (как для рентгеновского аппарата) на тело в области печени и зубной железы, чтобы защитить эти места от радиационного излучения снаружи.

Но немного отклонимся от темы. Размышляя над вышеприведенными рекомендациями по здоровому образу жизни и питанию, вспомним: именно это предлагали еще 150 лет назад адвентисты седьмого дня! На эту тему писала адвентистская писательница Елена Уайт, и ее рекомендации по питанию касаются не только адвентистов, но и всех верующих христиан перед Вторым пришествием Иисуса Христа (см. раздел "Негативные изменения в современном питании").

Пусть это отклонение от темы наведет читателя данной книги на размышления, как сохранить здоровье и не только с физической точки зрения, а прежде всего духовной.

## 2. Рассеянный склероз (sclerosis multiplex)

"В них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды, ибо Ангел Господень по временам, сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил в нее по возмущении воды, тот выздоравливал" (Ин.5:3,4).

Рассеянный склероз - это длительная болезнь центральной нервной системы и спинного мозга. Обычно она появляется между 15 и 35 годом жизни.

В большинстве случаев болезнь начинается с медленного нарастания двигательных нарушений. Больной спотыкается или волочит ноги, затем наступает постепенное ослабление остроты зрения, часто сопровождающееся болями в глазах, "черным пятном" в центре поля зрения. Прогрессирующая болезнь характеризуется судорогами в конечностях и резкими изменениями мышц, приводящими порой к полной неподвижности (мышечная контрактура), глухотой, слепотой. На последней стадии болезни происходят необратимые изменения - больной уже не говорит, слаб умом, парализован; опирается под себя. Эта болезнь порой длится - с временным улучшением - больше 30 лет (13). Вообще считается, при параличе ног следует ожидать сокращения жизни на 50%, а при параличе всех конечностей - на 75%. Среди причин болезни выдвигаются разные гипотезы: дефицит ненасыщенных жирных кислот, нарушение обмена веществ, нехватка витамина Д, кальция, чрезмерное

потребление коровьего молока, воздействие бактериальных и химических токсинов, вирусных инфекций, снижение иммунитета, обусловленное генетически, наконец, злоупотребление стимулирующими веществами (алкоголь, кофе, курение) и пережитые сильные стрессы.

Но, несмотря на усиленные исследования и попытки проникнуть в тайну возникновения рассеянного склероза, этиология этой болезни до конца еще не выяснена, а официальная медицина бессильна перед ней. Однако существуют данные, указывающие на непосредственную связь появления болезни и способа питания, а также образа жизни человека. Психическое равновесие и экологическая среда тоже имеют огромное значение, что позволяет сформулировать следующий принцип: "Молекулярный мир клеток и жидкостей человеческого организма отражается в макроорганизме человеческих связей и находится с ним в обратной связи" (14) .

Все сказанное выше подтверждают исследования, проведенные на 360 больных в Центральном госпитале Миддлсекса (Middlesex) в Англии в рамках программы Action for Research into Multiple Sclerosis (ARMS) (15) . Тщательно продуманная система питания и физические упражнения изменили мнение о неизлечимости этой болезни. Хотя ученые ARMS не утверждают, что это лечение удовлетворяет их полностью, но оно дает реальную надежду приостановить прогрессирование болезни.

Диета, применяемая ARMS, похожа на систему питания доктора Эверса (Evers); она состоит из продуктов, богатых ненасыщенными жирными кислотами (содержатся в семенах, растительном масле, овощах, печени, морской рыбе). Эти кислоты положительно воздействуют на восстановление нервной ткани, которая при рассеянном склерозе серьезно поражена, так как дегенерации подвергся изоляционный слой, защищающий аксоны нервов в головном и спинном мозге, в результате чего человек не может двигаться и утрачивает ощущения.

Диета ARMS почти полностью исключает животный жир, зато она богата минеральными веществами и натуральными витаминами. Доктор Алек Форти (Alee Forti) из исследовательской лаборатории ARMS указывает на тот факт, что еще раньше было доказано благотворное воздействие на тех, кто страдает рассеянным склерозом, ненасыщенных жирных кислот.

При общей оценке установлено (ARMS проводит неврологические тесты каждые полгода), что состояние здоровья не ухудшилось ни у одного больного, последовательно соблюдающего диету по меньшей мере в течение трех лет, а некоторые почувствовали значительное улучшение. Не исключено, что это вызвано и другими факторами, не только самой диетой. Известны случаи, когда симптомы рассеянного склероза могут без причины исчезнуть и появиться вновь; определенную роль, несомненно, играют также вера и надежда больного на выздоровление.

"Людам эта диета помогает и никому не вредит, - говорит доктор Форти. - Я не утверждаю, что это окончательное решение вопроса, но правда и то, что мы поддерживаем стабильное состояние некоторых больных, несмотря на плохой прогноз, а здоровье небольшого количества больных даже улучшилось. Здесь речь идет об изменении подхода к самой болезни. Раньше больные рассеянным склерозом не имели никакой надежды, а сейчас мы способны в определенной степени справиться с этой болезнью".

Естественная медицина относит рассеянный склероз к болезням

цивилизации. И здесь трудно сказать, какая болезнь более опасна: рак или рассеянный склероз. Статистические данные свидетельствуют, что в последние годы настолько увеличилась заболеваемость рассеянным склерозом, что по частоте появления она почти сравнивается с опухолевыми заболеваниями. Трагедия заключается в том, что она коварно и медленно поражает молодых, бывают случаи заболевания в раннем детстве, а официальная медицина здесь бессильна.

Рассеянный склероз поражает всю нервную систему, он не локализован, как это происходит при некоторых болезнях цивилизации. Центральная нервная система регулирует весь "механизм тела", и когда утрачивается биологическое равновесие, клетки тела и весь организм прекращают гармонично функционировать. Со временем болезнь поражает и духовную сферу: сильная депрессия и истерические приступы плача, апатия и полная беспомощность. Это каждого берет за сердце. И тот врач, кто сам видел, как медленно погибают молодые люди, и знает, что их страдания можно облегчить, не успокоится, пока не укажет путь из этого ада тем, у кого болезнь еще не достигла стадии, которая называется безнадежной.

Таким практикующим врачом в Германии был Эверс (Evers). Он применил специальную (16) диету для больных рассеянным склерозом. Он пишет: "Мои диетические рекомендации базируются на совсем простых и ясных вещах. Они понятны каждому:

1) фрукты, корнеплоды, овощи и молоко доминируют в этой диете, их следует потреблять без всяких приправ;

2) любой продукт питания должен быть наиболее натуральным;

3) мало приправленная пища обладает наибольшей лечебной силой".

Это понятно. Сложность только в том, что такая пища не всегда по вкусу людям. Но не диета в этом виновата, а наши вкусовые пристрастия.

Доктор Эверс рекомендует потреблять следующие продукты: свежие и сушеные фрукты, сырые корнеплоды, молоко, свежее сливочное масло, овсяные хлопья (их не надо варить), хлеб из цельного зерна, сырые яйца и пчелиный мед; кроме того, орехи, в том числе миндаль, пророщенные зерна злаковых.

Фрукты: яблоки, груши, слива, вишня, черешня, виноград, персики, абрикосы, крыжовник, смородина, малина, земляника, клубника, ежевика, апельсины, бананы, кокосы; кроме того, зеленый горошек, помидоры, семена подсолнечника, овощи, прежде всего морковь, а также кольраби, редиска, черная редька.

**Диета Эверса предлагает в суточный рацион включить следующие продукты питания:**

пророщенное зерно 50-250 г

ржаной хлеб ..... 125 г

овсяные хлопья ..... 70 г

фрукты и корнеплоды . . 500 г

молоко..... 1 л

сливочное масло..... 30 г

яйца ..... 1 шт

орехи. .... 50-100 г

Больным со слабыми признаками болезни, а также тем, кому за 50 лет, он рекомендует иногда съесть кусочек сырого, слабо приправленного пряностями мяса.

Больному нужно взять за правило есть только тогда, когда он почувствует голод (3 раза в день). Если вышепредлагаемая диета неприемлема или вызывает отвращение, надо один день поголодать, пить только воду, после этого пища покажется желанной. Картофель, зеленые листья овощей и травы не играют никакой роли в этой диете.

Только систематическое соблюдение диеты Эверса в течение долгого времени, порой даже нескольких лет, может увенчаться успехом. Следовательно, ее должен применять только такой человек, который будет последовательно и на 100% придерживаться ее принципов и верить в свое выздоровление. И под строгим контролем врача.

На основе исследования 10 тысяч больных доктор Эверс пришел к следующему выводу: "Если после многолетнего лечения различными лекарствами состояние больного, страдающего рассеянным склерозом, ухудшается и он в конце концов оказывается прикован к постели, а после применения моей диеты его конечности вновь обретают функциональную подвижность, и он даже становится способным трудиться, можно утверждать, что улучшение здоровья больного вызвано диетой. Считаю, что слово "неизлечимый" должно исчезнуть из номенклатуры этой болезни. Рассеянный склероз - излечимая болезнь".

К сожалению, доктора Эверса постоянно критиковали и обрушивались на него с нападками из-за применения лечения, отличного от традиционного способа. Но, несмотря на все это, нельзя было не признать достигнутых успехов, а в большинстве случаев даже удалось официально подтвердить эффективность его диеты.

Несомненно, при этой болезни следует учитывать тяжелую хроническую нехватку витаминов, и это, вероятно, связано со столь же длительной хронической нехваткой ферментов.

Зато Аре Ваерланд, широко известный и замечательный шведский диетолог (о нем см. в книге "Лекарства из Божьей аптеки"), считает, что эффект лечения больных по методу доктора Эверса можно усилить, исключив из диеты яйца и сырое мясо и введя в нее картофель и зеленые листья овощей (17). Ваерланд убежден, что зеленые листья и картофель являются важными компонентами здоровой полноценной пищи, а мясо и яйца, вызывая гнилостные процессы, затрудняют и замедляют выздоровление.

Диета, рекомендованная Аре Ваерландом, состоит из 2-х приемов исключительно сырой пищи, при этом после каждого дают пророщенную пшеницу (по 2-3 столовые ложки) и кусочек ржаного хлеба (см. выше рецепты приготовления хлеба). Больные чувствительны к фруктам и овощам, выращенным на искусственных удобрениях, и отрицательно реагируют на переработанные продукты питания. Аре Ваерланд считает, что они должны потреблять растительное масло и творог, исключив сливочное масло и твердый сыр. Кроме того, время от времени есть "пользу", блюдо, состоящее из 4-х основных злаковых. Такого состава диеты следует придерживаться долгое время. Важный фактор здесь - пророщенные зерна, о которых не следует

забывать. Рекомендуются также пивные дрожжи.

Диету доктора Эверса усовершенствовал доктор Коллат (Kollath), всемирно известный врач-натуропат, а также известные немецкие врачи Кул и Будвиг (Kuhl, Budwig). Они разработали диету в соответствии с системой доктора Бирхер-Беннера (сырые овощи и фрукты). Исключается одновременное потребление сырых овощей и сырых фруктов. Эту диету можно разнообразить квашеными овощами и пахтой; растительные масла поставляют витамин F, а ненасыщенные жирные кислоты способствуют обеспечению организма кислородом.

Эти врачи практикуют также дыхательные упражнения (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки"), упражнения по развитию речи, памяти и активизации кровообращения, растирание сухой щеткой всего тела, что вызывает улучшение кровоснабжения кожи и ее разогревание.

Сухой щеткой (18) растирают (массируют) все тело, это может делать сам больной достаточно плотной сухой щеткой, у которой щетинки не очень тесно расположены друг к другу и имеют длину примерно 2 см. Лежачим больным массаж делают медсестра или близкие люди.

1. Начинать надо с ладони, ведя щетку в направлении плеча. Эту процедуру повторить несколько раз на обеих руках.

2. Затем, начав с пальцев ног, провести щетку вверх до паха, перейти на ягодицу через бедро. Подобным образом поступить с другой ногой.

3. Живот массировать круговыми движениями **по** часовой стрелке.

4. Массаж позвоночника начинать на уровне крестцовой кости, затем, массируя от позвонков влево и вправо, продвигаться вверх (при помощи щетки с длинной ручкой).

5. Весь массаж не должен продолжаться более 5- 10 минут.

После правильно выполненного массажа все тело становится розовым и теплым, чувство усталости исчезает, появляются бодрость и желание действовать. Массаж при помощи щетки приносит большое облегчение, но рекомендовать его в каждом конкретном случае должен врач, - ведь только он сможет определить состояние больного.

Систематическим массажем щеткой можно возбудить соответствующие нервные окончания (например, так называемые зоны Гада), которые способны активизировать внутренние органы. Так, массажем сегментов кожи в области желудка можно усилить работу желез желудка, тем самым увеличивая производство соляной кислоты как у здоровых, так и больных людей, страдающих пониженной кислотностью.

Массаж щеткой рекомендуют при общем истощении организма, параличах, признаках старческого склероза, в климактерический период, при бронхиальной астме, судорогах мышц ног, функциональных расстройствах сердца и почек, нервов, нарушении кровообращения, онемении конечностей (из-за плохого кровоснабжения), при пониженной кислотности желудка и в период выздоровления после тяжелой болезни.

### Категорически запрещен массаж при:

- \* воспалении червеобразного отростка (аппендицит);
- \* воспалении брюшины (перитонит);

- \* воспалении печени и поджелудочной железы;
- \* подозрении на непроходимость кишечника;
- \* при любых опухолях;
- \* при любых кровотечениях;
- \* при всех болезнях крови (лейкемия и гемофилия).

При рассеянном склерозе наряду с массажем щеткой рекомендуют обливание бедер водой (процедура предложена священником Себастьяном Кнейпом), короткие холодные сидячие ванны, а также утреннее холодное обмывание всего тела по Эверсу и в следующей очередности: лицо, затылок, шея, грудь, живот, спина, ноги, стопы (полотенце несколько раз погрузить в холодную воду и слегка отжать). Время процедуры 1-2 минуты (медленно увеличивать количество минут), тело вытереть насухо, одеться. Женщины должны применять обмывание холодной водой и во время менструации.

Массаж и гимнастику каждому больному следует делать индивидуально, соблюдая осторожность и последовательность, не допуская утомления.

Духовная поддержка - также важный оздоровительный фактор, требующий упорства и терпения. И здесь молитва - серьезная поддержка, помогающая лечению. Ежедневная молитва укрепляюще влияет на центральную нервную систему. Более того, это неоценимое духовное богатство. Поэтому предоставим ей возможность занять особое место в нашей жизни, ведь молитва может совершить чудо в жизни верующего человека.

Необходимо также упорядочить семейные отношения и отрицательные влияния извне, избегать стрессовых ситуаций.

Следуя вышепредлагаемым советам и рекомендациям авторитетных врачей-натуропатов, вы убедитесь, что и в случае такой таинственной и коварной болезни, какой является рассеянный склероз, можно помочь больному, если он решил изменить образ жизни и устранить вредоносные факторы, которые привели к болезни, и пробудить целительные силы организма, дремлющие в необъятных недрах природы, с помощью оздоровительной диеты.

Опираясь на рекомендации докторов Бирхер-Беннера, Аре Ваерланда и собственный опыт, мы разработали биологическую диету, которая поможет избавиться от накопившихся токсинов из-за нарушенного обмена веществ. Кроме того, считаем, что, поставляя организму витамины и ферменты, активизирующие жизненные силы, можно хотя бы частично вернуть больному работоспособность. Этому также способствуют легкие физические упражнения, массаж, лечебные ванны. Применяемые порой в течение нескольких лет, с большим упорством и терпением, они помогают медленно восстановить функции парализованных мышц.

Новейшие исследования выявили, что существует "...прямо пропорциональная зависимость между показателями заболеваемости и процентом потребления калорий (энергии) животного происхождения, а также общего числа калорий (энергии), полученного из животных жиров и растительных масел. Больше того, найдена прямая зависимость между высокими показателями заболеваемости рассеянным склерозом в США и потреблением молочных жиров (цельное молоко), а также обратная зависимость между показателями распространения болезни и потреблением рыбы".

## Схема диеты при рассеянном склерозе по Я. Шульцу

### А

*Завтрак I:* 1-2 стакана теплого "Утреннего напитка" или чая из трав от рассеянного склероза (рецепт см. ниже).

*Завтрак II:* 1-3 столовые ложки молотых семян льна (смолоть в кофемолке);

2-3 столовые ложки пророщенной пшеницы (см. рекомендации выше);

1/2-1 столовая ложка пивных дрожжей или 2-3 таблетки пивных дрожжей (купить в аптеке). 1-2 магниевые-кальцевые таблетки "Доломит" (купить в аптеке).

Для второго завтрака накануне вечером все компоненты всыпать в глубокую тарелку и залить стаканом кипятка (таблетки измельчить и добавить утром). Утром также добавить горячую воду или молоко или же горячий "Утренний напиток", 1-2 натертых яблока (яблоки не нужны, если будет "Утренний напиток"), 1 столовую ложку меда.

### Б

*Завтрак I:* 1-2 стакана минеральной негазированной воды. *Завтрак II:* молотое семя льна - 1-2 столовые ложки;

1-2 столовые ложки пророщенной пшеницы;

1-2 столовые ложки ячменных хлопьев;

1-2 столовые ложки овсяных хлопьев. Все компоненты смешать и залить 1/2 л кипятка или горячим молоком, добавить:

1-2 таблетки "Доломита";

1-2 столовые ложки пивных дрожжей (или 2-3 таблетки);

1-2 натертых сладких яблока (покропить лимонным соком);

2-3 очищенных грецких ореха, посыпать сверху;

1-2 столовые ложки кукурузных хлопьев. Можно добавить мед.

### В

*Завтрак I.* выпить стакан морковного сока или свежеприготовленного фруктового сока, например, яблочно-апельсиновый сок. *Завтрак II:* в 1/2 л йогурта или кефира добавить:

3-4 столовые ложки пророщенной пшеницы;

2-3 столовые ложки черники, малины, земляники, клубники или натертое сладкое яблоко. Все компоненты смешать и сверху посыпать 2-3 столовыми ложками кукурузных хлопьев. После завтрака принять 1-2 таблетки "Доломита" и 2 столовые ложки пивных дрожжей (или 2 таблетки).

### Г

*Завтрак I.* 1/2 стакана "зеленого сока" (из одуванчика + крапивы). В сок добавить 1/2 стакана воды комнатной температуры.

*Завтрак II:* к 1/2 л "Утреннего напитка" добавить 1 большую сырую натертую картофелину. Варить 1-2 минуты. Снять с огня. Добавить 2-3 столовые ложки какого-либо пророщенного зерна, пророщенной люцерны либо другого пророщенного семени, измельченной зелени и 1 натертый зубок чеснока.

### Д

*Завтрак I:* стакан свежеприготовленного какого-либо овощного сока,

например, морковного + из корней сельдерея или капустного.

*Завтрак II:* приготовить блюдо "гурман". Через полчаса после завтрака медленно выпить стакан чая из трав для больных рассеянным склерозом.

*Обед:* сырые салаты из овощей, фруктов (загляните в рецепты!). Морковь, красная свекла, листовая капуста, свежие и соленые огурцы, зеленый лук, петрушка, укроп, жеруха, репчатый лук, чеснок, кольраби, помидоры, сельдерей, лук порей, сладкий корень, зеленый горошек, фасоль, соя, картофель, зеленый салат, черника, яблоки, груши, черешня, клубника, земляника, абрикосы, слива (в том числе ренклюд), виноград, апельсины, лимоны, смородина черная и красная, грейпфруты, изюм, чернослив, инжир, финики, маслины, растительное масло, за исключением рапсового, сливочное масло (очень небольшое количество!), сметана, простокваша, йогурт, кефир, творог, пророщенная пшеница (вообще любые пророщенные зерна и семена), пшеничные отруби.

Обед должен изобиловать салатами из сырых овощей. Блюда готовить согласно рецептам данной книги. За полчаса до обеда выпить 1/2-1 стакан свежеприготовленного овощного, фруктового или "зеленого сока".

**Напоминаем!** Нельзя соединять сырые овощи с фруктами!

*Ужин:* "польза" или хлеб из цельного зерна со сливочным маслом и творогом, зеленью, луком, чесноком, салаты с добавлением пророщенных семян или зерен (см. предыдущие рецепты), пшенная, ячневая, гречневая каши с молоком или яблочным муссом, или картофель и овощи. За полчаса до ужина следует съесть салат из сырых овощей или фрукты, или выпить 1/2-1 стакан свежеприготовленного сока.

**Внимание!** Соки разбавлять кипяченой водой комнатной температуры 1:1 и пить медленно, смешивая со слюной.

После каждого приема пищи (если нет противопоказаний) принимать 1-2 таблетки "Доломита" или 2-3 столовые ложки пивных дрожжей (или 2-3 таблетки). Спустя 1/2-1 час после еды выпить чай из трав.

**Клизмы:** утром и вечером из настоя ромашки (1 столовая ложка на 1/2 л кипятка). Вода для клизмы должна быть комнатной температуры. Ежедневные массажи, в том числе и массаж при помощи сухой щетки, холодное обмывание всего тела по Эверсу и легкая гимнастика.

Опыт учит, что больным рассеянным склерозом вредно любое переутомление. И потому врачи рекомендуют массаж нижних частей тела (пассивные движения) после ванн с настоем из трав или утром в свободные от водолечения дни.

Желательны также легкие двигательные упражнения при помощи стула или журнального столика, или же другого человека. Надо заставлять себя передвигаться по комнате.

При помощи "высокой температуры" (горячие ванны) Ф. Валиньский (20) добился у восьми больных (из 30) коренного улучшения здоровья. Перед принятием ванны больной получал 10 мл внутривенно 20% раствора NaCl, чтобы меньше выделялся пот, в результате чего увеличивается накопление тепла. Спустя 5 минут после укола больной погружается в ванну с водой при температуре 37,5-38°C. Повышенная температура тела (которая во время процедуры возрастает) удерживается при помощи укутывания больного сухой фланелевой материей и пятью шерстяными одеялами - в таком положении надо

оставаться 5-6 часов. Процедуру следует повторять в зависимости от состояния здоровья, с перерывом от двух до десяти дней. Температуру мерить во рту. Надлежащая температура 39,5-41°C. Данный метод лечения должен проводиться под строгим наблюдением врача!

Успех, достигнутый при помощи подобного лечения при параличе, увенчался не только клиническим улучшением, о нем свидетельствуют также лабораторные исследования.

Многовековой опыт народной медицины натолкнул ученых серьезно исследовать химический состав березового гриба (чаги) - *Inonotus obliquus*. В Институте ботаники имени Комарова в Санкт-Петербурге из чаги изготовлен ряд фармацевтических препаратов, отличающихся сильной физиологической активностью. Препараты "Бефунгин" и "Винча-га" - это концентрированные вытяжки из чаги, которые положительно влияют на центральную нервную систему, процессы обмена веществ; они также увеличивают сопротивляемость организма к бактериальным и вирусным инфекциям.

Препараты из чаги применяют среди прочего как успокаивающее нервную систему, а в лечении опухолей как симптоматическое средство (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки").

Препараты из чаги пользуются большой популярностью и экспортируются во многие страны (21).

Как ванны, так и настои из клевера (лугового) с красными цветками (*Trifolium pratense*), принимаемые внутрь, очень полезны. Они укрепляют устойчивость ног. Красный клевер также помогает при опухолях и раке глаза (промывание).

Для ванны берут 300 г сухого клевера; целое растение запарить на 5 часов, затем отцедить и влить в ванну с водой температурой 36-37°C (свежего клевера следует взять 900 г).

Настой из цветков красного клевера, называемого также луговым, пьют 3 раза в день по 1/2 стакана (1 столовую ложку сухих цветков (но лучше 2 столовые ложки свежих) залить 1 стаканом кипятка).

**Внимание!** Для ванн можно использовать траву клевера, а внутрь - предпочтительнее его цветки.

Красный (луговой) клевер богат витаминами С, А, РР и Е, содержит примерно 20% белка, 4% жира, кальций, фосфор, медь, каротин, эфирные масла. Действует противотоксически.

В последнее время много говорят об эффективности действия на кровеносную систему листьев гинкго (*Ginkgo biloba*). Спиртовые вытяжки из этого растения способствуют лучшему кровоснабжению мозга, регулируют проницаемость капилляров и снижают их ломкость; их также применяют при нарушениях, обусловленных гормональными и нервными расстройствами, при повреждениях кровеносных сосудов, особенно капилляров, вызванных сахарным диабетом, никотином, склерозом и т. д., а также при нарушенном обмене веществ.

В немецкой научной литературе сообщается, что стандартными вытяжками из этого дерева "Tebonin forte" (Firma Schwabe, RFN) лечили группу больных, страдающих слабоумием, вызванным склерозом. Лекарство давали 3 раза в день по 40 мг в течение 1-3-х месяцев. Уже спустя месяц состояние здоровья больных значительно улучшилось (22).

Гинкго происходит из Китая и Японии, в Европе им часто украшают аллеи и парки. Это долговечное растение, его возраст достигает порой 4000 лет.

Практическим применением листьев гинкго в качестве лекарства занялись фармацевтические фирмы, которые изготавливают капли и драже, соки и препараты для инъекций (23).

Кто раздобудет сухие листья гинкго, берет 1/2-1 столовую ложку на 250 мл холодной воды и кипятит 3-5 минут на маленьком огне. А кому посчастливится достать свежие листья, берет 100 г, которые следует измельчить в ступке или миксере, затем залить 1/2 л 70% спирта. Поставить в темное место на 10-14 дней, встряхивая содержимое время от времени. Отцедить и пить 2-3 раза в день по 20-30 капель в рюмке воды (рецепт А. Ожаровского).

**Внимание!** Активные соединения гинкго лучше всего растворяются в спирте.

Тестирование в клиниках показало, что вытяжка из гинкго устраняет также сосудистые расстройства на нервном и гормональном фоне. Боли и спазмы, ощущение холода, расстройство чувствительности во время отдыха и в движении или исчезают, или состояние значительно улучшается. В результате лучшего кровоснабжения мозга отступают психические расстройства, пропадает беспокойство и значительно улучшается память и способность сосредоточиваться.

В связи с тем, что к факторам, ускоряющим развитие рассеянного склероза, относятся наряду со стрессами, ослабление защитных механизмов (иммунных), гормональные нарушения, изменения нервных клеток, а также нарушения проницаемости сосудов и сосудисто-двигательные изменения (24), представляется правильным применение семян или масла из семян ослинника двулетнего (*Semen Oenotherae*). Многочисленные исследования выявили, что применение этого масла в начальной стадии болезни уменьшает чувство онемения, ослабляет двигательную функцию мышц ног и, кроме того, увеличивает общую сопротивляемость организма вследствие улучшения различных защитных механизмов в организме человека.

Лечебная доза семян ослинника: 1 столовую ложку 2-3 раза в день, растереть в ручную, или в виде кашицы, полученной после размельчения в миксере (25). Готовые препараты: "Efamol" - (Homburg, RFN) и "Gamma-Oil" (Quest Vit. Suppl., Kanada).

Обращаем внимание, что эффективность лечения ослинником (*Oenothera biennis*) ощущается только после 4-6-месячного систематического его применения. Следовательно, надо набраться терпения, и наградой станет радость, когда ощутимо улучшится здоровье.

А сейчас несколько любопытных подробностей о растениях, содержащих в своих семенах гамма-линоленовую кислоту. Семена ослинника двулетнего содержат 10% гамма-линоленовой кислоты в чистом виде. В человеческом организме она с легкостью преобразуется в простагландин B). Гамма-линоленовая кислота и простагландины считаются элементарными строительными компонентами жизни, потому что они активизируют обмен веществ и влияют на всю совокупность нормального процесса: обладают разнообразным сильным физиологическим воздействием, влияют на размножение клеток человеческого организма, на его рост. Даже минимальное количество этих веществ тормозит аллергические симптомы, усиливает

выделение инсулина, гормонов гипофиза и щитовидной железы, регулирует работу кровеносной системы (снижает давление крови).

Сравнительно недавно мир облетело известие о сенсационном открытии: обнаружено, что в семенах черной смородины (*Ribes nigrum*) этой ценнейшей гамма-линоленовой кислоты почти вдвое больше, чем в семенах ослинника двулетнего - на целых 18%! В семенах крыжовника (*Ribes grossularia*) также обнаружена гамма-линоленовая кислота - 11%, в семенах красной смородины (*Ribes rubrum*) - 5%, а в семенах конопли и огуречника - 0%. Масло семян огуречника продается на Западе в виде капсул под названием "Glandol-Boretschol-Kapseln" как средство, активизирующее биологическое равновесие организма и частично возвращающее утраченную молодость.

Масло из семян черной смородины продает немецкая фармацевтическая фирма "Dr Ritter Kem-ol-Kapseln". Эта фирма, рекламируя поразительно высокое содержание гамма-линоленовой кислоты в лекарствах (А. Гибсон и Г. Кнеэбоне - A. Gibson и G. Kneebone - обнаружили ее в 1981 г. в женском молоке - 13,5 мг% гамма-линоленовой кислоты), расхваливала ее исключительно полезное воздействие на весь организм.

Мария Требэн в своей книге "Gesundheit aus der Apotheke Gottes" рекомендует следующее лечебное средство.

Свежую траву пастушьей сумки (*Herba Bursae pastoris*) вымыть, мелко нарезать, наполнить темную бутылку до самого горлышка, залить водкой и поставить на 10 дней в теплое место, часто встряхивая содержимое.

Этой очень эффективной настойкой натирают больные мышцы 2-3 раза в день. Трава пастушьей сумки является хорошим лекарством при атрофии мышц и параличах, и очень жаль, что об этих ее свойствах не говорится в современных книгах о лекарственных травах.

Эффективно действует и трава манжетки обыкновенной (*Herba Alchemillae*), содержащей 170-180 мг% витамина С (26) (1 полную столовую ложку свежей измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10-15 минут). Пить 4 стакана этого настоя с добавлением настойки пастушьей сумки - 10 капель на стакан в течение дня. Кроме этого, выпивать по 2 стакана настоя травы шалфея (*Fol. Salvae*).

Свежую траву кислицы обыкновенной, или заячьей (*Herba Oxalis acetosellae*), вымыть и выжать сок при помощи соковыжималки. Этот сок принимают ежедневно по 3-5 капель каждый час в течение 6 часов (разбавить настоем шалфея); шалфеем обладает среди прочего противоспазматическим действием при нервном возбуждении.

Натирание маслами из цветков ромашки (*Anth. Chamomillae*), тимьяна (*Herb. Thymi*) и зверобоя (*Herb. Hyperici*) также очень помогает. Растения собирают в солнечную погоду. Каждое кладут отдельно в бутылку из темного стекла до самого горлышка и заливают оливковым или каким-нибудь другим растительным маслом, например, соевым. Бутылку закупорить и поставить в теплое место. Спустя 10 дней масляная вытяжка готова к применению.

Внутри рекомендуют за полчаса до завтрака настой кипрея узколистного (*Herba Epilobii*); в него можно добавить 1 чайную ложку "шведских трав" (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки"),

Эффективны также натирания настойкой зверобоя, цветков ромашки и тысячелистника. Настойки приготавливают так же, как из травы пастушьей

сумки.

Этими настойками натирают поясницу, бедра и суставы. Необходимо помнить, что лекарство из зверобоя, приготовленное на спирту, увеличивает чувствительность организма к солнечным лучам. Поэтому следует соблюдать осторожность. Зверобой считают, и очень справедливо, своеобразным лекарством для нервной системы. Гиперицин, содержащийся в зверобое, проникая в железы внутренней секреции, действует регенерирующе, положительно влияя на общий обмен веществ.

Внутрь рекомендуют принимать 1 стакан настоя тысячелистника (*Hb. Millefolii*) утром и вечером (1/2-1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, спустя 10-15 минут можно уже пить). (В случае аллергических проявлений, оглушения, головокружения и заложенности ушей следует прекратить прием лекарства.) Кроме того, ежедневно принимать 3 столовые ложки настойки "шведских трав", разбавляя в 1-2-х стаканах какого-нибудь чая из трав. Если "шведские травы" использовать непосредственно, их следует измельчить миксером или в ступке. Полученный порошок принимать 2-3 раза в день по 1 чайной ложке в 1/2 стакана воды (или чая из трав) комнатной температуры.

Одновременно делать 4-часовые компрессы из "шведских трав" на затылок - несколько раз.

**Внимание!** Нельзя принимать порошок "шведских трав" сухим, обязательно разбавлять кипяченой водой комнатной температуры.

А вот что рассказала больная рассеянным склерозом с осложнениями: "Каждый день я натирала поясницу настойкой тысячелистника, а конечности - утром и вечером - настойкой пастушьей сумки; на низ живота делала компрессы из "шведских трав". За полчаса до завтрака натошак пила настой кипрея с добавлением "шведских трав". С радостью могу сказать, что ужасное напряжение в ногах значительно ослабело, уменьшились также боли. И теперь уже передвигаюсь по комнате без посторонней помощи. Мочевой пузырь начал функционировать вновь нормально, менструация появляется каждые 3-5 недель... "Шведские травы" пью ежедневно понемногу в настое из крапивы, тысячелистника и манжетки".

"В книге о лекарственных растениях я прочла, что корни пиона лекарственного (*Radix Paeoniae*) эффективны при болях, вызванных смещением межпозвоночных дисков, и положительно влияют на спинной и головной мозг. Принимала дважды ванну с отваром из натертых корней пиона, в воду также добавляла спиртовую настойку пиона. В ванне находилась по 20 минут. После 2-х процедур боли прошли. Вот уже 3 недели, слава Богу, чувствую себя хорошо".

Лечение включает в себя и ванны 2-3 раза в неделю **со** следующими лекарственными травами по выбору:

- \* молодые весенние побеги сосны и ели;
- \* зверобой (*Hb. Hyperici*);
- \* цветы ромашки (*Anth. Chamomillae*);
- \* листья шалфея (*Hb. Salvae*);
- \* тысячелистник (*Hb. Millefolii*);
- \* тимьян (*Hb. Thymi*);
- \* хвощ (*Hb. Equiseti*).

Все эти травы обладают большой целебной силой и эффективно воздействуют на паралич различного происхождения.

На одну ванну берут 300 г травы, заливают на несколько часов холодной водой, затем настоем выливают в ванну, а траву вновь заливают водой и подогревают. Полученный новый настой вылить в ванну с теплой водой (37-38°C). Уровень воды в ванне должен быть выше области почек, а время пребывания в ней - не более 20 минут. Затем надо в течение часа отдыхать в постели.

Воду после принятия ванны можно использовать еще раз. Залить ею уже использованные травы и только на следующий день подогреть. В течение недели применять один вид травы.

Полезны также ванны из:

\* *листья и корни крапивы (Urtica dioica)*. Обладают прекрасными лечебными свойствами; активизируют циркуляцию крови и кровоснабжение мышц. На одну ванну берут 200 г сухой или 1 кг свежей крапивы. Воду в ванне можно использовать еще раз.

Эффективны и компрессы с листьями следующих растений:

\* *борщевик обыкновенный (Heracleum sphondylium)*. Рекомендовано госпожей Требэн в качестве эффективного лекарства в виде обертывания всего тела. Большие свежие листья борщевика вымыть и распрямлять при помощи деревянного валика или бутылки до тех пор, пока не появится сок. Затем разложить на льняной материи и обернуть ею больного, хорошо накрыв одеялом. Компресс оставить на ночь. Больной ощущает лечебное воздействие этого растения и хорошо спит. После этих процедур часто значительно улучшается состояние больного. Если появятся неприятные ощущения в особо чувствительных местах, необходимо снять компресс;

\* *молодые листья березы (Betula alba)*. Обладают большой лечебной силой. Больного обертывают, используя толстый слой березовых листьев таким же способом, как и в предыдущем рецепте. Но листья березы не распрямляют, так как они влажные и липкие (Я. Шульц).

Профессор Ожаровский рекомендует пить отвар из сбора трав, который обладает вспомогательным действием, а также регулирует обмен веществ. Вот этот рецепт:

*крапива (Fol. Urticae)*

*корень солодки (Rad. Glycyrrhizae)*

*зверобой (Hb. Hyperici)*

*донник (Hb. Meliloti)*

*цветки одуванчика (Fl. Taraxaci)*

*мята перечная (Fol. Menthae pip.)*

*плоды жостера (Fr. Rhamni cathart.)*

*фиалка трехцветная (Hb. Violae tricol.)*

*корень лопуха (Rad. Bardanae)*

Отвар из этой смеси: 2 столовые ложки на 2 стакана воды, кипятить под крышкой 3 минуты, снять с огня. Через 5 минут отцедить в термос. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Большое значение при рассеянном склерозе имеют минеральные вещества.

У таких больных не хватает в организме селена, поэтому им рекомендуют пить минеральные воды, содержащие селен. Этим элементом богаты кукуруза, отруби, пивные дрожжи. Но сахарин, рафинированный сахар и мед выводят селен из организма (27). Поэтому мед следует потреблять в ограниченном количестве и по возможности добавлять в пищу сладкие сухофрукты.

Известно также, что, например, дефицит магния вызывает расстройства нервно-мышечной системы, психические расстройства и много других заболеваний. На основе многочисленных исследований установлено, что магний противодействует образованию опухолей, заболеванию лейкемией, инфарктам, психическим расстройствам и рассеянному склерозу (28). При этом доказано, что в тех регионах мира, где вода и почва скудны магнием, вышеназванные болезни регистрируются чаще, а там, где обнаруживается лейкемия, также часто встречается и рассеянный склероз. Хронических больных лимфатической лейкемией начали лечить большими дозами магниевой соли. Результаты оказались сенсационными; эти люди жили еще более 20 лет (29).

Магний нейтрализует токсичное воздействие свинца **на** организм, а его недостаток способствует проникновению свинца в мозговые ткани.

Всем, кто заинтересовался этой проблемой, профессор Александрович рекомендует ознакомиться со специальной литературой, где опубликованы научные исследования на тему нехватки магниевого иона, начиная от патологии беременности, внезапных смертей младенцев, склероза, инфаркта до болезней обмена веществ, психических, опухолевых, лейкемии, рассеянного склероза (30). Вот эта литература: M. S. Seelig "Magnesium deficiency in the pathogenesis of disease". Plenum Medical Book Company, New York, London 1980, а также B. Fischer, U. Fischer "Magnesium in der inneren Medizin" Pathophysilologie und Klinik, 1981 Vol. 3, z 1a, s. 249-257, а также Юлиан Александрович, Ю. Стахура из АМН Кракова:

"Попытки экологической профилактики лейкемии у людей и животных путем восполнения дефицита магния". Последняя работа была представлена на конгрессе по проблемам магния в Монреале в 1980 г.

Из-за недостатка магния в организме больным рассеянным склерозом рекомендуют принимать 3 раза в день по 1-2 таблетки "Доломита" - они содержат магний и кальций в идеальном для организма соотношении - 1:2.

Очень эффективное и редкое лекарство для больных рассеянным склерозом мумие. Это вещество густой липкой консистенции находят в пещерах и расщелинах скал Средней Азии (на Памире, Гиндукуше), что существенно затрудняет его сбор, поэтому лекарство очень дорогое.

Мумие - сильнодействующее лекарство иммунологической группы, укрепляющее сопротивляемость организма. Это подтвердили научные исследования. Оно содержит почти все известные элементы, а также ряд органических соединений. Принимаемое внутрь мумие восполняет в организме весь дефицит минеральных солей, обогащая его микроэлементами, что положительно влияет на защитную систему.

Мумие ускоряет процессы сращивания сложных переломов костей и регенерацию поврежденных нервных волокон (и это имеет место при рассеянном склерозе). Оно также помогает организму в усвоении кальция, магния, железа и других животворных элементов. Доказано, что этот прекрасный препарат в почти безнадежных случаях улучшает общее состояние

здоровья, не вызывая побочных явлений.

Мумие можно также принимать при некоторых опухолевых заболеваниях, например, раке толстой кишки.

Но мы еще раз подчеркнем, что мумие, "шведские травы" и любое другое лекарство - это только вспомогательный фактор. Принципиальную роль в лечении любого заболевания играет изменение неправильного образа жизни и переход на надлежащую систему питания, без чего невозможно окончательно вылечить ни одну болезнь, особенно рассеянный склероз.

### 3. Псориаз (psoriasis), экзема

"Господи! если хочешь, можешь меня очистить. Он простер руку, прикоснулся к нему и сказал: хочу, очистись. И тотчас проказа сошла с него" (Лк. 5:12, 13).

Этиология и патогенез псориаза еще не определены. Часто им болеют целыми семьями, он передается по наследству. Наследственность может доминировать, но не всегда. Псориаз появляется в любом возрасте, его считают болезнью цивилизации.

В последние годы людей, подверженных псориазу, стало значительно больше; в Польше им страдают около 3% населения. Часто болезнь связывают с характером питания, и этому есть доказательства. У японцев до Второй мировой войны псориаз был почти неизвестен, но после распространения на островах американского способа питания (в том числе большого количества животных жиров) эта болезнь стала поражать и их.

Существует и психический фактор, способствующий возникновению псориаза: установлено, что состояние больного ухудшают стрессы (смерть близкого человека, несчастье и т. д.). Поэтому лечение должно быть направлено на две сферы жизни - физическую и духовную:

- \* лекарства, предписанные врачом;
- \* водолечение и другие процедуры под наблюдением врача;
- \* активное участие в групповом лечении у психотерапевта, чтобы общаться с другими больными. Здесь пациенты чувствуют себя равными и не страдают застенчивостью по отношению к чужим.

Последовательное психосоматическое лечение дает улучшение здоровья, а более длительное уменьшает кожную сыпь.

Профессор Вогел (Vogel), доктор Бирхер-Беннер, Аре Ваерланд и другие врачи-натуропаты (а также авторы данной книги) склоняются к предположению, что происхождение псориаза имеет такую же природу, что и происхождение ревматических болезней, артрита, сахарного диабета и ожирения, поэтому лечение должно быть сходным.

В домашнем путеводителе по лечению лекарственными травами "Vademecum fitoterapii" сообщается об успешных результатах применения аутогемотерапии при псориазе.

Хаферкамп (Haferkamp) свидетельствует, что очень хорошие результаты достигаются при применении аутогемотерапии по следующей схеме:

Вначале внутривенно вводят 0,1 мл собственной крови (в 2-3 места), ежедневно увеличивая эту дозу на 0,1 мл до достижения 0,5 мл.

Следующие 5 инъекций делают каждый второй день: одновременно внутривенно и подкожно, каждый раз увеличивая дозу от 0,1 мл и до 1 мл.

Далее 5 инъекций делают через каждые 5 дней по 1 мл до 5 мл.

Наконец, с интервалом в десять дней каждый раз увеличивают количество крови на 1 мл до 10 мл внутривенно. При этом дозу 10 мл облучают ультрафиолетовыми лучами и

впрыскивают 5 раз с 10-дневными перерывами, даже в тех случаях, когда высыпания и шелушение уже исчезли.

При аллергии, появившейся после первой инъекции, рекомендуется начать лечение кровью, разведенной по следующей схеме:

\* 0,2 мл крови + 0,8 мл дважды дистиллированной воды;

\* 0,3 мл крови + 0,7 мл дважды дистиллированной воды;

\* 0,9 мл крови + 0,1 мл дважды дистиллированной воды.

При красном лишае (*lichen ruber*) Хаферкамп предлагает следующую схему аутогемотерапии: каждые 5 дней по 5 мл собственной крови.

При инфекционном лишае (*impetigo contagiosa*): 2 раза в неделю по 5 мл собственной крови.

Методы аутогемотерапии применяют также при дерматитах, вызванных вирусом герпеса (*dermatitis herpetiformis*), и острой экземе (*eczema acuta*), при которой Хаферкамп рекомендует введение дефибринированной собственной крови больного, а также собственной стерилизованной мочи больного.

При опоясывающем лишае (*herpes zoster*) и хронической экземе (*eczema chronica*) он назначает длительный курс лечения собственной кровью.

При всех кожных болезнях рекомендуют внутримышечные инъекции "Биостимина" (вытяжка из алоэ) курсом по 30 дней (ежедневно по 1 ампуле) с 4-6 недельными перерывами.

Если в аптеке нет этого лекарства, стоит попробовать настойку из алоэ (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки"). Лечение псориаза весьма длительное, оно должно быть комплексным. Питание строго вегетарианское с минимальным количеством растительного масла.

Врачи-натуропаты рекомендуют также голодание (психосоматическое лечение), питание в течение нескольких месяцев только сырыми овощами, фруктами и сырыми свежеприготовленными соками. Таким способом можно добраться до "корней" болезни и удалить из организма токсины. При этом, конечно же, запрещается любая возбуждающая пища, алкоголь, никотин, кофе, чай, сладости, из меню также должны исчезнуть животные жиры. Надо отказаться от мяса и мясных изделий, сала и рыбы, особенно копченой. Во вреде копченой пищи больной псориазом убеждается сам, так как после ее потребления болезнь обостряется.

Многолетние разнообразные исследования выявили, что возникновение различных болезней взаимосвязано с потребляемой пищей и образом жизни. Установлено, что заболеваемость прямо пропорциональна количеству потребляемого жира, а также калорийности пищи. Любые экземы и кожные сыпи - это типичные последствия "внутреннего загрязнения организма", нарушения обмена веществ и особенно плохой работы печени. Организм защищается от постоянного отравления токсинами ("отходами" обмена веществ), то есть побочными продуктами, и ищет "выход", удаляя эти яды через

кожу. Поэтому любые попытки ослабить болезнь лекарствами, применяемыми только наружно, оказывают организму медвежью услугу, так как они тормозят самозащиту организма. При такого рода заболеваниях особенно важно поддержать процесс детоксикации организма с помощью голодания, клизм и соответствующей пищи - сырые овощи и свежие фрукты.

Неоспоримо доказано, что семена ослинника двулетнего (*Oenothera biennis*), потребляемые систематически внутрь в течение 4-6 месяцев (по чайной ложке 2-3 раза в день, предварительно растереть руками или пропустить через миксер) лечат псориаз, аллергические сыпи (особенно у детей), увеличивают защитные силы организма. Результаты могут быть поразительными (см. предыдущую главу "Рассеянный склероз").

В очень тяжелых случаях помогает циклично проведенное 5-10 дневное и более длительное лечение голоданием, во время которого пьют только сырые свежеприготовленные соки, либо несколько дней одну минеральную воду или настой из трав. В промежутках между курсами голодания следует придерживаться исключительно вегетарианской диеты. Исключить из своего меню следует и соль. Позволяются нежирное молоко и продукты его переработки (за исключением твердого сыра) в умеренных количествах и любые овощи.

Все болезни кожи вызваны неправильным обменом веществ, а больная кожа - это проявление нарушенного биологического равновесия организма. Экземы и лишай свидетельствуют об этом. Естественная медицина сосредоточивает свое лечение прежде всего на следующих факторах.

1. Устранение причин нарушенной выделительной функции кожи и приведение ее в нормальное состояние; иногда в начале лечения происходит ухудшение в виде сильной кожной сыпи. Себастьян Кнейп правильно заметил:

"Не следует огорчаться тем, что кожная сыпь усилилась. Это прекрасное доказательство оздоровительного действия. Ни в коем случае нельзя прекращать лечение, необходимо его продолжить".

2. Активизация секреторной функции выделения не только кожи, но и кишечника, почек, легких при помощи пищи, водолечения, движений.

3. Устранение самой важной причины: неправильного обмена веществ, прежде всего нарушения функции печени, почек и кровообращения. Следовало бы признать чудом тот факт, что наиболее эффективное и наиболее простое лечебное средство при хронических болезнях кожи - это... повседневная пища и питье! Соблюдение диеты - необходимое условие стойкого излечения этих болезней, оно ничем не может быть заменено, так как надлежащая пища вызывает увеличенное выделение накопленной в организме мочевой кислоты (особенно много ее при псориазе) и других конечных продуктов обмена веществ и вместе с тем предупреждает образование новой мочевой кислоты в чрезмерных количествах. Это двойное лечебное действие!

4. Голодание (с использованием сырых овощей, фруктов, сырых свежеприготовленных соков), которое, являясь самым эффективным средством для удаления накопившейся мочевой кислоты через кожу и почки, вызывает очищение кожи в течение нескольких недель, в тяжелых случаях - месяцев.

5. Забота о нервной системе больного и его душе, о чем говорится в предыдущих разделах.

6. Водные процедуры, воздушные и солнечные ванны. Вода имеет физико-

химическое значение (минеральные вещества, холод, тепло), механическое (очищает), биологическое (без воды нет жизни на земле) и психическое (успокаивает). Водные процедуры обладают значительной лечебной силой, и это зависит от температуры. Известно, например, что холодные процедуры вызывают сужение кровеносных сосудов, увеличение концентрации сахара в крови, лейкоцитоз, увеличение давления крови, выделения мочи, ускорение обмена веществ, повышенную реактивность мышц и нервов на внешние раздражители и расслабляют гладкие мышцы желудка, кишечника и детородных органов.

При помощи теплой воды можно вызвать обратную реакцию. Поэтому следует строго соблюдать рекомендации врача по водолечению:

\* Чем короче и холоднее водная процедура, тем сильнее реакция, чувство тепла, лучше кровоснабжение кожи (покраснение), с помощью которого можно активизировать процессы выделения через кожу.

\* Перед каждой холодной водной процедурой тело больного должно быть теплым; при чувстве холода, при ознобе ее нельзя применять.

\* Для активизации выделений через кожу после водных процедур не следует вытирать тело; быстро надеть ночную рубашку или укутаться в простыню и лечь в кровать на 15-30 минут.

Соблюдение всех этих рекомендаций исключает простуду даже тогда, когда в комнате холодно. Холодные водные процедуры - это наименее эффективнейший способ закаливания. Тот, кто утром торопится, может сделать процедуру вечером. Сначала лучше лечь в постель, а когда тело равномерно согреется, встать и облиться холодной водой - 1-2 минуты.

\* Страх перед холодной водой можно преодолеть выдыханием воздуха со свистом - до и после процедуры.

\* Между отдельными процедурами сделать примерно двухчасовой перерыв. Это предписание необходимо строго соблюдать: процедура, проведенная сразу после предыдущей, не будет иметь смысла.

**Быстрое обмывание тела** (см. предыдущий раздел "Рассеянный склероз" - короткое обмывание по Эверсу). При псориазе и экземах всегда добавлять в воду отвар хвоща и настой ромашки.

**Ванночки для предплечий** по Себастьяну Кнейпу с настоем ромашки. Подобная холодная процедура активизирует циркуляцию крови. Больные, страдающие кожными заболеваниями, должны летом ежедневно делать ванночки для предплечий спустя полчаса после еды, а зимой по меньшей мере 2-3 раза в неделю. Сделать процедуру очень легко, она не займет много времени. Необходим большой таз или умывальник, который наполняют холодной водой - температура 10-18°C. Руки согнуть в локтях и одновременно погрузить до половины в воду на 30-60 секунд. Закончить процедуру вытиранием обеих рук жестким полотенцем. Если не появится приятная реакция тепла, можно увеличить кровообращение, вращая руками несколько минут.

**Попеременные ванночки для ног** рекомендуют людям, страдающим анемией, которым постоянно холодно. Для этого необходимо 2 тазика или ведра. В один налить холодную воду, в другой теплую - температура 37-40°C. Сначала погрузить стопы в таз с теплой водой на 3-5 минут, затем сразу же в холодную воду на 10-20 секунд. Повторить эту процедуру 2-3 раза и закончить

холодной водой.

**Контрастное обливание тела.** Начать со спины и груди теплой водой - 2-3 минуты; после этого кожа становится розовой. Теперь можно подключить холодную воду и обливаться так же, как теплой - 10-20 секунд. Контрастное обливание активизирует циркуляцию крови всей поверхности тела, и это имеет особое значение при длительных болезнях кожи. После этой процедуры больные псориазом чувствуют большое облегчение.

**Теплые ванны** принимают 1-2 раза в неделю. В зависимости от состояния сердца рекомендуют полные ванны или полуванны - когда вода не достигает области желудка. При кожных болезнях следует принимать ванну попеременно и со следующими лечебными водами:

\* Ванна с добавлением соды рекомендована Аре Ваерландом, но только при сухой экземе (1 кг на ванну, находиться в воде 10 минут) - два раза в неделю.

\* Ванна с добавлением отвара травы хвоща (*Hb. Equiseti*) и цветков мальвы лесной (*Flos Malvae*) в равных количествах - 200 г на одну процедуру - рекомендована Марией Требэн. Травы замачивают на 5-8 часов в холодной воде, а перед использованием кипятят на слабом огне 10-15 минут. Эта процедура уменьшает зуд кожи и способствует излечению больного.

\* Ванна с добавлением дубовой коры (*Cortex Quercus*) и цветков ромашки - 100-200 г на одну процедуру.

\* Ванна с пшеничными отрубями рекомендована Себастьяном Кнейпом (1 кг на одну процедуру). Отруби залить водой и кипятить 10-15 минут, процедить и отвар добавить в ванну с водой.

\* Ванна с пшеничными отрубями (100 г), овсяной соломой (100 г) и белой горчицей (*Semen sinapsis*) (50 г) рекомендована домашним путеводителем по лечению лекарственными травами "Vademecum fitoterapii". Все компоненты смешать, залить тремя литрами воды, поставить на огонь, кипятить 15-20 минут, затем влить в ванну с водой 38-40°C.

\* Ванна из весенних побегов сосны (*Summit Pini*) и ели (*Summit Piceae*) - по 100 г - освежает и хорошо влияет на самочувствие.

\* Ванна с пшеничными отрубями - 100 г, овсяной соломой - 100 г с добавлением семян пажитника (*Semen Foeni-graeci*) - 120 г рекомендована авторами данной книги.

Пажитник очень хорошо влияет на кожу, учитывая наличие в нем витамина А и Д. Его воздействие сравнивают с рыбьим жиром, так как масло, содержащееся в семенах, разглаживает и в то же время питает кожу тела. Семена пажитника измельчить в кофемолке или в ступе. Все компоненты смешать, поставить на огонь и кипятить 20-30 минут, затем процедить в ванну с водой 37-39°C.

После каждой ванны и вообще после каждой водной процедуры кожу следует смазать линомагом (купить в аптеке), добавив сок чистотела (*Hb. Chelidonii*). Оранжевый сок этого растения выжать при помощи соковыжималки и смешать с линомагом в соотношении: 50 г линомага + 5 г сока.

Чистотел доступен весь год, он сохраняет зеленые листья даже под снегом. Эта трава содержит в своих стеблях молочко, которое применяют при бородавках.

**Внимание!** Сок чистотела очень едкий и токсичный, будьте осторожны.

Можно также приготовить мазь с добавлением свежего сока цветков лесной мальвы.

Очень эффективна по своему воздействию мазь прополиса (способ приготовления в книге "Лекарства из Божьей аптеки"), так как она обладает дезинфицирующими, противовоспалительными и восстанавливающими свойствами.

Авторы данной книги рекомендуют добавить масло из пшеничных проростков (или зародышей пшеницы) во все вышеназванные мази. Потому что оно содержит комплекс витаминов, особенно Е, А, Д, F, которые очень эффективны при лечении кожных болезней.

**Внимание!** При отсутствии масла из зародышей пшеницы можно взять любое пищевое растительное масло, но в этом случае в 2 столовые ложки добавить 1 капсулу витамина Е и витамины А+Е (рецепт профессора Ожаровского).

**Мытье головы травами.** В случае появления псориаза на коже головы следует 2-3 раза в неделю мыть голову в воде с добавлением вышеназванных трав (36-37°C) - не менее 10 минут. После этого волосы вытереть и голову обмотать теплым полотенцем. Затем натереть кожу головы настойкой из корней крапивы (*Radix Urticae*), в которую добавить несколько капель масла из зародышей пшеницы или "Петроля" (очищенная нефть) - купить в аптеке.

#### **Способ приготовления настойки из корней крапивы:**

свежие корни крапивы вымыть, мелко нарезать, положить в бутылку из темного стекла и налить столько водки, чтобы она покрыла растение. Поставить в теплое место, периодически встряхивать. Спустя 7-10 дней настойка готова к применению.

**Обертывание тела глиной.** При кожных сыпях и мокнущих экземах очень эффективным средством является обертывание глиной. Обертывать можно маленькую поверхность тела, отдельные его части или все тело.

Холодные компрессы из глины применяют при фурункулах, укусах насекомых, воспалении лимфатических желез, воспалении вен и некоторых кожных болезнях (сыпь, лишай, зудящие экземы и псориаз, также воспаление кожи и подкожной ткани) (31, 32).

Этот компресс успокаивает нервную систему и снижает чувствительность кожи, если его поменять, прежде чем кожа согреется. Он также воздействует ободряюще и разогревающе, кроме того, уменьшает зуд кожи тогда, когда компресс накрыть шерстяной материей на 1-2 часа, пока глина не высохнет. Такой компресс (или обертывание всего тела) усиливает кровоснабжение кожи, и его рекомендуют при псориазе. Применять не чаще 1-2 раза в неделю, ибо воздействие довольно мощное!

Глину размягчают водой (лучше морской или с добавлением уксуса - 2 столовые ложки на 1 л воды) и густую кашу накладывают (при помощи деревянной лопаточки) на больное место слоем в толщину пальца. На глину кладут две льняные салфетки (одна на другую) и покрывают шерстяной материей (одеялом). Примерно через 1-2 часа глина высохнет. Компресс снимают, а место, где была наложена глина, промывают теплым настоем ромашки или мальвы. После этого смазать мазью, а глину выбросить.

Для обертывания всего тела лучше подходит длинная" до пят, льняная рубашка с длинными рукавами, с разрезом впереди. Рубашку следует намочить

в жидкой кашице из глины и надеть на тело. Но прежде на кровати постелите шерстяное одеяло и на него сухую простыню. Больной ложится в кровать и вытягивает руки вдоль тела. Его плотно заворачивают - сначала в сухую простыню, затем в шерстяное одеяло, и он остается в этом состоянии до тех пор, пока не высохнет глина. Дальше поступать так, как указано выше.

Касаясь лечебных свойств глины, следовало бы еще сказать, что она является ценным адсорбционным средством. Адсорбционные средства обладают способностью всасывать некоторые вещества, оставляя при этом другие нетронутыми, или могут обменивать ионы. Научные исследования выявили большую адсорбционную силу глины:

применяемая, например, наружно, она всасывает токсины и выделения из ран, нарывов, облегчает воспалительные состояния кожи и слизистой оболочки, а принимаемая внутрь, впитывает вредные вещества в кишечнике. Чем тщательнее она размята, тем большей силой поглощения обладает.

Некоторые врачи-натуропаты утверждают, что компрессы из свежего творога также значительно улучшают состояние больного.

Больные, которые не переносят влажных компрессов, могут использовать мазь из следующих трав:

корень лопуха ( <i>Rd. Bardanae</i> )	20 г
цветки ноготков ( <i>Flos Calendulae</i> )	10г
лепестки роз ( <i>Flos Rosae</i> )	10г
листья грецкого ореха ( <i>Fol. Juglandis</i> )	20 г
кора дуба ( <i>Cortex Quercus</i> )	20 г
трава хвоща ( <i>Hb. Equiseti</i> )	10г
трава чистотела ( <i>Hb. Chelidonii</i> )	10г

Компоненты размельчить, смешать и залить миндальным маслом (0,5 л), затем подогревать на маленьком огне в течение 15-20 мин. Поставить на несколько дней в теплое место, после этого процедить в стеклянную баночку через густую марлю и поставить в холодильник.

**Внимание!** Эту мазь лучше приготавливать из свежих трав.

**Способ приготовления заменителя миндального масла.** Если нет натурального миндального масла, можно приготовить его заменитель: 10-15 штук сладкого миндаля и 1-2 горького (можно 1-2 ядрышка косточек слив) натереть или пропустить через миксер с 100 мл масла из зародышей пшеницы (можно соевого, подсолнечного, оливкового). Поставить на 10 дней, затем процедить через густую марлю.

Мази, присыпки, настойки, гемотерапия или другие лекарства, прописанные врачами, вполне могут быть эффективны, но их воздействие временное. Окончательное излечение от псориаза наступит только тогда, когда одновременно применяется надлежащая диета, разработанная врачами-натуропатами. Совершенно недостаточно исключить провоцирующую аллергию пищу. Прежде всего необходимо наметить оздоровительную программу и

программу лечебной диеты, мобилизующие иммунную систему и оздоровительные силы.

## Программа лечебной диеты

### 1 этап

Начинать надо с "дня сырых соков" - только свежеприготовленных. Прежде всего эта программа предназначена для общей перестройки организма и активизации обмена веществ. Перед лечением следует очистить кишечник. Для этого маленькими глотками в течение 20 минут выпить стакан теплой воды с растворенными в ней 2 столовыми ложками горькой соли (сульфат магния). Обычно через 2 часа происходит очищение кишечника. При постоянном запоре применяют полулитровые клизмы из настоя ромашки - утром и вечером, вплоть до нормализации стула.

В случае, когда болезнь кожи среди прочего вызвана ожирением, рекомендуют "овощные дни" (соки), такие, как например, при рассеянном склерозе.

### День "сырых соков" - начало лечения (примерное)

*Утром:* 200 мл сока апельсинового или грейпфрутового, можно виноградного, ягодного, персикового, абрикосового, сливового, вишневого, яблочного и т. д.

*В обед:* 200 мл овощного сока - морковного или из корней сельдерея, капустного или березового.

*Вечером:* 200 мл фруктового.

### II этап

Второй этап включает в себя строгую диету из сырых овощей, фруктов и зелени. Существует предубеждение, что нельзя существовать и нельзя работать, питаясь только сырыми овощами и фруктами. Однако опыт свидетельствует об обратном: некоторые люди даже прибавляют в весе и чувствуют себя прекрасно (обладатель олимпийской золотой медали Эллиот (Elliot, 1960 г.). Сырые овощи, фрукты и зелень поставляют витамины, ферменты, ненасыщенные жирные кислоты, полисахариды, микроэлементы, минеральные соли, - то, что необходимо для правильного функционирования организма. Недостаток этих элементов способствовал среди прочего возникновению болезни.

При такой диете у полных людей "старают" чрезмерная подкожная жировая клетчатка, "постаревшие" клетки и ката-болиты, в то время как худые восстанавливают ткани и прибавляют в весе.

Длительная диета, состоящая из сырых овощей, очень полезна при болезнях кожи, связанных с почечной и печеночной недостаточностью.

Розовым угрям (Acne rosacea) часто сопутствует хроническое воспаление желудочно-кишечного тракта и функциональная недостаточность печени (33), вызванные продолжительным потреблением алкоголя. Диета из сырых овощей в течение нескольких месяцев позволяет избавиться от покраснений в области носа и подбородка.

При сухой экземе, когда кожа покрыта мелкими лопающимися пузырьками, также необходима диета из сырых овощей. Но при хронической экземе, если она сопровождается аллергией на некоторые продукты питания, следует придерживаться этой диеты довольно долгое время, чтобы улучшить обмен

веществ. Здесь речь идет об укреплении иммунной (защитной) системы организма, которая при правильном функционировании не допускает аллергических проявлений. Ибо ответственность за надлежащую деятельность защитных механизмов несут среди прочего щитовидная железа, селезенка, лимфатические железы. Если эта система работает исправно, то человек защищен от болезней. Задача иммунитета состоит в том, чтобы выработать в организме способность распознавать и обезвреживать чужие и опасные для него вещества. Они могут поступать в организм извне или образовываться в нем самом вследствие нарушенного биохимического обмена в клетках.

Важным лечебным фактором является также питье травяных настоев, очищающих кровеносную систему. Лечение кожных болезней требует серьезных медицинских знаний. Советы врачей-натуропатов здесь необходимы.

Напоминаем, что при сухих экземах вспомогательное лечебное средство - это мазь на основе экстракта ромашки, а также ноготковая мазь (календулы) (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки"), а при мокнущих экземах - компрессы из глины, творога, листьев капусты.

### Лечение псориаза (Psoriasis) и его разновидностей:

красный псориаз характеризуется красными, строго очерченными пятнами; другой - высыпаниями на коже по типу

"рыбьих чешуек", наконец, третья разновидность - утолщенная кожа с глубокими трещинами, что вызывает у больного большие страдания.

Сопутствующий этой болезни зуд становится порой невыносимым, что невероятно тяготит нервную систему. Течение болезни очень длительное и мучительное. Однако последовательное лечение, во время которого несколько месяцев употребляют сырые овощи, дает удивительно хорошие результаты. Вероятно, из-за разгрузки печени и общей перестройки восстанавливается жизнедеятельность капилляров и соединительной ткани, а это вызывает возрождение клеток, тканей, укрепление иммунитета.

#### III этап

Вегетарианская диета: сырые овощи, фрукты, зелень по-прежнему являются главными составляющими меню, но уже можно есть вареную пищу. В ней нет места продуктам животного происхождения. Эту систему питания применяют при экземах аллергической природы, например, болезненной восприимчивости молока, мяса, животных жиров (34).

Больной псориазом после строгой диеты из сырых овощей должен перейти на вегетарианскую и придерживаться ее долгое время. Ибо необходимо разгрузить печень и помочь ей в процессе детоксикации организма. Вегетарианская диета полезна также при чесотке (Prurigo), так как в ней мало мочевой кислоты (пуриновых соединений). Различные салаты, овощи, зеленые листья трав, проростки пшеницы способствуют излечению этой болезни.

**Обезжиренную диету** применяют при угрях (Acne vulgaris), а также при кожных болезнях, когда исследования выявили аллергию на жиры, а также печеночную недостаточность. Эта диета справляется и с ожирением, которое часто бывает при псориазе. Ведь сухость кожи не исчезает при потреблении жиров, наоборот, псориаз реагирует положительно на обезжиренную диету.

У больных угрями и кожной сыпью выявлен также недостаток цинка, витаминов А, Е и С, а усвояемость витаминов зависит от наличия цинка в

организме; однако, если принимать цинк в синтетическом виде, да еще в избытке, это может вызвать побочные явления.

**Бессолевая диета** назначается при поражениях кожи, вызванных почечной недостаточностью, применяется до полного выздоровления.

#### IV этап

При полном исчезновении кожной сыпи можно перейти на вегетарианско-молочную диету. Она уже не является щадящей и не учитывает особенности болезни, но позволяет предупредить другие заболевания. Эта диета укрепляет, противодействует аллергии и повышенной чувствительности. Она представляет собой последовательное и планомерное лечение и охватывает человека целиком: тело, душу и дух. Выздоровление наступает "изнутри", и организм вырабатывает иммунитет на внешние факторы, которые часто разрушают естественное защитное ограждение человека - кожу. Необходимо осознать, что глубокое восстановление всего организма, его клеток и тканей выявляет корни болезни, а это требует времени, порой месяцев и лет. И только тогда может идти речь о настоящем излечении.

Врач вместе с больным должен определить план лечения и его этапы: трехмесячный, годовой, трехлетний.

### Схема диеты (составлена доктором Бирхер-Беннером)

#### Голодание (с употреблением соков) на 1-й день

*Утром:* 200 г фруктового сока - в зависимости от времени года; 150 г миндального молока; стакан настоя шиповника.

*В обед:* 200 г фруктового сока; 150 г овощного сока; 150 г соевого молока.

*Вечером:* то же, что утром.

**Внимание!** После фруктового сока, остальные можно пить по меньшей мере через 30 минут.

Если врач назначит длительное голодание с употреблением соков, можно разнообразить диету, приготовив коктейли, а также овощи и фрукты в зависимости от времени года, например, клубника (взбить миксером или протереть через сито) + малина и апельсины, черника (протереть так же, как клубнику) + ежевика и персики или вишня + черная смородина или же виноград + апельсины.

Все соки пить очень медленно, смешивая каждый глоток со слюной. "Съеденные" таким образом соки не вызовут расстройство пищеварения.

### Диета из сырых овощей, фруктов - на 1 неделю

#### День 1

*Утром:* 250 г "мюсли" из пророщенной пшеницы или пророщенных каких-либо семян и с фруктами в зависимости от времени года (лучше с яблоками или черникой); 20 г орехов (миндаль, грецкие или лесные орехи, исключая арахис, или пророщенные семена подсолнечника, тыквы); 150 г фруктов в зависимости от времени года; 1 стакан чая из трав или какого-либо другого от псориаза и болезни кожи.

*В обед:* фрукты и орехи; салат из сырых овощей: сельдерей, помидоры; салат из дикорастущих трав: крапива, одуванчик, тысячелистник, валерианица,

жеруха и т. д.

*Вечером:* то же, что на обед, с добавлением замоченных сухофруктов (инжир, изюм, финики).

## День 2

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* то же, что в 1-й день; салат из сырых овощей: морковь, огурцы, зеленый салат.

*Вечером:* то же, что в 1-й день.

## День 3

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* фрукты и пророщенные злаковые; салат из сырых овощей: цветная капуста, красная (столовая) свекла, цикорий салатный.

*Вечером:* то же, что в 1-й день.

## День 4

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* то же, что в 1-й день; салат из сырых овощей: сладкий корень, сладкий стручковый перец, савойская капуста.

*Вечером:* то же, что в 1-й день.

## День 5

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* то же, что в 1-й день; салат из сырых овощей: помидоры, жеруха.

*Вечером:* то же, что в 1-й день.

## День 6

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* то же, что в 1-й день; салат из сырых овощей: кольраби, редиска, шпинат (небольшое количество); фрукты; пророщенная пшеница.

*Вечером:* то же, что в 1-й день.

## День 7

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* фрукты и орехи; салат из сырых овощей: помидоры, фаршированные брюквой, зеленый салат.

*Вечером:* то же, что в 1-й день.

**Внимание!** Не смешивать сырые овощи с фруктами. После каждого блюда подождать 10-15 минут, прежде чем приступить ко второму. Все овощи и фрукты тщательно пережевывать.

## Вегетарианская диета на 1 неделю

### День 1

*Утром:* "мюсли" с натертым миндалем, фрукты в зависимости от времени

года, пшеничный хлеб из муки грубого помола (см. рецепт), мармелад из плодов шиповника, чай из трав.

*В обед:* вареные блюда: овощной отвар с клецками из манной крупы, брюссельская капуста, картофельное пюре с подсолнечным маслом и зеленью, фрукты.

*Вечером:* то же, что утром.

## День 2

*Утром:* как в 1-й день.

*В обед:* вареные блюда: овощной суп, шпинат, макароны, салат из сырых овощей: салатный цикорий с помидорами, салат из дикорастущих трав; фрукты.

*Вечером:* "польза" с натертыми орехами или миндалем и фруктовым соком, чай из трав.

## День 3

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* вареные блюда: суп из сои, красная (столовая) свекла, картофель в мундире с тмином.

*Вечером:* "мюсли", фрукты, орехи, пшеничный хлеб из муки грубого помола, мармелад из плодов шиповника, чай из трав.

## День 4

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* вареные блюда: тушеные помидоры, рис, сваренный на овощном отваре с растительным маслом, добавить зелень, посыпать мускатным орехом (чутьочку); фруктовый кисель, фрукты.

*Вечером:* "мюсли", фрукты, пшеничный хлеб из муки грубого помола с ореховым маслом, чай из трав.

## День 5

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* вареные блюда: овсянка, фасоль, картофель с растительным маслом; салат из сырых овощей: цветная капуста, зеленый лук, сладкий стручковый перец; фрукты.

*Вечером:* молотая пророщенная пшеница + натертая морковь, корни сельдерея, репчатый лук, овощной отвар, растительное масло - немного потушить, немного посолить и посыпать зеленым луком; зеленый салат; чай из трав или 1 стакан соевого молока с апельсиновым соком.

## День 6

*Утром:* то же, что в 1-й день,

*В обед,* вареное блюдо: "Полента" (1/2 столовой ложки растительного масла, 50 г кукурузной крупы, 300 г воды, мускатный орех для вкуса), сверху поджаренный лук или 1/2 ложки сливочного масла; салат из сырых овощей: зеленый салат, помидоры; фрукты.

*Вечером:* "мюсли", фрукты, пшеничный хлеб из муки грубого помола, ореховый мусс, чай из трав.

## День 7

*Утром:* то же, что в 1-й день.

*В обед:* вареные блюда: картофельное пюре с измельченной зеленью; салатный цикорий, шпинат, пшеничный хлеб из муки грубого помола со сливочным маслом, зеленый салат, лимонный пудинг, миндальное молоко, фрукты.

*Вечером:* фруктовый салат с орехами, пшеничный хлеб из муки грубого помола, мармелад из плодов шиповника, чай из трав. Постоянная вегетарианско-молочная диета (см. часть II, раздел 2).

### Соусы для салатов из сырых овощей

*\* 1 ст. ложка подсолнечного масла 1 ч. ложка лимонного сока*

*немного измельченного лука и растертый зубок чеснока 1 ч. ложка измельченной зелени (можно сушеной) Все смешать.*

*\* 2 ст. ложки сметаны*

*1 ч. ложка творога*

*1 ч. ложка лимонного сока немного измельченного лука растертый зубок чеснока*

*1 ч. ложка измельченной зелени (можно сушеной)*

*Все смешать.*

*Для обезжиренной диеты:*

*2-3 ст. ложки йогурта или кефира*

*несколько капель лимонного сока*

*немного измельченного лука или растертый зубок чеснока*

*1 ст. ложка измельченной зелени (можно сушеной)*

*Все смешать.*

### Приготовление салатов из сырых овощей и соусов к ним:

*\* салатный цикорий - нарезать кусочками.*

*соус: растительное масло + лимонный сок, зеленый лук, можно сладкое яблоко.*

*\* валерианица малая (или салат из дикорастущих трав -*

*разорвать пальцами). соус: по рецепту к салатному цикорию.*

*\* жеруха - разорвать пальцами.*

*соус: растительное масло + лимонный сок или по рецепту к салатному цикорию.*

*\* шпинат нарезать.*

*соус: рецепты см. выше + листья свежей или сушеной мяты.*

*\* белокочанная или савойская капуста - мелко крошить. соус: рецепты см. выше или сметана + яблоко + репчатый лук, тмин, чабер.*

*\* помидоры нарезать кусочками или кубиками.*

*соус: рецепты см. выше + зелень укропа, репчатый лук, зеленый лук.*

*\* огурцы крошить. соус: растительное масло с лимонным соком + зелень*

укропа + растертый чеснок.

\* редька или редиска - нарезать или натереть на терке. соус: сметана + кефир + зеленый лук.

\* корни сельдерея - натереть на мелкой терке. соус: сметана + йогурт + базилик или тимьян. \* цветная капуста - мелко нарезать. соус: сметана + йогурт или кефир + эстрагон, майоран.

\* кольраби - натереть на терке. соус: рецепты см. выше.

\* сладкий стручковый перец - нарезать тонкими полосками.  
соус: рецепты см. выше + зеленый лук.

Еще раз обращаем внимание: импульсивное следование предлагаемым в книге рекомендациям, - без изменения диеты и образа жизни, - не приведет к желанной цели. Только комплексный подход изменит состояние вашего здоровья. Об этом подробно говорится в книге "Лекарства из Божьей аптеки" в разделе "Как сохранить здоровье?". Именно в этом разделе находится ключ к пониманию всей проблемы. Поэтому тот, кто, читая написанные нами книги, обращает внимание только на "призывы", никогда не поймет стремлений и взглядов врачей-натуропатов.

Чтобы облегчить вам понимание эффективности лечения голодом и диетами, предлагаем несколько примеров (35) . Это лечение в санаториях доктора Бирхер-Беннера, доктора Бухингера и доктора Аре Ваерланда..

**\* Экзема** (доктор Бирхер-Беннер, Швейцария)

Больной, 60 лет. Ел много мяса, употреблял алкоголь, кофе, натуральный чай, курил. Несколько лет назад у него появилась мучительная, мокнущая экзема, со временем распространившаяся по всему телу. Увеличилась печень, стал мучить геморрой. Артериальное давление 155/105 мм ртутного столба. В сыворотке мочева кислота 8,9 мг%, мочевины 6 ммоль/л. Больного лечили многие дерматологи, но безуспешно. После 3-недельного лечения диетой из сырых овощей состояние кожи, сон и самочувствие несколько улучшились. Уровень мочева кислоты в сыворотке стал 6,9 мг%, в суточной моче 0,45 г (у здорового человека при диете Бирхер-Беннера выделяется в сутки около 0,25 г мочева кислоты). Однако между 4 и 6 неделями пребывания в санатории мочева кислота в сыворотке увеличилась (дневное выделение с мочой 0,75 г). Зуд усилился, и больной был в отчаянии. Только неверие в эффективность других методов (а в этом он убедился) удержало его от ухода из санатория.

В последующие 6 недель лечения и диеты из сырых овощей уровень мочева кислоты в сыворотке снизился, а спустя еще 6 недель упал ниже 5 мг%. Экзема исчезла, от геморроя не осталось и следа, а печень пришла в норму.

Спустя 4 года контрольное обследование подтвердило: наступило окончательное выздоровление! Это произошло еще и потому, что бывший больной коренным образом изменил свой образ жизни: отказался от спиртного, других возбуждающих напитков, придерживался постоянной вегетарианской диеты согласно рекомендациям доктора Бирхер-Беннера.

**\* Псориаз** (доктор Бухингер, Германия)

Больная, 18 лет. Псориаз по всему телу, особенно на ягодицах, лице и голове. Лечилась у многих дерматологов, но безуспешно. После 21-дневного голодания наступило значительное улучшение: на лице и голове исчезла пятнистая сыпь.

Прекрасное самочувствие. В течение следующего года еще три курса лечения голодом, в общей сложности 82 дня. Поел® этого больная почти излечилась, с остатками маленьких очагов на спине и ягодицах.

Через 7 лет обследование подтвердило: хорошее состояние здоровья при постоянном и последовательном соблюдении вегетарианской диеты, минимум соли, большое количество сырых овощей, фруктов и зелени и, конечно же, никаких возбуждающих кушаний.

**\* Псориаз** (доктор Ваерланд, Швейцария)

Больной, 40 лет. С 8 лет страдает чрезвычайно устойчивым мокнущим псориазом и суставным ревматизмом. Дерматологическое лечение оказалось безуспешным.

Лечение голоданием в санатории Ваерланда в Кихолме (Kiholm) продолжалось 4 месяца. В общей сложности больной голодал 60 дней по 10 дней с 10-дневными перерывами. Уже после первого голодания наступило улучшение, а спустя 4 месяца он радовался своей розовой, как у младенца, мягкой коже. Только на переносице и на ладонях еще виднелись маленькие очаги псориаза.

**\* Экзема** (доктор Ваерланд, Швейцария)

Замужняя женщина, 24 года. С 7 лет страдает зудящей мокнущей экземой. Изнурительная бессонница привела женщину к нервному истощению, жизнь казалась ей сплошным мучением. Семнадцать лет лечения не дали результатов. Официальная медицина оказалась бессильной.

После пятидневного голодания прошел зуд, а через двадцать дней не осталось и следа экземы. Женщина покинула санаторий полностью здоровой!

В последующие годы не было рецидива болезни.

**\* Псориаз** (доктор Ваерланд, Швейцария)

Больной, 50 лет. Более 20 лет страдал псориазом. Болезнь появилась двадцать лет назад и медленно распространилась по всему телу. Сначала были периоды временного улучшения, а в последние четыре года псориаз проявлялся в виде мокнущей, зудящей экземы. Все усилия дерматологов были напрасны. Больной находился на грани психического срыва.

После трехнедельного голодания, поэтапного, экзема исчезла, и мужчина вернулся домой здоровым!

Подытоживая этот раздел, еще раз подчеркнем: лечебная диета должна быть глубоко продуманной и ее надлежит последовательно соблюдать.

Неудачи в лечении могут быть обусловлены слишком резкими и внезапными процедурами или же излишне осторожным подходом к больному. Человек, стремящийся быть здоровым, должен позаботиться о своем

- \* интеллекте и психике,
- \* питании,
- \* сне,
- \* коже и легких,
- \* мышцах.

#### **4. Гипертрофия предстательной железы (adenoma prostate)**

"И дал им заповеди Мои, и объявил им Мои постановления, исполняя которые человек жив был бы. через них" (Иез. 20:11).

Гипертрофия предстательной железы, или простаты, появляется у мужчин в основном после 50 лет, и ее относят к доброкачественным опухолям. Шансы обзавестись этой болезнью увеличиваются вместе с возрастом, составляя к 60-70 годам 70%.

Вначале болезнь обычно протекает таким образом: больной жалуется на боли в области промежности, лобкового сочленения и поясницы. Иногда появляется чувство переполнения в области прямой кишки, сильные позывы к мочеиспусканию, а затем затруднения мочеиспускания, вплоть до мочеиспускания по каплям или полной его задержки.

И здесь большое значение имеет обследование простаты через прямую кишку, которое дает возможность обнаружить болезнь на ранней стадии.

Лечение гипертрофии предстательной железы может быть консервативным (на ранней стадии) или оперативным. Каждому больному требуется индивидуальный подход, и решение принимает врач.

Причину этой болезни следует искать прежде всего в нарушении функции всей гормональной системы, особенно в пониженной выделительной функции семенных желез, а это вызывает образование аденомо-миома-фибромы. Такому нарушению биологического равновесия способствует среди прочего чрезмерное питание и прежде всего пища, избыливающая мясом и жирами (36).

На первой стадии болезни еще можно добиться улучшения, применяя естественные методы лечения: диету, лекарственные травы, водолечение. Эта терапия дает очень хорошие результаты, она уберегла многих людей от опасных последствий.

Лечебную диету следует начинать со строгого голодания (несколько дней питаться сырыми овощами); это оказывает стимулирующее действие. Затем надо придерживаться вегетарианско-молочного питания с маленьким количеством соли и белка (30-40 г в день). Конечно, следует сразу же отказаться от любых возбуждающих средств: кофе, натурального чая, курения, алкоголя и острых приправ (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки" - многоциклический пост). Надо избегать холодных напитков, нужно тепло одеваться, не ездить на велосипеде, не удерживать мочу, больше бывать на свежем воздухе, вести подвижный образ жизни, избегать сидячей работы.

**Водолечение:** рекомендуются ежедневные холодные обливания всего тела или попеременно с теплым, а вечером тепловатые ванны с добавлением трав: корней валерианы, овсяной соломы, трухи сена или коры дуба.

Каждый второй вечер сидячая ванна при 32 °С с отваром следующих трав:

кора дуба (*Cortex Quercus*) ..... 50 г  
корень крапивы (*Radix Urticae*)..... 50 г  
корневища аира (*Rhiz. Calami*)..... 50 г  
цветки ромашки (*Anth. Chamomillae*) ..... 50 г

Способ приготовления: взять 100 г этой смеси залить одним литром холодной воды, поставить на маленький огонь и кипятить под крышкой 10-15 минут. Отставить на 2-3 часа. Затем влить в ванну с водой.

После того как отвар будет процежен в ванну, из кашицы трав сделать холодный компресс на область предстательной железы.

Если больной ощущает потребность в тепле, следует сделать укутывание всего тела с компрессом из отвара овсяной соломы, трухи сена или хвоща (см. также в книге "Лекарства из Божьей аптеки", раздел "Как лечить без антибиотиков?"). Эффективны также ванны для ног (с увеличением температуры, подливая горячую воду в течение 20-30 минут с 35 до 41 (0) С).

Испытанный способ полностью опорожнить мочевой пузырь: помочиться сначала сидя, затем стоя, потом опустить ладони или ступни на минуту в тазик с холодной водой. Холодная вода вызывает сокращение мышц мочевого пузыря, что облегчает выделение остатков мочи; тем самым удастся избежать жжения и постоянного позыва помочиться.

**Траволечение:** рекомендуются растительные средства, которые приносят пользу в начальной стадии заболевания. Это семена и мякоть тыквы (*Semen Cucurbitae*), водные вытяжки из корней крапивы (*Radix Urticae*), трава кипрея (*Herba Epilobii*) и сок корней сельдерея (*Apium Graveolens*) (37, 38, 39). Объект воздействия этих растений - эндокринная система, они положительно влияют на расстройства различных желез.

Общеизвестно, что семена тыквы - превосходное глистогонное средство, их применяют при лечении ленточных и других глистов желудочно-кишечного тракта. Новейшие научные исследования подтвердили, что эти семена оказывают лечебное действие и при гипертрофии предстательной железы. Для этого надо 6 недель подряд есть по 2 столовые ложки свежесынувших и измельченных семян тыквы - 2 раза в день до еды, утром и вечером. Некоторые ученые советуют после 14 дней сделать 5-дневный перерыв.

Мякоть тыквы содержит целую гамму витаминов и минеральных солей. Она полезна не только больным (способствует выделению мочи), но и детям в качестве источника витаминов и микроэлементов: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, С, магний, цинк, железо, фосфор, калий, натрий, а также белок. Кроме того, известно, что семена тыквы, потребляемые в течение дня, уменьшают ночное мочеиспускание.

Народная медицина рекомендует мякоть тыквы при болезнях почек, сердца, а также при нарушении водного обмена организма. В этих случаях нарезать 2,5 кг тыквы и сварить густую кашу на молоке. В готовую кашу можно добавить корицу и немного меда. Кашу есть в течение дня и не потреблять какую-либо другую пищу. Подобные "тыквенные дни" следует проводить довольно часто, так как они способствуют удалению из организма скопившейся воды, не раздражая при этом почечную ткань, а увеличенной простате приносят большое облегчение, уменьшая отеки.

Хорошие результаты при лечении этой болезни дает сок корней сельдерея: 1 стакан сока, разбавленного водой, пить маленькими глотками в течение дня.

**Корень крапивы двудомной** (*Rd. Urticae dioica*) и **корень крапивы жгучей** (*Rd. Urticae urens*) рекомендуют при всех стадиях болезни. Научные исследования механизма воздействия этих растений выявили, что они регулируют уровень половых гормонов в крови и, кроме того, тормозят обмен тестостерона в ткани предстательной железы, задерживая ее рост. (40)

**Трава кипрея узколистного** (*Epilobium angustifolium*) - **иван-чая**, кипрея розового (*E. roseum*) или кипрея горного (*E. montanum*) - довольно распространенное растение. Наиболее эффективен узколистный кипрей. В Польше 16 разновидностей этого растения. Полезны также кипрей горный (*E.*

montanum), кипрей мелкоцветковый (*E. parviflorum*), кипрей волосистый (*E. hirsutum*).

Все разновидности кипрея используют в смеси.

Целебный кипрей можно определить по маленьким бледно-розовым цветочкам, почти белым, прикрепленным на длинных узких плодоножках. Созревая, стручки лопаются, и появляются семена с белыми волосками. Собирают целое растение: стебли с листьями и цветками. Кипрей растет на приусадебных участках и в зарослях как сорняк.

Новейшие исследования ученых свидетельствуют, что это растение обладает большими оздоровительными свойствами. Мария Требэн в своей книге "Gesundheit aus der Apotheke Gottes" - "Здоровье из Божьей аптеки" описывает несколько случаев излечения больных от тяжелых предраковых состояний простаты и мочевого пузыря (она применяла мелкоцветный кипрей).

При лечении пьют настой: 1 чайную ложку травы залить стаканом кипятка на 10-15 минут. Но даже в самых тяжелых случаях нельзя пить больше 2-х стаканов в день: один стакан утром натощак, второй - вечером. Госпожа Требэн утверждает, что в отдельных случаях уже после одного стакана настоя кипрея значительно улучшилось мочеиспускание. Эту траву применяют и при воспалении мочевого пузыря.

Хорошее лечебное средство - отвар из листьев дерева грецкого ореха (*Fol. Juglandis*) или зеленой кожуры незрелых орехов. Он уменьшает отеки и воспаление лимфатических узлов; также применяется при остеопорозе. Это очень хорошее лекарство и для детей, пораженных рахитом: 1 чайную ложку измельченных свежих листьев заварить стаканом кипятка, поставить на 30 минут на маленький огонь, не доводя до кипения. Детям дают 2 стакана: утром и после полдника (подсластить медом). Дневная норма зеленой кожуры для взрослых - 20 г.

Попеременно с лекарственными травами, рекомендуемыми выше, можно пить настой из смеси следующих трав:

корень крапивы (*Rad. Urticae*) - 100 г

почки черного тополя (*Gem. Populi*) - 15 г

омела (*Hb. Visci*) - 50 г

лапчатка гусиная (*Hb. Anserinae*) - 15 г

корень лопуха (*Rad. Barcfanae*) - 15 г

золотая розга (*Hb. Solidaginis*) - 15 г

Способ приготовления: 4 столовые ложки трав на 4 стакана воды. Вечером залить смесь 2 стаканами холодной воды, накрыть. Утром процедить настой в термос (не закрывать крышкой), а оставшуюся траву вновь залить 2 стаканами воды. Накрыть и поставить на маленький огонь на 20-30 минут, довести до кипения и снять с огня, через 5 минут процедить в термос, смешивая с холодным настоем. Пить 3 раза в день за полчаса до еды. (Советуем заглянуть в замечание к сбору трав, применяемых при бронхиальной астме.)

Хороших результатов можно достичь при помощи алоэ. Как это делать, рассказано в книге "Лекарства из Божьей аптеки". Алоэ может быть в виде инъекции - "Биостимин" (41). Этот препарат производит фармацевтическая фирма "Гербаполь" в Познани. Одновременно с уколами можно пить чай из трав. Некоторые ученые, в частности Ашнер (*Aschner*), рекомендуют ставить

пиявки на промежность (Perineum) (42) .

При воспалении предстательной железы можно применять цветочную пыльцу и прополис (см. "Лекарства из Божьей аптеки"). Эти препараты при хроническом состоянии болезни дали ощутимое улучшение (43) . При простатите с задержкой мочи фармацевтическая фирма "Гербаполь" рекомендует пилюли "Полданем". Это лекарство, в основе которого лежит вытяжка из коры африканской сливы, применяется до или после хирургического вмешательства. Препарат "Простерол", сырьем для которого служит масло из проростков кукурузы, также дает позитивные результаты в лечении заболеваний простаты.

При лечении гипертрофии предстательной железы следует учитывать фактическое состояние всего организма больного, а не подходить односторонне. И потому необходимо изменить систему питания: несколько дней есть только сырые овощи, затем перейти исключительно на вегетарианскую диету (см. "Лекарства из Божьей аптеки").

## 5. Остеопороз

"Безрассудные страдали за незаконные пути свои и за неправды свои; от всякой пищи отвращалась душа их, и они приближались ко вратам смерти. Но воззвали к Господу в скорби своей, и Он спас их от бедствий их" (Пс. 106:17-19).

С возрастом кости становятся тоньше и хрупче, утрачивают твердость, легче ломаются. Такая атрофия и разрежение костной ткани - следствие возрастных изменений. Обычно этого не замечают, ибо происходит естественный процесс: человек как бы "врастает" в землю, уменьшаясь в росте. Это сопровождается болью в пояснице и позвоночнике, порой позвонки могут сплющиваться и давить на нервы, тем самым вызывая боль и даже паралич; увеличивается также предрасположенность к переломам костей. Чаще всего ломается шейка бедра, что грозит серьезными последствиями. Хотя большинство людей считает все это проявлением процесса старения, в действительности это болезнь, остеопороз, или разрежение костной ткани из-за потери кальция. И потому к остеопорозу не следует относиться как к неизбежности, - его надо активно лечить.

Однако возможна ли профилактика и лечение остеопороза?

Когда речь идет о болезнях цивилизации, а к ним относится и разрежение костей, следует искать причины, вызывающие остеопороз. Вот они:

- \* недостаточная двигательная активность;
- \* гормональные изменения;
- \* деминерализация.

Доказано, что остеопороз чаще поражает женщин (после климакса), чем мужчин. Разрежение костной ткани тесно связано у них с климаксом, а это означает, что для поддержания нормальных процессов в костной ткани и ее обновлении существенное значение имеют половые гормоны. Установлено также, что из костной ткани через почки выводится кальций в количестве, превышающем его поступления с пищей. И поэтому женщины (особенно рожавшие, ибо увеличивается потребность в кальции) должны заранее подумать о профилактике, ибо уже появившуюся атрофию костей повернуть вспять необычайно трудно.

При остеопорозе официальная медицина практикует усиленную дозу кальция - до 1500 мг в день, которому сопутствует лечение эстрогена, а также соединениями фтора и витамина Д. Но в последние годы все больше женщин отказываются от подобного лечения, потому что оно увеличивает риск заболевания раком матки, а также раком груди (44) . Есть сведения об увеличении риска заболеваний желчного пузыря, тромбоза, повышенного давления крови, а также кровотечений; могут появиться тошнота и отеки.

Но естественная медицина при остеопорозе рекомендует обычную натуральную, полноценную диету, включающую молоко и продукты его переработки (кальций), изделия из муки грубого помола, фрукты, овощи, крупы и особенно пророщенные зерна злаковых (витамин Е) и различные семена. Все эти продукты эффективны, безвредны для здоровья и выполняют профилактическую роль. Кроме этого, необходимо много двигаться (уборка помещения, работа в огороде, гимнастика, спорт).

На основе 3-летнего наблюдения за группой женщин американские ученые установили, что даже получасовой ежедневной гимнастики достаточно, чтобы достичь пятипроцентного прироста костной массы; кости приспособляются - так же, как, впрочем, каждый орган - к предъявляемому требованию. Конечно, эти женщины получали пищу, богатую кальцием и минеральными веществами.

Но у женщин в другой группе (за которой тоже велось наблюдение) костная масса постоянно уменьшалась (45) . Они питались как всегда: обычной, повсеместно потребляемой пищей, то есть цивилизованной, и не делали гимнастику. Исследования обнаружили и то, что сахар и другие сладости, возбуждающая пища и напитки, а также кортикостероиды увеличивают риск разрежения костей. Зато 1 стакан морковного сока, богатого кальцием, является прекрасным профилактическим и лечебным средством - только пить его надо каждый день.

Траволечение рекомендует применение кремния, растворимого в воде. Он действует поддерживающе, особенно при старческом остеопорозе, восполняя в организме нехватку кремния и играя роль защитного коллоида в моче (46) . Необходимо также знать, что дисгармония в кремниевом обмене вызывает патологию соединительной ткани, снижение иммунитета, расстройство лимфатической системы и нарушение кальциево-кремниевого равновесия.

К травам, содержащим много кремния, растворимого в воде, относятся: хвощ (*Hb. Equiseti*), горец птичий (*Hb. Polygon! avicularis*), листья крапивы (*Fol. Urticae*), листья подорожника ланцетолистного (*Fol. Plantaginis*), корневища пырея (*Rhiz. Graminis*). Распространенное когда-то мнение, что кремний действует мочегонно, оказалось ошибочным; экспериментально доказано (*Arch. d. Pharm, 354,6,1938*) (47) , что подобное действие следует относить к наличию флавоновых соединений (типичное воздействие витамина Р).

При остеопорозе помогает сбор таких трав:

*трава хвоща (Hb. Equiseti) - 50г*

*листья крапивы (Fol. Urticae) - 30 г*

*трава горца птичьего (Hb.Polygonii) - 50 г*

Способ приготовления:

столовую ложку сбора залить 2 стаканами холодной воды. Поставить на огонь и кипятить 15-20 минут. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Профессор А. Ожаровский рекомендует весеннее лечение: сырой свежеприготовленный сок листьев молодой, только что собранной крапивы (пить ежедневно до периода цветения).

Улучшают состояние больных молотые семена пажитника (*Sem. Foeni-graeci*) и семена льна (*Sem. lini*). Добавить в 1/2 стакана настоя из тысячелистника (*Нb. Millefolii*) 1/2 чайной ложки молотых семян этих растений (лучше всего пророщенных). Пить 4 раза в день по 1/2 стакана настоя (48) .

В качестве напитка рекомендуют также:

плоды шиповника (*Fruct. Rosae*) - 50г

корневища аира (*Rhiz. Calami*) - 20 г

семена пажитника (*Semen Foeni-graeci*) - 30 г

Способ приготовления: столовую ложку сбора этих трав залить 1 стаканом холодной воды. Поставить на маленький огонь и кипятить 2 минуты. Через 10-15 минут можно пить.

В этот напиток хорошо добавить свежее молоко, но в этом случае травы кипятить в меньшем количестве воды. Пить несколько раз в день по 1/2 стакана. Лечение проводить 3-4 недели с перерывами, когда пьют только чай из трав (рецепт дан выше). Затем вновь вернуться к этому напитку до улучшения самочувствия.

Водолечение, конечно, тоже необходимо, так как речь идет об активизации обмена веществ.

Следует 3-4 раза в неделю принимать 10-минутные ванны из отвара листьев дерева грецкого ореха - 300 г на одну ванну. Листья замочить на ночь в холодной воде, на следующий день подогреть настой и вылить в ванну с водой (можно также добавить водный настой из корневищ аира). Температура воды должна быть 37°C (после процедуры сразу лечь в постель).

Полезны и ванны с сеном с добавлением травы тысячелистника - 200 г на ванну. Продолжительность процедуры - 20 минут (вода не должна быть выше области сердца). Кроме того, все тело натирать настойкой из цветков тысячелистника. Цветки собирают в солнечную погоду и кладут в бутылку (или банку) из темного стекла, заливают водкой. Через 10 дней настойка готова.

Вместо любимого натурального кофе, который категорически запрещается при остеопорозе, рекомендуют пить кофе из дубовых желудей (*Semen Quercus*). Созревшие желуди очистить от кожуры, нарезать и поджарить до коричневого цвета, постоянно помешивая. Растереть горячими в ступе (остывая, они быстро твердеют). 1 столовую ложку полученного порошка залить 1 стаканом воды и кипятить на маленьком огне 5-10 минут, процедить, подсластить медом, добавить молоко. Пить 2-3 раза в неделю. Это великолепный напиток, содержащий минеральные соли, углеводы, белки и жиры.

Инжир содержит много кальция и фосфора. Его следует вымачивать в воде всю ночь. Инжир рекомендуют при остеопорозе (разрежение костей) и остеомалации (размягчение костей). Кроме того, инжир прекрасно нормализует стул.

Великолепным лечебным средством при рахите, туберкулезе легких, остеопорозе и "слабых" зубах является очень вкусная микстура- "яичный коньяк" в следующем составе:

*10-12 свежих (однодневных) куриных яиц, лучше всего с белой скорлупой*

1 кг меда

лимонный сок из 2-3 **кг** лимонов

1 бутылка коньяка.

Яйца тщательно вымыть под струей воды щеточкой, положить в стеклянную банку и залить лимонным соком так, чтобы сок покрывал их (на 2 см выше). Банку завязать льняной салфеткой и поставить на несколько дней, пока растворится скорлупа яиц под воздействием лимонного сока (станет бурлить). Затем все содержимое протереть через мелкое сито и в полученную массу влить коньяк, в котором растворен 1 кг пчелиного меда. Все хорошо перемешать, разлить по бутылкам и поставить в холодильник. Пить по рюмке после еды - 3 раза в день (содержание алкоголя здесь минимальное). Перед употреблением встряхивать. Это средство очень полезно при заболеваниях легких и является прекрасным укрепляющим средством как для детей (разбавить водой), так и для пожилых людей. Способствует чрезвычайно быстрому срастанию костей при переломах, даже сложных.

Это средство, считающееся весьма эффективным, в последнее время подверглось критическому "обстрелу" в связи с неблагоприятными изменениями в окружающей среде. Некоторые считают, что в наше время скорлупа яиц содержит много свинца, кадмия и других вредных для здоровья элементов. Другие предостерегают от потребления этого натурального источника кальция, утверждая, что в скорлупе яиц накапливаются радиоактивные элементы. И одни, и другие правы. Тогда, в свете этих упреков, мы вообще должны отказаться от использования лесных растений, ибо как в ягодах, так и в грибах обнаружено чрезмерное количество радиоактивных элементов и других токсичных веществ, наносящих вред здоровью. Это относится также к дичи, рыбе, молоку и вообще продуктам питания.

И лекарственные растения тоже не свободны от значительных загрязнений разными элементами и ядовитыми химическими соединениями. Так, например, очень ценное лекарственное растение - одуванчик в некоторых регионах выполняет роль своеобразного дезактиватора кадмия в почве, так как обладает свойством "вылавливать" этот элемент (кадмий).

Правда и то, что не все продукты питания одинаково заражены. Это показало тщательное обследование почвы после черномыльской катастрофы: радиоактивными веществами были загрязнены только "избранные" полосы земли, то есть счетчики Гейгера "били" тревогу в одном месте, а через несколько метров замолкали, ибо там уже не было радиоактивной пыли.

Это относится к пище и лекарственным травам: в одних регионах загрязнение окружающей среды очень большое (крупные города с развитой промышленностью), и, конечно, это отражается на качестве продуктов питания. Зато в других районах загрязнение минимальное, поэтому пища там меньше загрязнена.

Следовательно, читатель должен сам решать, готовить ли ему "яичный коньяк".

"Яичный коньяк" можно также готовить на основе морских белых раздробленных ракушек. Ракушки продолговатой формы собрать (со стороны открытого моря, но не в заливе) подальше от пляжа. Способ приготовления такой же, как "яичного коньяка".

**Внимание!** Эти средства можно давать выздоравливающим после болезни

людям.

Напоминаем о глине и "Доломите" (купить в аптеке). Их также рекомендуют при остеопорозе. Способ их применения описан в предыдущих главах.

## 6. Мигрень

"Скорби сердца моего умножились; выведи меня из бед моих, призри на страдание мое и на изнеможение мое и прости все грехи мои" (Пс. 24:17, 18).

Причина мигрени полностью еще неизвестна, хотя выявлена наследственная составляющая этой болезни. Нередко встречаются семьи, в которых из поколения в поколение страдают мигренью. Установлено и то, что нарушение притока крови в мозг приводит к приступам. Некоторые ученые считают, что вначале происходит короткий, но сильный спазм кровеносных сосудов, затем их резкое расширение, что вызывает повышение давления крови и характерные проявления мигрени. Новейшие исследования выявили, что существует звено, соединяющее признаки нервного (в том числе и стрессы) и сосудистого происхождения. Эти исследования проводили скандинавские невропатологи. Во время приступов они измеряли кровоснабжение мозга с помощью новейших функциональных методов. При этом обнаружено недостаточное кровоснабжение от затылочной до лобной зоны, которое продолжалось 4-5 часов и составляло около 30% (49).

Приступы мигрени разнообразны. Приступ классической мигрени может длиться целый день. Он всегда сопровождается тошнотой, рвотой, односторонней болью головы или расстройством пищеварительной системы. Часто появляется повышенная чувствительность на звук, свет, нарушение зрения, когда мелькает полукруглая темная точка и исчезает примерно через 20 минут.

Мигрень бывает и у детей, она проявляется приступообразными болями в животе с тошнотой, бледностью, охлаждением конечностей и общим беспокойством. Только к 10-14 годам становится более типичной.

Мигрень - это мучительное заболевание, и хотя оно не ведет к инвалидности, имеет тенденцию повторяться, очень отрицательно влияет на самочувствие, может вызвать временную нетрудоспособность.

Около 25% больных связывают появление приступов мигрени с потреблением определенных продуктов питания, например, какао, шоколада, яиц, сосисок, маринованной селедки, жирной пищи, алкоголя, кофе, сладостей.

Наряду с этим существуют и другие причины, например, самоотравление организма, нарушенный обмен веществ, болезни печени, желчных путей и желудочно-кишечного тракта, а также женские болезни (50). Поэтому естественная медицина большое значение придает очищению организма с помощью диеты, голодания и лекарств растительного происхождения. Эти средства способствуют укреплению, успокоению, нормализации функций центральной нервной системы и всего организма. Мигрени, как правило, предшествует определенное состояние организма, которое возможно подметить и, следовательно, предупредить приступы, применяя предлагаемые средства. Речь о них пойдет ниже.

"Есть очень интересные исследования, касающиеся капилляров и сетчатки

глаз. Обнаружено, что после 10-12 дней голодания, а это значит после восстановления кислотно-щелочного равновесия, вены на глазном дне сужаются, а мелкие артерии расширяются, деформированные петли капилляров кожи приобретают нормальный вид, и капилляроскопия выявляет новые петли (комплекс активного расширения). Это свидетельствует об улучшении кровоснабжения кожи, мозга и других органов. Исчезают симптомы болезни, и самочувствие резко улучшается. Здесь большое значение имеют дополнительные процедуры: клизмы, ванны, физические упражнения, а также психическое состояние" (51) .

Хорошие результаты дает переливание собственной крови, предварительно подвергнутой действию коротких волн (8 мл крови + 2 мл Sol. Natrii. 5% раствор лимонной кислоты смешивают в шприце) (52) .

Наверняка читателей заинтересуют лечебные процедуры, проводимые в санаториях известными врачами-натуропатами (53) . А они несложные и очень эффективные.

### \* Лечение сырыми овощами в санатории доктора Бирхер-Беннера

Больная, 47 лет, полная. Мигрень, ревматизм, геморрой. С 20 лет страдает изнурительной мигренью, в последнее время приступы повторяются через день. Испробовала все доступные лекарства, в том числе и гормональное лечение - безуспешно. Очень быстро устает, боли в пояснице, частые простуды. С молодости запоры и мучительный геморрой. Частое пребывание в санаториях не улучшало состояние здоровья. Пища обычная, нередко ресторанный. Артериальное давление 160/105. В сыворотке крови холестерин и мочевины в норме. Мочевая кислота 6,6 мг%.

Лечение в санатории Бирхер-Беннера: 6 недель подряд диета - исключительно сырые овощи. На второй неделе самочувствие значительно улучшилось, но после 14 дней лечения - резкая слабость, моча темная, мутная. В течение двух дней сильные рецидивы мигрени, через неделю высокая температура (необходим постельный режим и питье соков). Затем состояние то лучше, то хуже. Но лечение продолжается. Через 6 недель диеты из сырых овощей начинают давать отварные овощи. Сон улучшается. Приступы мигрени прошли, но порой бывают неопределенные головные боли, сильная усталость и скачки температуры, хотя все реже и реже.

Срок пребывания в санатории завершился. Дома больная продолжала соблюдать диету. Спустя 3 месяца вновь вернулась в санаторий и прошла 14-дневное лечение. У нее уже не было головных болей и недомогания, исчез геморрой, усталости как не бывало. Вес уменьшился с 67 до 58 кг. Артериальное давление 115/90, мочевая кислота в сыворотке 4,6 мг%. Женщина стройная, жизнерадостная и подвижная.

### \* Лечение голоданием в санатории доктора Бухингера

Больная, 40 лет. Тяжелая мигрень. Через 20 дней голодания покинула санаторий здоровой. Но через неделю уже дома вновь возникли приступы тяжелой мигрени. Спустя полгода пациентка сообщила, что это был последний приступ. С тех пор она полностью выздоровела.

### \* Лечение в санатории доктора Аре Ваерланда (54)

Больная, 40 лет. Тяжелые, почти ежедневные приступы мигрени. Запоры.

Диета по Ваерланду с большим количеством сырых свежеприготовленных соков. Клизмы - дважды в день, утром и вечером. Компрессы на голову из распрямленных листьев савойской или белокочанной капусты. Горячие ванночки для ног или контрастные - для предплечий и ног (сначала с горячей водой, затем холодной, по Кнейпу), которые "оттягивают" кровь от головы. Сауна. Спустя 3 месяца приступы мигрени прошли.

**\* Сообщение доктора Гранта ("Ланцет" за 5.05.1979 г.)**

Был проведен эксперимент с тремя группами пациентов, страдающих мигренью. Лечение заключалось в том, что им давали пищу и напитки, которые, как правило, не провоцировали приступы. Спустя 5 дней мигрень полностью исчезла. Но дома они вернулись к своему традиционному меню, и мигрень вновь стала их мучить.

Траволечение рекомендует сборы, которые укрепляют, успокаивают и нормализуют центральную нервную систему. Их следует применять длительное время. Например, такой сбор:

<i>травы и цветки первоцвета лекарственного (Hb./Flor. Primulae)</i>	50 г
<i>корень валерианы -(Rad. Valerianae)</i>	50г
<i>цветки лаванды -(Flor. Lavandulae)</i>	50г
<i>травы зверобоя -(Hb. Hyperici)</i>	50г
<i>травы Melissa лекарственной -(Hb. Melissae)</i>	50г
<i>шишки хмеля - (Str. Lupuli)</i>	50г
<i>цветки фиалки трехцветной - (Fl. Viola tricolor)</i>	10г
<i>кора крушины - (Cort. Frangulae)</i>	40г

Приготовить отвар из этих трав: чайная ложка на стакан кипятка. Пить 2-3 стакана в день. (:)

А вот еще один сбор, применяемый при запорах:

<i>кора крушины (Cort. Frangulae)</i>	50г
<i>корень валерианы (Rad. Valerianae)</i>	50г
<i>травы репешка обыкновенного (Hb. Agrimoniae)</i>	50г
<i>травы Melissa (Hb. Melissae)</i>	50г
<i>корневища аира (Rhiz. Calami)</i>	20 г
<i>корневища гравилата городского (Rhiz. Gei urbani)</i>	10г

Приготовить отвар: 1 столовая ложка этого сбора и 1 стакан воды. Довести до кипения. Пить 2-3 стакана в день.

Мария Требэн рекомендует настой свежих листьев крапивы. Пить в течение

нескольких дней по 2,5 литра в день.

Настой цветков первоцвета с добавлением цветков фиалки трехцветной, потребляемый систематически и долгое время, - прекрасное средство от мигрени, невралгических, ревматических и артритных болей.

На кафедре фармацевтики Лондонского университета проведен анализ результатов лечения мигрени лекарственными травами (55) . Хризантема (*Chrysanthemum parthenium*) признана профилактическим средством от мигрени. В группе 270 больных, страдающих мигренью, 70% пациентов удалось снизить не только интенсивность боли, но и частоту приступов, а подчас они вообще исчезли. Эти больные много лет подряд ежедневно ели листья хризантемы.

В народной медицине это растение известно под названием *Herba Matricariae vera aromatica* или *Herba Parthenii minoris*. Цветущую хризантему также применяют внутрь при нарушениях менструального цикла, при проблемах с пищеварением, наружно - при отеках и ушибах, а также в качестве глистогонного средства. Англичане используют ее листья как домашнее средство от мигрени и артрита.

Хризантема не вызывала побочных явлений, несмотря на то, что больные десять лет подряд ежедневно потребляли свежие листья. Дневная норма: 50 мг экстракта листьев (купить в аптеке).

В Китае продолжительные головные боли лечат настоем хмеля, пьют его каждые 2 часа до улучшения самочувствия (56) .

При мигрени эффективно действуют компрессы из холодной воды, подкисленной уксусом. Это вызывает сужение кровеносных сосудов и тем самым ослабляет трудно переносимую боль.

Помогают также локальные натирания спиртовой настойкой лекарственных трав в следующем составе (57) :

<i>листья Melissa (Fol. Melissa)</i>	7,0 г
<i>листья мяты перечной (Fol. Menthae piper.)</i>	5,0 г
<i>плоды кориандра - (Fruct. Conandri)</i>	10,0 г
<i>корень дягиля (Rad. Archangelicae)</i>	4,0 г
<i>Спирт (Spir. vini)</i>	100г
<i>вода дистиллированная - (Aqua dest)</i>	20,0 г

Сбор этих трав залить спиртом на 24 часа. Процедить и смазывать лоб, виски и затылок.

При головных болях, бессоннице, усталости эффективны следующие ванны из трав. \* **Горячие ванночки для ног: ^-у**

две горсти свежей крапивы (целое растение вместе с корнями хорошо вымыть) залить на ночь пятью литрами холодной воды. На следующий день поставить на огонь и довести до кипения. Затем, остудив отвар до той температуры, которую только можете выдержать, погрузить в него ноги на 20 минут. Этот отвар можно использовать и на второй день для такой же

процедуры. Рекомендуют также 10-минутную ванночку для ног с добавлением порошка горчицы (после этого в постель).

**\* Общие ванны с отваром трав (58<b>) :**

<i>трава крапивы (Hb. Urticae)</i>	50г
<i>шишки хмеля (Str. Lupuli)</i>	20 г
<i>кора ясеня высокого (Cort. Fraxini)</i>	20г
<i>цвет ки маргаритки (Fol. Bellidis)</i>	10г
<i>трава зверобоя (Hb. Hyperici)</i>	10г

Приготовить из этих трав отвар в 3-х литрах воды, влить в ванну, а сами травы в полотняном мешочке положить тоже в ванну. Температура воды - 38°C, принимать ванну 2-3 раза в неделю по 15 минут.

Еще раз напомним о необходимости проанализировать свой образ жизни, а именно:

правильно ли вы:

- \* питаетесь,
- \* соблюдаете ритм сна и бодрствования,
- \* двигаетесь (дефицит кислорода),
- \* обеспечиваете организм магнием и железом;

**не злоупотребляете ли вы:**

- \* синтетическими лекарствами,
- \* стимулирующими веществами;

**нет ли у вас:**

- \* запоров, вызванных в большинстве случаев неправильным питанием,
- \* стрессов;

**и, наконец, нет ли в вашей квартире или в помещении, где вы работаете:**

\* предметов, являющихся источником отравляющих испарений (чаще всего это мебель из ДСП, отдельные виды линолеума, пластика и т. п.).

Кроме того, доказано (59) , что мигрень особенно часто появляется у тех, в чьей жизни присутствуют такие факторы:

\* конфликтные ситуации (волнения, беспокойства, ненависть, ярость, переутомление, желание доминировать);

\* психические расстройства в период полового созревания, во время которого конфликты "отодвинуты" в подсознании, превращаясь в комплексы. К ним относятся состояние депрессии, нервного истощения и психосоматические заболевания;

\* эндогенные психозы (депрессия).

Людей, страдающих мигренью, отличает боязливость, амбициозность, постоянное психическое напряжение, склонность к раздражительности, стремление к совершенствованию, желание доминировать.

## 7. Аллергия, бронхиальная астма, сенной насморк

"Так говорит Господь: остановитесь на путях ваших, и рассмотрите, и расспросите о путях древних, где путь добрый, и идите по нему, и найдете покой душам вашим" (Иер. 6:16).

Вместе с прогрессом цивилизации увеличивается рост аллергических заболеваний, поэтому аллергию можно отнести к болезням цивилизации. Множество людей страдают от сенного насморка, мучительной крапивницы, отеков, астмы.

Слабый иммунитет большинства населения в мире обусловлен среди прочего неправильным образом жизни (стимулирующие вещества, стрессы), неправильным питанием, - это способствует распространению вышеназванных болезней. Большую роль здесь играют также психические факторы; этому часто способствует и нарушение функций лимфатической системы, которая занимает центральное место в самозащите организма.

В появлении аллергии наследственность играет, несомненно, существенную роль. Важно также поведение родителей, их образ жизни, их наклонности, которые затем передаются детям. О наследственности говорится в таком авторитетном источнике, как Священное Писание: "Я Господь, Бог твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого *рода*, ненавидящих Меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои" (Исх. 20:5, 6).

Мы неоднократно обращали внимание на суть этой проблемы и влияние наследственности на молодое поколение. Ведь правильное функционирование организма как единого целого (тело, душа и дух) обусловлено иммунитетом, и ослабление одной составляющей может вывести из биологического равновесия весь организм (60) . Для подтверждения важности этой проблемы дадим слово профессору Дрощу, специалисту по аллергическим болезням: "В доминирующем генотипе наследственности как отец, так и дедушка больного должны болеть данной болезнью. Так происходит тогда, когда проникновение гена стопроцентное. Когда оно неполное, то в каком-либо поколении болезнь может не обнаружиться. Скрытая наследственность имеет шанс проявиться тогда, когда и отец, и мать являются носителями признаков этой болезни. Например, отец может болеть астмой, сын отеком Квинке, и у одного болезнь протекает остро, у другого мягко, несмотря на то, что имеется несомненный наследственный фон" .

"...Больной аллергией наследует определенные реакции организма своих родителей как фрагментарно, так и целиком".

По мнению американского аллерголога Самюэля Пригала (Samuel Prigal), следует искать не только одну причину аллергии, а комплекс факторов, потому что возникает порочный круг: аллергия, инфекция, нервная система, и только разорвав эту цепь, можно вылечить болезнь.

Сегодня примерно 90% случаев заболевания бронхиальной астмой может быть связано с бактериями. Влияют ли на это неблагоприятные атмосферные изменения, слабая сопротивляемость организма или изменение биологии самих бактерий, неизвестно. Бактериальная аллергия (хроническая астма) становится все более серьезной проблемой, она не поддается причинному лечению. Даже новейшие исследования не смогли выявить механизм появления бактериальной

аллергии.

Также требуется определить роль нервной системы в развитии аллергии.

К типичным психосоматическим болезням относят бронхиальную астму (62). Часто она начинается в детстве, при этом здесь можно обнаружить искаженные отношения "мать-ребенок". Мать своей чрезмерной заботой буквально "душит" ребенка, отсюда у него приступы удушья.

Постоянный стресс, шум, чрезмерные раздражители в повседневной жизни тоже могут способствовать астматическим приступам.

Бронхиальную астму могут спровоцировать также пыль, перья, шерсть домашних животных, пыльца растений и плесень. Несомненно, бронхиальная астма относится к группе тяжелых заболеваний.

Симптомы сенного насморка появляются в любом возрасте, но реже наблюдаются у детей. Однако чем сильнее выражен наследственный фактор, тем быстрее проявляются аллергические признаки.

Отек Квинке (сосудисто-нервный) связан с расширением сосудов, в основном кожи в области лица, шеи. При отеке слизистых оболочек гортани больному грозит удушье. Причина этого отека разная. Часто это аллергия на какое-либо лекарство, например, аспирин, пенициллин, на продукты питания, но вызвать его могут и сильные нервные потрясения (например, внезапная смерть близкого человека).

Крапивница подобна аллергическому отеку и является довольно распространенной болезнью. Чаще всего она возникает у детей, съевших аллергенный продукт (клубнику, землянику) или принявших какое-либо лекарство. Самая важная задача в лечении крапивницы - исключение аллергена.

Атоническое (семейное) воспаление кожи (дерматит) - весьма частая болезнь, при этом у взрослых неоспорим наследственный фактор. Дети, особенно маленькие, часто страдают дерматитом лица и головы, у них бывает мучительный зуд, а также мокнущие высыпания, которые легко становятся воротами для инфекции. У детей с аллергическим статусом причиной обострения являются прежде всего продукты питания, а вдыхаемые или контактные (например, шерсть) аллергены чаще угрожают взрослым.

Наконец, мигрень - это тоже аллергическая болезнь, обусловленная наследственностью (63) (см. предыдущий раздел).

В связи с развитием промышленности трудно избежать контактов с аллергенами, и аллергические болезни, несомненно, будут увеличиваться.

Известно, что отравленная окружающая среда, наследственность, перегрузка нервной системы способствуют росту аллергических заболеваний, поэтому нужны профилактические меры.

Вновь дадим слово профессору Дрошу: (64)

"Предупредить аллергию можно с рождением ребенка и даже до рождения... Следует предостерегать от браков (хотя это не всегда просто), где обе стороны обременены так называемой большой аллергией. Известны также случаи аллергической реакции плода на пищу, которую ест беременная женщина в больших количествах. Разнообразная пища, отказ от продуктов питания, провоцирующих аллергию (рыба, яйца, орехи, молоко), - вот принцип питания, которому должна следовать беременная женщина. К сожалению, этот принцип не вполне совпадает с теми, которые часто провозглашают врачи традиционной

медицины. В младенческий период дети должны питаться исключительно молоком матери. Коровье молоко как сильный аллерген, должно быть по возможности исключено из диеты младенца.

Если нет возможности кормить ребенка натуральной пищей, необходимо давать ему кипяченое молоко или порошковое. В некоторых странах коровье молоко с успехом заменяют соевым. И очень жаль, что сою в нашей стране разводят мало. Ее применяют не только в педиатрии, но и в геронтологии как средство, предупреждающее склероз. Такие продукты питания, как яйца, рыба, изделия из пшеницы и ржи, также даются ребенку с большой осторожностью и только после шести месяцев.

С развитием пищевой промышленности связано появление на рынке "улучшенного" детского питания, и современная женщина пользуется достижениями цивилизации. Отсюда уменьшается количество матерей, кормящих младенцев своим молоком, и увеличивается количество детей, подверженных аллергическим болезням.

Исключение аллергена из окружающей среды эффективно и, с точки зрения врачей, возможно, но все же не всегда удается избежать аллергии.

Один из наиболее часто применяемых методов официальной медицины - это лечение, направленное на уменьшение степени аллергии, но оно дает результаты на ранних стадиях. Симптоматическое лечение включает антигистаминные, противовоспалительные, гормональные (стероидные гормоны) и другие лекарства. Но применение стероидов в таблетках может вызвать серьезные побочные последствия, такие, как катаракта, ломкость костей, сахарный диабет (65).

Ученые также предупреждают от применения лекарства метотрексата, которое вызывает побочные действия, может нарушить функции печени (66).

Антигистаминные лекарства оказывают только кратковременное действие, не влияют на причину болезни, а лишь устраняют ее проявления. Продолжительное применение антигистаминных препаратов старого поколения может вызвать наряду с ощущением сухости во рту желудочно-кишечные расстройства, нарушения зрения (даже глаукоматозную катаракту) и аллергию, а в редких случаях изменения формулы крови.

Биологическое лечение аллергии, применяемое врачами-натуропатами, предполагает следующие средства и процедуры:

- \* животные яды (прежде всего яд муравьев и пчел, который в определенной концентрации вводится под кожу);

- \* стимулирующие растительные вытяжки (прежде всего разбавленная вытяжка травы омелы, а также в виде подкожных инъекций);

- \* переливания собственной крови (гемотерапия) (68);

- \* внутримышечные введения собственной стерильной мочи, собранной при помощи катетера. Эта моча содержит антигены и гормоны, которые при аллергии могут вызвать перестройку организма и процессов обмена в организме;

- \* использование при отеках и воспалении пиявок, которые вызывают дополнительную реакцию в коже и содействуют уменьшению аллергии;

- \* применение медицинских банок, воздействующих подобно пиявкам;

- \* психотерапевтические процедуры, дополняющие лечение;

\* вытяжки из селезенки и зубной железы в инъекциях или внутрь;

\* водолечение (по Себастьяну Кнейпу), цель которого - вызвать реакцию при помощи температуры. Водные процедуры оказывают благотворное влияние на обмен веществ, циркуляцию крови, нервную систему и непосредственно влияют на ткани. Водолечение успокаивает и уменьшает аллергические проявления;

\* голодание, а также посты;

\* полноценное питание - это значит вегетарианское, и прежде всего сырыми овощами, фруктами и зеленью. Особо следует обращать внимание на опорожнение кишечника несколько раз в день (клизмы утром и вечером);

\* ежедневные дыхательные упражнения (по несколько минут), во время которых вдох должен быть коротким и ощутимым, выдох сделан без усилий. Перед следующим дыхательным циклом необходима соответствующая пауза;

\* разумное и неторопливое закаливание тела, чтобы изменить процесс обмена веществ - при помощи гимнастики, физкультуры, свежего воздуха, соответствующей одежды, полноценного питания, богатого сырыми овощами, фруктами и клетчаткой, систематического "топтанья" в холодной воде;

\* психотерапия, исключая из жизни больного острые и продолжительные психические конфликты; здесь нужна помощь специалиста.

## Самопомощь при аллергии (практические советы)

1. Отказ от любых стимуляторов (никотин, алкоголь, натуральный чай и кофе, острые приправы - перец, горчица; рафинированный сахар и сладости, прежде всего шоколад).

2. Исключить из меню мясо, мясные изделия и яйца; вегетарианская диета сама по себе хорошо воздействует на больной организм и ускоряет процесс выздоровления. Тот, кто не захочет отказаться от яиц, должен ограничить их количество 2-3 штуками в неделю, но только в качестве дополнения, а не как основное блюдо.

3. Потреблять продукты питания из цельного зерна, и это необходимый компонент здорового питания. Если у больного нет аллергии на клейковину, кроме ежедневной порции пророщенной пшеницы и "мюсли" по Бирхер-Беннеру, рекомендуют есть ржаной хлеб и хрустящие хлебцы, натуральный (неочищенный) рис и изделия из муки грубого помола.

4. Потреблять фрукты, овощи в основном в сыром виде, зеленый салат и вообще зелень - в повседневном меню они должны составлять 30-50%. Если речь идет о вареной пище, то ее следует готовить таким образом, чтобы как можно меньше терялось витаминов и микроэлементов.

5. Умеренно потреблять молоко и продукты его переработки (если больной не проявляет аллергии на эту пищу).

Взрослый не должен пить больше 1/2 литра свежего молока в день. Но очень полезны простокваша, йогурт, кефир, творог, они оказывают благотворное влияние на бактериальную флору кишечника.

6. Заботиться о ежедневном опорожнении кишечника. Установлено, что запоры могут даже провоцировать приступы удушья (Шаффер).

7. Ежедневная 5-10 минутная утренняя гимнастика на свежем воздухе или у открытого окна. Частота пульса после физической нагрузки зависит от возраста.

Например, тридцатилетний считает его таким образом: 170-180 ударов в минуту минус свой возраст, то есть 140-150 ударов в минуту. Хотя и здесь мнения разделились, ведь каждое правило имеет свое исключение. Шестидесятилетний отнимает от числа 170-180 свой возраст, что составляет 110-120 ударов в минуту. Рекомендуют плавание, легкую пробежку, езду на велосипеде, длительные прогулки.

8. Воздерживаться от домашней работы, при которой поднимается пыль или используются синтетические моющие средства (необходимо надеть резиновые перчатки).

9. Стараться не выходить из дома в период цветения деревьев и других растений (аллергены цветочной пыльцы).

10. Избегать стрессовых ситуаций и конфликтов.

**Бронхиальная астма** одна из наиболее часто встречающихся аллергий, ею страдают многие люди. Причина болезни - разного рода аллергены, свою роль играют и нервно-психические факторы. Кроме того, астма может быть вызвана полипами в носу, воспалением пищеварительной системы; болезнями кожи, мигренью, сенным насморком, заболеваниями органов малого таза, что свидетельствует о нарушенном обмене веществ (69) .

Вызвать обострение астмы также могут химические вещества, например, соли серной кислоты, часто входящие в состав растворов для инъекций. Соли натрия или сульфата калия, применяемые как консерванты для сухофруктов и вин, также могут стать причиной астматических приступов с удушьем или расстройства системы кровообращения. Особенно подвержены этому люди уже болеющие астмой и проявляющие аллергию на соединения серы (Reformrundschau 8/89, s. 33). И поэтому Бирхер-Беннер рекомендует всем аллергикам и астматикам вегетарианскую диету с малым количеством соли, основанную на сырых овощах, зелени, фруктах. Эта диета способна перестроить нарушенный обмен веществ. В его санатории применяют также водолечение, ингаляции, лекарственные травы, дыхательные и расслабляющие (психически!) упражнения, что свидетельствует о комплексном подходе к болезни.

Лечение бронхиальной астмы начинают со строгой диеты: только свежие фрукты и сырые овощи (или свежеприготовленные соки) в течение нескольких дней. После улучшения состояния здоровья вводят пищу с малым количеством белка, затем обычную, вегетарианскую диету.

Лечение можно начать с голодания (см. часть IV). Вот несколько примеров лечения астмы, проведенного в санатории доктора Бухингера (70) :

\* Больной, 48 лет. Тяжелая бронхиальная астма, ставшая причиной инвалидности. Голодал 20 дней, в конце голодания вопреки запрету врача совершал походы в горы по многу часов. Выписан здоровым.

\* Больная, 66 лет. Тяжелая бронхиальная астма, осложненная гнойным воспалением бронхов. Астматическое состояние. Двухнедельное голодание не дало результатов, продолжались тяжелые приступы астмы и при этом сильная и мучительная реакция на голодание (рвота, головные боли). Вернулась домой без улучшения. Но через 6 недель после окончания голодания приступы полностью прекратились. Прошло еще 4 месяца, подтвердившие полное выздоровление.

А вот пример из опыта русского доктора Николаева и его коллег (клиника диетотерапии при Научном институте психиатрии в Москве).

\* Больной, 64 года. Бронхиальная астма. Частые приступы, весной почти

ежедневные. В первые дни голодания они были такие сильные, что приходилось назначать лекарства. После 5 дней голодания приступы исчезли и больше не повторялись.

Кроме голодания, диеты и психотерапии, при астме, естественная медицина применяет и водолечение.

Острые приступы бронхиальной астмы лечат горячим (40°C) обтиранием конечностей, а затем их укутывают вплоть до появления пота, или короткими попеременными (горячими и холодными) сидячими ваннами. Эффективны также медицинские банки или пиявки'. Если всеми этими способами не удастся снять приступы удушья, необходимо стационарное лечение, так как нельзя допустить необратимых повреждений бронхов.

**Водолечение:** утреннее и вечернее обтирание всего тела холодной водой (72) , - а вечером, после обтирания, необходимо теплое обертывание грудной клетки по методу Себастьяна Кнейпа. Для обтирания всего тела необходимо жесткое льняное полотенце. Намочив его в холодной воде и слегка отжав, обтирать следующим образом.

\* Начать с тыльной стороны правой ладони вверх, до самого плеча, затем вернуться с внутренней стороны руки к ладони, при этом следует одновременно обтирать правую сторону грудной клетки.

\* Полотенце снова намочить в холодной воде и протереть переднюю часть грудной клетки, вновь намочить полотенце и обтереть спину сверху вниз, а также части тела справа и слева от позвоночника.

\* Полотенце вновь намочить, слегка выжать и обтереть правую ногу от стопы до самого бедра с внутренней стороны, вернуться к стопе с внешней стороны ноги.

\* Полотенце вновь намочить, выжать и поступить аналогичным образом с другой ногой. Вновь намочить полотенце, выжать, обтереть живот. Намочить полотенце, выжать и закончить обтирание правой и левой ягодиц, затем сильно растереть все тело сухим жестким полотенцем насухо. После этого желательно полежать полчаса в постели. Обтирание тела холодной водой усиливает дыхание и активизирует кровообращение, а также закаляет тело.

После вечернего обтирания (перед сном) дополнительно наложить на грудную клетку теплый компресс по методу Себастьяна Кнейпа.

Обертывание грудной клетки по Себастьяну Кнейпу положительно влияет на дыхательную систему, расширяет бронхи и способствует отделению мокроты. Этот способ следует применять (при хронической астме и больших страданиях) между приступами до 4-х раз в день, в том числе и после вечернего обтирания.

Техника обертывания следующая.

\* Поперек кровати положить шерстяное одеяло - на уровне грудной клетки.

\* На одеяле расстелить сухое льняное полотенце.

\* На сухое полотенце положить влажное льняное полотенце, предварительно намоченное в теплой воде и хорошо выжатое.

\* Больной ложится на влажное полотенце, которое охватывает его от подмышек до конца ребер.

\* При умеренном вдохе заворачивают грудную клетку в полотенце (по возможности без складок) и одеяло. Накрывают еще шерстяным одеялом или

периной. Продолжительность процедуры 60-90 минут.

**Внимание!** Теплые компрессы с порошком белой горчицы (*Semen Sinapsis albae*) в виде кашицы не должны продолжаться более 20 минут (перед процедурой тело смазать растительным маслом). Ингаляция:

1. 7 столовая ложка травы хвоща полевого (*Hb. Equiseti*) 1 столовая ложка цветков ромашки аптечной (*Anth. Chamomillae*)

Залить стаканом кипятка, накрыть на 10 минут, затем добавить 5 капель настойки тимьяна (если ее нет, ошпарить кипятком 1 столовую ложку травы тимьяна (*Hb. Thymi*) и 5 капель настойки эвкалипта (или мяты) и долить кипятком до 1 литра (73) .

2. 2 столовые ложки поваренной пищевой соли, 1 литр кипятка (74) .

Пар вдыхать 15-20 минут. Можно удвоить дозу трав и воды и делать ингаляцию, как это указано при сенном насморке (см. ниже).

Лекарственные травы - очень эффективное средство при болезнях дыхательных путей и применяемые между острыми приступами астмы, уменьшают хроническое воспаление и сужение бронхов, а также частоту приступов, смягчая их.

Прежде всего здесь используются давно известные отхаркивающие травы, к которым относятся:

\* цветки мальвы лесной (*Flos. Malvae silv.*)

\* листья и цветки мать-и-мачехи (*Flos et Fol. farfarae*)

\* листья подорожника ланцетолистного (*Fol. Plantaginis*)

\* трава тимьяна обыкновенного (*Hb. Thymi*)

\* трава медуницы лекарственной (*Hb. Pulmonariae*) В травяные сборы можно включить также:

\* листья плюща обыкновенного (*Fol. Hederae*) (Дневная доза этого растения не должна превышать 4-6 листьев на литр воды, иначе при приеме внутрь возможны рвота, понос, воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, мышечное дрожание);

\* траву лапчатки гусиной (*Hb. Anserinae*) - противоспазматическое действие;

\* цветки, траву и корень фиалки душистой (*Viola odorata*) - обезвреживает токсины, противоаллергическое действие.

Тем, у кого появится желание самому составить сбор, предлагаем взять следующие травы:

4 ст. ложки цветков мальвы лесной

4 ст. ложки травы лапчатки гусиной

3 ст. ложки листьев мать-и-мачехи

3 ст. ложки листьев подорожника ланцетолистного

3 ст. ложки травы тимьяна обыкновенного

2 ст. ложки корня дягиля лекарственного (*Radix Archangelicae*)

2 ст. ложки цветков бузины черной (*Flos Sambuci*)

2 ст. ложки листьев и корня крапивы двудомной (*Urtica dioica*)

1 ст. ложка травы медуницы лекарственной

*1 ст. ложка корня мыльнянки лекарственной (Radix Saponariae)*

*1 ст. ложка фиалки душистой (Hb. Viola odoratae)*

**Способ приготовления:** 3 столовые ложки этого сбора залить 1 стаканом холодной воды, накрыть; спустя 8 часов настой слить в посуду, а травы вновь залить 1 стаканом холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, снять и накрыть на 10-15 минут. Оба раствора смешать и пить ежедневно по 3-4 стакана в течение продолжительного времени. При остром приступе пить каждые 10 минут по 1 столовой ложке или каждый час по 1 стакану как лекарство, дополняющее остальные средства.

**Внимание!** Это - оригинальный рецепт! Некоторые специалисты по лечению травами придерживаются мнения, что при подобном способе приготовления лечебного напитка одни из элементов подвергаются распаду, например, гликозиды, поэтому лучше всего травы просто заварить кипятком. Но нам кажется, что способ приготовления по оригинальному рецепту также имеет свое обоснование, о чем свидетельствуют мнения других специалистов.

Так, известно, что есть компоненты трав, чувствительные к высокой температуре, при которой они подвергаются инактивированию (например, дягиль лекарственный (Archangelica offic.), алтей лекарственный (Althaea offic.) или аир обыкновенный (Acorus calamus), и лучше из них приготавливать холодные настои - то есть залить на ночь холодной водой; другие компоненты трав переходят в воду только под воздействием высокой температуры или длительном кипячении, например, хвощ полевой (Equisetum arvense), горец птичий (Polygonum aviculare). Траву хвоща следует кипятить примерно 30 минут для того, чтобы извлечь соединения кремния и другие минеральные соли и получить полезный отвар.

А вот еще один рецепт:

*150 г травы иссопа лекарственного (Hb. Hyssopi)*

*50 г цветков первоцвета лекарственного (Flos. Primulae)*

*40 г травы тимьяна (Hb. Thymi)*

*60 г травы огуречника лекарственного (Hb. Boraginis)*

*40 г травы розмарина лекарственного (Fol. Rosmarini)*

*30 г цветков лаванды лекарственной (Flos. Lavendulae)*

*40 г цветков коровяка (Flos Verbasci)*

*50 г травы будры плющевидной (Hb. Glechomae)*

**Способ приготовления:**

все травы смешать, взять 1 столовую ложку и залить стаканом кипятка, накрыть, процедить через 10-15 минут; можно подсластить медом. Пить 2-3 стакана в день до или после еды.

Расслабляюще и смягчающе действует настой из цветков и травы маргаритки многолетней (Antch. Bellidis). 30 г этого растения (лучше цветки) залить 1 литром холодной воды, подогреть на маленьком огне 3 минуты (но не кипятить), снять с огня, накрыть. Через 10-15 минут можно уже пить - 1 стакан, остальное влить в термос и пить в течение дня. По желанию подсластить медом (75). Маргаритка воздействует среди прочего на капилляры, принадлежит также к лекарствам, "очищающим кровь".

Подобное действие оказывает также следующая смесь:

20 г травы тимьяна (*Hb. Thymi*) или чабреца (*Hb. Serpylli*)

20 г семени льна (*Sem. Lini*)

Способ приготовления:

залить в термосе 1 литром кипятка.

Спустя 2 часа можно уже пить в течение дня. По желанию подсластить медом.

Настойка майорана уменьшает ощущение "давления" в грудной клетке и удушья при астме, действует расслабляюще.

50 г свежей травы майорана (*Hb. Majoranae*) поместить в сухое белое виноградное вино (1 бутылка), закупорить. Спустя 10 дней профильтровать в бутылку из темного стекла. После ужина медленно пить по 1 рюмке этой настойки.

Морковь оказывает такое же действие. Несколько штук моркови вымыть, очистить, ополоснуть, натереть на крупной терке, добавить немного воды и варить под крышкой 5-10 минут; можно подсластить медом. Есть до ужина или перед сном. Каждый раз готовить свежую.

Эффективное лекарство при астме - луковый сок (76, 77, 78) . Это лечение можно проводить в любое время года по 10-20 дней. Из свежего репчатого лука выжать сок и пить маленькими дозами: сначала по 1 чайной ложке до еды, затем постепенно увеличить до 5 раз в день по 1 столовой ложке.

Сок должен быть всегда свежим, так как из него быстро улетучиваются фитонциды (растительные антибиотики). Подсластить медом по желанию.

Параллельно можно проводить чесночное лечение (о нем в разделе "Приправы"). Лечебное действие лука позитивно влияет на (79) :

\* желудочно-кишечный тракт (зубы - лук содержит 0,5 мг/кг фтора; желудок, двенадцатиперстную кишку, тонкие кишки, печень, желчь и поджелудочную железу);

\* обмен веществ (при сахарном диабете);

\* болезни, вызванные нехваткой витаминов В и С;

\* водный обмен при болезнях кровообращения и почек, также при водянке;

\* сердечно-сосудистую систему - усиливает кровоснабжение сердца и его работу;

\* дыхательные пути;

\* нервную систему;

\* образование кровяных телец;

\* изгнание паразитов желудочно-кишечного тракта (глисты);

\* болезни гиперфункции щитовидной железы.

Даже здоровые люди должны весной и осенью проводить профилактическое "луковое лечение", которое нейтрализует действие токсинов в организме, оказывает очищающее и оздоровительное действие.

К растительным лекарствам от астмы относят также листья фигового дерева (*Fol. Fici*), плод этого дерева - инжир. Из листьев готовят настойку и принимают 3 раза в день по 25-30 капель с водой.

К вспомогательным лекарствам растительного происхождения можно отнести прополис (см. книгу "Лекарства из Божьей аптеки"). Прополис нашел

свое применение в лечении туберкулеза легких, воспалении бронхов и при бронхиальной астме (80) .

Дыхательная гимнастика смягчает либо предупреждает приступы, поэтому должна применяться при астме. Больной, который научится правильно дышать, сможет успешно противодействовать начинающемуся астматическому приступу. Для этого необходимо ежедневно делать дыхательные упражнения. Однако производить это нужно под наблюдением специалиста, иначе можно ухудшить состояние здоровья больного. Мы предлагаем только вспомогательные средства, не заменяя указаний врача. Обращаем внимание на то, что во время приступов удушья применять технику дыхания можно только в том случае, если ею овладели раньше.

Больной должен занять как можно более удобное положение (полусидя или стоя), слегка наклонившись вперед.

Расслабить или снять все тесные предметы одежды (галстук, пояс, бюстгальтер). Дышать медленно и спокойно; при дыхании грудная клетка приподнимается только в малой степени, так как дышать следует диафрагмой (брюшное дыхание).

Диафрагма является мышцей, которая отделяет грудную полость от брюшной. Благодаря движениям при дыхании происходит своеобразный массаж, облегчая работу сердца и легких, помогая лучшему кровоснабжению организма.

Обычно воздух вдыхают через нос, но при наступающем приступе следует дышать через рот. Выдвинув губы вперед, втяните воздух со звуком, словно произнося букву "ф", или же не меняя обычного положения губ, втяните воздух со звуком, похожим на "кх", образовавшемся в верхней задней части неба.

Выдох у астматиков также совершается ртом. Не следует воздух выпускать "под давлением", но, естественно, при этом заметно западает брюшная полость и слышны звуки "ф" и "кх", но слабее, чем при вдохе. Чем равномернее дыхание, тем лучше.

Еще раз напоминаем, что тренироваться следует между приступами удушья, и только под наблюдением врача, в противном случае вы можете себе навредить.

**Отек Квинке** - это быстрая реакция на аллерген, может вызвать отек гортани, ее значительное сужение и удушье, если не обратиться к врачу.

Спровоцировать этот отек могут разные факторы (вдыхаемые аллергены, пища, инфекция и другие аллергены). Отек иногда обусловлен сильными нервными раздражителями, врожденным дефицитом ферментов.

При отеке гортани необходима срочная помощь врача. До его прибытия больной может пить маленькими глотками воду со льдом и сосать кусочки льда. Кроме этого, надо сделать компресс на шею: льняное полотенце (80 см длины и 20 см ширины), сложенное пополам, намоченное в очень холодной воде или с кусочками размельченного льда, обернуть вокруг шеи. Даже если после этого наступило значительное улучшение, не следует отказываться от помощи врача: приступ может повториться, и тогда состояние больного ухудшится.

**Сенной насморк** (сенная лихорадка) связан с цветением и опылением растений. Он может появиться летом или осенью, но всегда в одни и те же месяцы, и усиливается при интенсивном солнце и ветре. В Польше сенной насморк в основном появляется в период цветения растений, в мае и июне.

Подобная аллергическая реакция слизистой оболочки носа может носить наследственный характер. Многие больные во время обследования жалуются, что другие члены семьи тоже страдают этим недугом и часто из поколения в поколение (с перерывами), но с постоянными рецидивами.

В настоящее время наблюдается большое распространение сенного насморка.

В случае сенного насморка, меньше связанного с наследственностью, он появляется в возрасте между 20 и 50 годами жизни. У 30% людей может возникнуть осложнение в виде бронхиальной астмы, поэтому следует заранее начать биологическое лечение сенного насморка, чтобы предупредить нежелательное развитие болезни.

*Основное лечение.* При лечении сенного насморка необходимо учитывать как физическую, так и духовную сторону. Психологическая терапия такая же, как при астме.

Психосоматическая помощь не может ограничиваться только поиском аллергенов. В равной мере она должна учитывать жизнь больного, где можно найти причину склонности к повышенной чувствительности. Конфликтные ситуации и постоянное состояние страха могут быть исходной базой агрессивности и отражать желание избавиться от бремени, истоки которого уходят в детство (81). Поэтому необходимо обязательно обратить внимание на психологическое лечение, ибо установлено, что при волнениях, стрессе и т. п. состояние больного ухудшается. В принципе аллергии часто переживают внутренние конфликты, из которых они не находят выхода, и поэтому психотерапия может помочь этим людям духовно созреть.

И здесь неопределимое лечебное средство - диета, по мере возможности изобилующая сырыми овощами, фруктами, вегетарианская. Во время острых болезненных проявлений ограничить принятие жидкости, чтобы уменьшить чрезмерные выделения из носа. Рекомендуют **промывание носа** отваром из сухой травы хвоща: 1 чайную ложку залить 3/4 л холодной воды, накрыть, поставить на совсем маленький огонь и довести до кипения. Снять с огня и через 15-30 минут процедить в посуду. Голову наклонить назад и маленькими порциями влить отвар в левую и правую ноздрю по очереди. Жидкость, проходя через носовой ход, попадает в горло, ее надо выплюнуть. При остром состоянии это следует проделать 4-6 раз в день, а профилактически и как дополнительное лечение - 2-3 раза в день.

**Водолечение** рекомендует "топтанье" в холодной воде по методу Себастьяна Кнейпа. Интересно, что подошва стопы рефлекторно связана со слизистой оболочкой носа, поэтому процедура может положительно повлиять на сенной насморк. Полезнее сделать эту процедуру перед сном (улучшит сон), а при острых приступах дополнительно и утром.

Ванна наполняется холодной водой до икр (на ширину ладони ниже колена); топчась в ней, надо поднимать ноги, как аист на лугу - 1-3 минуты. При каждом шаге ногу поднимать выше уровня воды. С момента неприятного чувства пощипывания или боли топтанье прекратить и выйти из воды. Стряхнуть с ног воду, надеть шерстяные носки и бегать по комнате 2-3 минуты, пока не согреются стопы.

**Обливание колен** холодной водой делают так же, как и "топтанье", но оно имеет более эффективное лечебное воздействие. Эту процедуру можно сделать

стоя, при помощи шланга (или маленькой лейки), и в следующей последовательности: сначала ведут шланг по правой тыльной стороне стопы вперед и назад - 3 раза, затем по правой икре голени сзади вверх до коленного изгиба - 10 секунд. Затем "спуститься" по внешней стороне голени к стопе. С левой стопой и икрой голени поступать аналогично, причем, обливая коленный изгиб, струю воды направить на несколько секунд на правый подколенный изгиб, затем вернуться к левому подколенному изгибу и "спуститься" вниз по внутренней стороне голени к стопе.

Спереди начать обливания с правого маленького пальца стопы и вести струю воды вдоль голени до колена - 10 секунд. Затем вернуться к стопе по внешней стороне голени.

С левой стороной ноги поступать аналогично.

**Нельзя** непосредственно обливать большую берцовую кость!

После процедуры вы почувствуете прилив тепла; ноги надо вытереть насухо, надеть шерстяные носки и сделать легкую гимнастику.

К домашним средствам относится **ингаляция**, она смягчает отеки слизистой оболочки носа.

20 г цветков лаванды залить 2-3 литрами холодной воды, накрыть, поставить на огонь, довести до кипения. Снять с огня и спустя 10 минут вдыхать пар: накрыть голову и руки большим банным полотенцем и, склонившись, вдыхать пар; он одновременно согревает голову, грудь и плечи. Спустя 15-20 минут снять полотенце, сполоснуть тело прохладной водой и лечь в постель. Это надо делать 2-3 раза в неделю.

Если нет лаванды, можно вдыхать пар из настоя следующих трав:

- \* лучше всего из молотых плодов фенхеля (Fruct. Foeniculi): 1 столовая ложка на 2-3 литра горячей воды;
- \* листьев шалфея (Fol. Salviae) или листьев мяты (Fol. Menthae);
- \* цветков липы (Flos Tiliae) или листьев подорожника (Fol. Plantaginis);
- \* цветков бузины черной (Flos Sambuci) или травы тысячелистника (Hb. Millefolii).

Для ингаляции берут 2 столовые ложки этих трав на 2-3 литра кипятка. Спустя 10 минут можно делать процедуру.

Если и этих трав нет под рукой, то поможет горсть крапивы (Hb. Urticae).

С первой минуты ингаляции ощущается сильное тепло, к нему быстро привыкаешь. Бояться пара не следует. Вначале, когда горячий пар поднимается, надо хорошо выпрямиться, поднять голову и поворачивать ее в разные стороны. Привыкнув к температуре, вновь наклониться к пару, открыть рот, глаза и наклониться еще ниже, чтобы пар проник всюду. После процедуры поступать так, как это указано выше.

Трава иссопа (Hb. Hyssopi), листья розмарина (Fol. Rosmarini) и цветки лаванды (Flor. Lavandulae), смешанные в равных частях, также приносят большое облегчение при сенном насморке. 1 столовую ложку этого сбора залить 1 стаканом кипятка. Через 10-15 минут можно уже пить 3 раза в день до еды.

Облегчение дает и ежедневный прием 4-х стаканов настоя листьев крапивы: 1 столовая ложка на стакан кипятка с добавлением 1 чайной ложки "шведских трав" (о них см. в книге "Лекарства из Божьей аптеки") на стакан.

Этот настой пить маленькими глотками (по стакану до и после еды).

В период цветения растений следует придерживаться прежде всего вегетарианской диеты. Она должна содержать много сырых овощей, фруктов, зелени, но мало соли и белка. Такую диету следует соблюдать 4-6 недель. Она уплотняет клеточные мембраны, особенно этому способствуют цитрусовые, которые очень полезны, если на них нет аллергии. В этот период следует также ограничить и прием жидкости.

Диета с ограничениями помогает в лечении, если наряду с аллергией на пыльцу имеется аллергия на определенную пищу. Здесь могут помочь "рисовые дни" или "дни овсяных хлопьев".

1. *Zycie i czfowiek*, ss. 138-147.
2. *Swiat Medycyny*. nr. 3/88, ss. 51, 52.
3. *Swiat Medycyny*, nr. 2/88, ss. 34,35.
4. *Swiat Medycyny*. nr. 9/88, ss. 35-37.
5. Там же.
6. *Zeitschriftw angewandte Gastroenterologie und Staffwechsel*, nr. 3/88, ss. 156-160.
7. *Swiat Medycyny*. nr 2/88, ss. 9-13.
8. Там же.
9. J. Aleksandrowicz. *Uprogu medycyny jutra*, ss. 168, 169.
10. Там же.
11. Там же.
12. *Opracow.wg Aura*, nr. 9/86 ss. 29-32.
13. W. Cendrowski: *passim*.
14. J. Aleksandrowicz. *Nie ma nieuleczalnie chorych*, ss. 22-28.
15. *Swiat Medycyny*, nr. 2/88, ss. 28,29.
16. E. Schneider. *Nutze die Heilkrifte unserer Nahrung*, ss. 451-453.
17. E. Waerland. *Die Waerland-Therapie*, ss. 84, 85.
18. E. Schneider. *Nutze die Heilkrifte der Natur*, s. 201.
19. W Cendrowski, s. 30.
20. Laqueur. *Die Praxis der physikalischen Therapie*, 1973, ss. 376-385.
21. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 4/85, s. 14.
22. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 6/89, s. 19.
23. Dr. Willmar Schwabe GmbH, firma farmaceutyczna RFN, см. там же: E. Schneider. *Nutze die heilkriftigen Pflanzen*, ss. 79, 80.
24. W. Cendrowski, s. 76.
25. A. Ozarowski. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 7/87, s.10.
26. *Vademecum Fitoterapii*, s. 30.
27. J. Aleksandrowicz. *Uprogu medycyny jutra*, s. 149.
28. Там же, ss. 137-147.
29. Там же.
30. Там же.

31. E. Schneider. *Nutze die Heilkräfte der Natur*, ss. 71-80.
32. A. Meyer- Schlatter, s. 29.
33. Bircher-Benner. *Handbuch für Hautkranke*, ss. 26-37.
34. Там же.
35. St. Grochmala (red.), s. 69-154.
36. E. Schneider. *Nutze die Heilkräfte unserer Nahrung*, s. 322.
37. M. Treben, s.53-56.
38. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 5/86, s.17.
39. E. Schneider. *Nutze die Heilkräfte unserer Nahrung*, s. 326, 327.
40. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 11-12/85, ss. 18, 19.
41. *Vademecum Fitoterapii*, s. 458.
42. Там же.
43. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 3/88, s. 14-16; nr 9/87, ss.17, 18.
44. *Swiat Medycyny*, nr. 11/88, ss. 27, 28 - The New York Times, 25. 02.1988.
45. Reform-Rundschau, nr. 10/84.
46. A. Ozarowski, s. 499.
47. *Vademecum Fitoterapii*, s. 30, 31.
48. M. Treben, s. 100. 48. *Swiat Madycyny*, nr. 3/88, ss. 6-8.
50. *Vademecum Fitoterapii*, s. 459.
51. Grochmala (red), s. 96.
52. *Vademecum Fitoterapii*, s. 459.
53. Grochmala (red), ss. 97-99.
54. E.Waerland. *Die Waerland-Therapie*, s. 105.
55. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 11/88, s. 8.
56. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 2/88, s. 11.
57. Pajor. *Wiadomosci Zielarskie*. nr. 1/87, s.17.
58. A. Ozarowski. *Zioolecznictwo*, s. 750.
59. E. Schneider. *Nutze die Heilkräfte von Seele und Geist*, s. 116.
60. W. Droszcz. *Alergia*, s. 60.
61. Там же и passim.
62. A. Baumgartner, s. 15.
63. W. Droszcz, s. 137.
64. Там же, с. 110-126.
65. *Swiat Medycyny*, nr. 5/88, s. 9; так же A. Baumgartner, ss. 23-28.
66. Там же.
67. A. Baumgartner, s. 127.
68. *Vademecum Fitoterapii*, s. 495.
69. *Vademecum Fitoterapii*. s. 287.
70. Grochmala (red), s. 99.
71. *Vademecum Fitoterapii*, s. 287 oraz E. Muller, s. 20, 21.

72. A. Baumgartner, ss. 83-85.

73. A. Baumgartner, s. 85.

74. F. Schaffer, s. 20.

75. E. Waerland. *Die Waerlantherapie*, s. 38.

76. E. Schneider. *Nutze die heilkräftigen Pflanzen*. ss. 214-220.

87. Berghammer, ss. 22, 23.

88. E. Schneider. *Nutze die heilkräftigen Pflanzen*, ss. 214-220.

89. *Wiadomosci Zielarskie*, nr. 3/88, s. 15.

80. E. Schneider. *Nutze die Heilkräfte für Seele und Geist*, s. 97.

81. *Bircher-Benner Ratgeber*, ss. 74-76.

(003) Мисо - готовое японское блюдо, состоящее из сои, риса (или ячменя) и морских водорослей. Его можно купить и у нас, и за границей (прим. пер.).

## Часть VII. Конец или продолжение?

"Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную" (Им. 3:16).

### 1. Тот, кто пришел с "той стороны"

Наверное, нет людей, которые не задавались бы вопросом о смысле жизни. Но отвечают они на него по-разному. Те, кто поверхностно относится к жизни, живя "день ото дня", спрашивают о смысле жизни торопливо, в сущности не ожидая ответа на вопрос, который они только что задавали; они даже не пытаются хотя бы на минуту проникнуться проблемой: зачем мы живем? В чем смысл существования человека?

Но пылкие души, неравнодушные люди, внимательно следят за тем, что происходит вокруг и ищут ответы "всем сердцем и всею душой". Многие ли из них получают ответ?

Счастливы тот человек, кто проник в тайну своего "я", кто заглянул в себя и умирил свою душу, чтобы суметь услышать шум глубоких вод и ощутить реальность невидимого, скрытого мира. Такой человек обретает твердость духа и непреходящее богатство: тихий и кроткий нрав, а смерть утрачивает для него свой ужасный смысл.

Высоту духа отражает абсолютная тишина, но не та тщетная, мертвая, а тишина творческая, из которой исходят необычайная сила и жизнь. Чем больше мы проникаем в этот центр Божественного "Я", тем быстрее отстраняемся от спешки и шума этого мира, осознаем бессмысленность погони за земными благами, глубже постигаем гармонию Вселенной.

И тогда вдруг мы делаем открытие: сотворенный мир тесно взаимосвязан, составляет одно целое и отражает своего Создателя, а каждая вещь в нем соответствует своему предназначению и выполняет определенную задачу. Нарушение этой гармонии отрицательно воздействует на всю целостность, частью которой является человек. Каждая, самая маленькая, вещь связана тысячами невидимых звеньев, которые нельзя разорвать, не повредив целое.

Люди спрашивают - Кто все это создал. Кто руководит всей Вселенной, Кто

сохраняет в ней гармонию, Кто создал меня?

Ответ на эти вопросы дает Священное Писание, Книга книг, на которую опираются все Кодексы и Конституции мира и которая говорит нам, откуда мы приходим и куда идем. Она также повествует нам, что в начале сотворения мира по образцу и подобию Божьему был создан человек. Он находился в абсолютной гармонии с природой и Законом Всемогущего, Создателя неба и земли, а принципы праведности и любви были начертаны в его сердце. Бог поместил человека в рай и окружил его Своей славой.

"Бог - это любовь". Значит, нужен кто-то, кого можно любить, поэтому Бог создал человека, наделив его свободной волей и позволив самостоятельно существовать. Если бы это было не так, человек оказался бы только роботом. Но не к этому стремился Бог. Человек должен выбрать дорогу жизни сам, должен лично сделать выбор, должен поступать самостоятельно, совершенствоваться, чтобы суметь ощутить любовь Бога и ответить Ему взаимностью. Бог "вписал" Свой Закон в открытую книгу окружающей нас природы и в сердце каждого человека, тем самым указав людям путь к совершенству. Повиновение повелениям Божиим приносит счастье, внутренний покой и гармонию; нарушение же Его Закона - боль и страдания для отступника и всего общества.

Пребывая в тишине и покое, мы слышим Его голос внутри себя, а выполняя Его волю, совершенствуемся духовно и Ощущаем внутренний покой.

Но, к сожалению, человек уже в раю поддался силе, враждебной Богу, - сатане. Любовь и мир, которыми он до этого наслаждался, покинули его, их место заняло сознание греховности, трепет ужаса и боязнь будущего. Таким образом, люди впали в грех "будучи... отчуждены от жизни Божией... предались распутству так, что делают всякую нечистоту с ненасытимостью" (Еф. 4: 18, 19).

Грех, в котором человек оказался, преступая Законы Божьи, означает, что он не только утратил связь с Создателем, но и претерпел раздвоение своей личности.

Апостол Павел в этой драматической ситуации призывает: "Доброго, которого хочу, не делаю, а злое, которого не хочу, делаю. Если же делаю то, чего не хочу, уже не я делаю то, но живущий во мне грех. Итак, я нахожу закон, что, когда хочу делать доброе, прилежит мне злое. Ибо по внутреннему человеку нахожу удовольствие в законе Божиим, но в членах моих вижу иной закон, противоборствующий закону ума моего и делающий меня пленником закона греховного, находящегося в членах моих. Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти? Благодарю Бога моего Иисусом Христом, Господом нашим. Итак, тот же самый я умом моим служу закону Божию, а плотию - закону греха" (Рим. 7:19-25).

Бедный я человек! кто избавит меня от сего тела смерти?!

Но Бог в своей бесконечной любви дал Своего Сына Иисуса Христа; прислал Его к нам, на эту грехом охваченную землю, "дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную".

Человек, как грешное существо, нарушившее завет с Богом, должен умереть, но Бог в Своей огромной любви к человеческому роду решает взять эту смерть "на себя", хотя Иисус не согрешил и смерть над Ним не имела власти. Мученически умерев на кресте, Иисус стал для нас Спасителем, Он предлагает нам вечную жизнь, утраченную в раю из-за греха, предлагая спасение даром, по милосердию.

"Это не было "игрой" Бога в театр небо-земля под названием "Спасение". Это не было мистификацией плана избавления. Это была пронзительная драма Бога Отца и Создателя, принесшего в жертву Свое воплощенное в жизнь естество Сына - Иисуса, ставшего, подобно агнцу, жертвой за грехи человеческого рода. Чтобы мы, поверив, не познали вечную смерть. Но Он воскрес из мертвых!

...Он обладал силой давать жизнь и ее отбирать. Был и есть Создателем. Христос воскрес из мертвых для того, чтобы человечество поверило, что Бог есть Господин жизни и смерти и что смерть не имеет над Ним власти, и, что она Ему подчиняется. Бог выкупил смертных из ее власти. Сатана проиграл последнюю битву с Богом. Ключи жизни и смерти принадлежат Иисусу" (1) .

Воскресший Иисус вернулся в небо, к Своему Отцу и является нашим первосвященником и единственным Посредником (см. 1 Тим. 1:5) между Богом и грешным человеческим родом. Без него мы бы не имели никакого доступа к Святому Богу. Но, побеждая смерть, он стал "Царем царей" и вновь вернется в конце истории этого мира как судья тех, кто отрекся от любви Бога и веры в вечную жизнь, пожертвованную даром, из Божьей любви. Второе пришествие Иисуса Христа близко, об этом свидетельствуют знамения на небе и на земле (см. Лк. 21:25-28; Мф. 24:23-44).

Следовательно, кем был этот Иисус, этот "человек с той стороны"? Существовал ли Он в действительности? Конечно! Он является исторической личностью.

Тот, кто произносит имя Иисуса, говорит о Богочеловеке, Который уже во время Своей жизни на земле стал предметом горячих споров. Одни считали, что Он был религиозным мечтателем, другие Его воспринимали как фанатика. Власти же боялись Иисуса, считая Его опасным, поэтому старались избавиться от Него любой ценой. Когда распяли Его на кресте, ему было всего 33 года.

Конечно, Иисуса окружали и окружают не только враги. Некоторые современники, изучая Его учение и проповеди, видят в Нем гениального мыслителя, другие считают Его религиозным реформатором, а для некоторых Он просто добрый человек, который не получил признания в тогдашнем мире.

Но это не объясняет нам неоспоримого факта, почему вот уже на протяжении 2000 лет миллионы людей связали с Ним свою жизнь и даже готовы ею пожертвовать за Него. Именно' это должно склонить всех людей к размышлению. Более того -' даже сегодня, спустя 2000 лет после смерти Иисуса, миллионы людей готовы отдать свою жизнь за Распятого на кресте!

В чем же причина? Ведь никто никого не принуждает признавать Иисуса.

Для некоторых наших современников разговор об Иисусе является затруднительным, порою неприятным. Не верят в Него и не могут понять, почему люди любого возраста, а в последнее время особенно молодежь, так к Нему тянутся.

Кем является Иисус, Который живет в сердцах людей, несмотря на то, что еще в Древнем Риме иерусалимские власти были уверены, что, приговорив Христа к смерти, избавились от Него навсегда?

Библия дает ответ на этот вопрос: Иисус предлагает новую дорогу жизни и открывает нам путь к ее осмыслению. У Него есть план нашей жизни. Он хочет избавить нас от наших депрессий, болезней, от боли, от повседневных забот. Иисус обещал простить нам все грехи, взять на Себя страдания и страхи при

условии, что мы сами захотим простить своим близким. При этом условии Он дарует исцеление наших душ и нашего тела. Мы должны быть в мире с Богом, с людьми.

Иисус, рожденный от Духа, отражает этот Дух, приходя в этот мир как Первородный новой генерации людей, новой эпохи. Апостол Павел называет Его вторым Адамом, который своей праведной жизнью, своей смертью и воскресением освободил человеческую природу от "закона греха и смерти" (Рим. 8:2). И благодаря дару Святого Духа Бог дает нам возможность разделить с Иисусом Христом Его победу!

Жизнь Иисуса и Его жертва позволяют каждому заблудившемуся человеку вернуться на правильный путь, ответить на призыв Духа и самому прийти к Богу и стать свободным. Кто ответит на этот призыв Духа, ощутит Его влияние, тот сумеет стать членом Божьей семьи, стать Его чадом: "Посему ты уже не раб, но сын; а если сын, то и наследник Божий через Иисуса Христа" (Гал. 4:7).

## 2. Не упустите своего шанса

"Отвергающий Меня и не принимающий слов Моих имеет судьбу себе: слово, которое Я говорил, оно будет судить его в последний день" (Ин. 12:48).

Среди мыслящих людей растет убеждение в том, что мы пишем последнюю страницу истории нашей цивилизации.

Две мировые войны и огромные опустошения, вызванные ими в жизни человечества, открытие и использование атомной энергии, загрязнение окружающей среды, распри между народами, войны, голод, ужасающие катаклизмы, наконец, разорванный "шатер" нашей земли в виде постоянно увеличивающейся озоновой дыры, "парниковый" эффект, недостаток питьевой воды, хищническое ведение лесного хозяйства - все это свидетельствует о том, что существование живых организмов на планете Земля в опасности и близится неизбежная катастрофа, которая станет завершением истории мира.

До недавнего времени подобное суждение высказывала только горстка людей, объединенная в небольшое религиозное общество, усердно истолковавшее библейские пророчества. Сегодня известные государственные мужи, ученые, публицисты и даже духовные лица строго консервативных взглядов утверждают, что время, в которое мы живем, - тревожное, а хор серьезных голосов возвещает о нависшем над человечеством приговоре.

Нет ни малейшего сомнения в том, что опасность реальна и она угрожает миру. А если это так, то все остальные вопросы отступают перед важностью момента, который отделяет нас от судного дня.

Разве возможно, чтобы экологическая или космическая катастрофа, которой опасаются люди, имела какую-либо связь с концом мира, описанным на страницах Священного Писания? Верно ли, что Второе пришествие Иисуса Христа и судный день, о котором писали древние пророки, как-то связаны с этой катастрофой?

Уже за 700 лет до рождения Христа Бог обратился через пророка Исаию, возвещая Свой приговор: "Земля опустошена вконец и совершенно разграблена, ибо Господь изрек слово сие. Сетует, уныла земля; поникла, уныла вселенная; поникли возвышавшиеся над народом земли. И земля осквернена под живущими на ней, ибо они преступили законы, изменили устав, нарушили

вечный завет. За то проклятие поедает землю, и несут наказание живущие на ней; за то сожжены обитатели земли, и немного осталось людей" (Ис. 24:3-6).

Этот текст буквально описывает нынешнее состояние нашей планеты. Человек осквернил землю, на которой он должен был быть всего лишь арендатором, поэтому она чахнет на наших глазах.

Исаия, описывая осквернение земли, объясняет это тем, что люди "преступили законы, изменили устав, нарушили вечный завет". Практикующий христианин, анализирующий сегодняшнее состояние окружающей среды, найдет взаимосвязь между этими фактами, тем более, что Иисус в Своих проповедях особо подчеркивал изначальный порядок, существовавший в истории создания, говоря: "А сначала не было так" (Мф. 19:8).

Однако именно опасное положение, в котором находится сейчас человечество, содержит в себе реальную надежду. Только от нас самих зависит, какой мы сделаем выбор. Незадолго до своей смерти Моисей предостерег израильский народ от опасности неправильного выбора, говоря: "Вот, я сегодня предложил тебе жизнь и добро, смерть и зло. [Если будешь слушать заповеди Господа, Бога твоего,] которые я заповедую тебе сегодня - любить Господа, Бога твоего, ходить по путям Его и исполнять заповеди Его, и постановления Его, и законы Его; и будешь *ты* жить и размножишься, и благословит тебя Господь, Бог твой, на земле, в которую ты идешь, чтоб овладеть ею" (Втор. 30:15, 16).

Если Библия должна стать или служит нам глаголом "вечной жизни" (Ин. 6:68), если мы с доверием смотрим в будущее, не боимся надвигающейся опасности. Божьего гнева и Господнего дня, то выберем жизнь! Но это нас обязывает - "Господу, Богу нашему, будем служить" (Ис. Нав. 24:24).

В Слове Божьем мы читаем, что во времена Ноя на земле сложилась аналогичная ситуация. Справедливый Бог, Бог мира и порядка, не захотел более стерпеть грешной и безбожной жизни людей, поэтому уничтожил их водами потопа.

Современный мир во многом напоминает мир допотопный. В конце XX века так же господствует безграничный грех, когда подавляющее большинство людей не выполняет Божьих указаний и руководствуется не Словом Божьим, а лишь своим эгоизмом, пренебрегая советами Божьими.

Библия предрекает, что мир ждет своего конца в виде огненного озера, "и тогда небеса с шумом прейдут, стихии же, разгоревшись, разрушатся, земля и все дела на ней сторят" (2 Петр. 3:10), и "явление Господа Иисуса с неба, с Ангелами силы Его, в пламенеющем огне совершающего отмщение не познавшим Бога и не покоряющимся благовествованию Господа нашего Иисуса Христа" (2 Фес. 1:7, 8).

Как в такой перспективе поступать, когда все знамения на небе и на земле указывают на скорое свершение пророчеств Священного Писания?

Настало время приготовиться к встрече с Иисусом и к нашему путешествию на "ту сторону жизни". Все грешники земли могут только в Нем обрести шанс изжить из себя порок, получая вечную жизнь; а самым лучшим компасом, указывающим правильное направление, является живое Божье Слово, содержащееся в Священном Писании. Если мы правильно будем им пользоваться, то никогда не свернем с верного пути, который нам указан.

Первый шаг в направлении спасения призывает к тому, чтобы "прийти". Иисус Сам приглашает: "Придите ко Мне, все..." (Мф. 11:28).

Второй требует "исповедовать грехи наши". В Первом послании святого апостола Иоанна Богослова мы читаем:

"Если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи наши и очистит нас от всякой неправды" (1 Ин. 1:9). На страницах Ветхого и Нового Заветов мы читаем, что именно грехи являются причиной несчастий и болезней. Израильский царь Давид сознается: "Когда я молчал, обветшали кости мои от вседневного стенания моего, ибо день и ночь тяготела надо мною рука Твоя; свежесть моя исчезла, как в летнюю засуху. Но я открыл Тебе грех мой и не скрыл беззакония моего; я сказал: "исповедаю Господу преступления мои", и Ты снял с меня вину греха моего" (Пс. 31:3-5).

Третий шаг - "разрешить вести себя". Это значит, позволить вести себя Иисусу: "Взирая на начальника и совершителя веры Иисуса" (Евр. 12:2).

Четвертый шаг по лестнице, ведущей в небо - "забыть нанесенные обиды, а также возместить ущерб и исправить зло". Примером здесь может быть начальник сборщиков податей Закхей, который, как только узнал Иисуса, сказал:

"Господи! половину имущества моего я отдам нищим и, если кого чем обидел, воздам вчетверо",

Прощение здесь имеет два аспекта:

- 1) от греха может очистить только Бог, но делает Он это лишь тогда, когда:
- 2) мы прощаем грехи нашим ближним и сами просим у них прощения.

Порой сделать это уже невозможно, но если есть шанс, необходимо немедленно им воспользоваться! Можно, например, позвонить по телефону, написать письмо и сейчас же - "солнце да не зайдет во гневе вашем" (Еф. 4:26).

Последним шагом является крещение. Крещение - знак того, что человек может начать новую жизнь с Христом. Когда евреи в Иерусалиме выслушали проповедь апостола Петра, то "умилились сердцем" и спросили его об остальных апостолах, как они должны поступать. "Покайтесь, - ответил он, - и да крестится каждый из вас во имя Иисуса Христа для прощения грехов; и получите дар Святого Духа" (Деян. 2:38).

Библейское крещение через погружение символизирует смерть грешника и его воскрешение к новой жизни и не имеет ничего общего с окроплением младенцев. Потому что каждый человек должен лично и осмысленно принять решение о крещении, с которым связывают сожаление о совершенных грехах и раскаяние.

Это духовное обновление должно сопровождаться послушанием. Когда молодой человек спросил у Иисуса о том, что делать, чтобы быть спасенным, Иисус ответил ему: "Соблуди заповеди" (Мф. 19:17).

Некоторые христиане считают, что Христос пригвоздил Закон к кресту. Однако именно сам Иисус ответил: "Не думайте, что Я пришел нарушить закон или пророков: не нарушить пришел Я, но исполнить" (Мф. 5:17).

С сожалением необходимо отметить, что христианство не устояло перед искушением и изменило совершенный Закон Божий.

Еще в древней Церкви стали канонизировать "святых" и поклоняться иконам и реликвиям, вопреки второй заповеди, которая говорит: "Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог

твой, Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого *рода*, ненавидящих меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои" (Исх. 20:4-6). И потому этой заповеди нет в катехизисе.

Библейская заповедь об освящении субботы (см. Исх. 20:8-11) искажена. Бог приказал святить субботу, или седьмой день недели, который является памятным знаком сотворения мира. Это не имеет ничего общего с освящением "праздников", например, воскресенья - первого дня недели: "Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой - суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них, а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его" (Исх. 20:8-11).

До сегодняшнего времени в некоторых церквах придерживаются этой "улучшенной" заповеди, которую преподносят верующим как подлинную, умалчивая о ее библейском звучании.

Библейский же текст заповедей следующий (Исх. 20:3-17) (2) :

**I**

"Да не будет у тебя других богов пред лицом Моим.

**II**

Не делай себе кумира и никакого изображения того, что на небе вверху, и что на земле внизу, и что в воде ниже земли; не поклоняйся им и не служи им, ибо Я Господь, Бог твой. Бог ревнитель, наказывающий детей за вину отцов до третьего и четвертого *рода*, ненавидящих меня, и творящий милость до тысячи родов любящим Меня и соблюдающим заповеди Мои.

**III**

Не произноси имени Господа, Бога твоего, напрасно, ибо Господь не оставит без наказания того, кто произносит имя Его напрасно.

**IV**

Помни день субботний, чтобы святить его; шесть дней работай и делай всякие дела твои, а день седьмой - суббота Господу, Богу твоему: не делай в оный никакого дела ни ты, ни сын твой, ни дочь твоя, ни раб твой, ни рабыня твоя, ни скот твой, ни пришелец, который в жилищах твоих; ибо в шесть дней создал Господь небо и землю, море и все, что в них; а в день седьмой почил; посему благословил Господь день субботний и освятил его.

**V**

Почитай отца твоего и мать твою, чтобы продлились дни твои на земле, которую Господь, Бог твой, дает тебе.

**VI**

Не убивай.

**VII**

Не прелюбодействуй.

**VIII**

Не кради.

## IX

Не произноси ложного свидетельства на ближнего твоего.

## X

Не желай дома ближнего твоего; не желай жены ближнего твоего, ни раба его, ни рабыни его, ни вола его, ни осла его, ничего, что у ближнего твоего".

Ежедневно мы слышим, что люди нарушают заповедь:

"Не убивай", семьи и браки распадаются, ибо не соблюдается Божья заповедь - "Не прелюбодействуй". Но как можно к этому относиться критически, если сознательно изменены две Божьи заповеди?

Когда израильский народ во времена Исаии пренебрег Божьими наставлениями. Бог велел сказать: "*Обращайтесь к закону и откровению. Если они не говорят, как это слово, то нет в них света*" (Ис. 8:20).

Конечно, только само по себе повинование открывает ворота небес. Это делает Иисус, только Иисус, но послушание есть следствие веры. Невозможно, чтобы христианин, не повинующийся воле Божьей, обрел живую связь с Богом. Следовательно, вера и послушание должны быть сутью верующих в последние дни: "Здесь терпение святых, соблюдающих заповеди Божий и веру в Иисуса" (Откр. 14:12).

А каково твое решение, дорогой читатель? Прочитав эту книгу, задаешь ли ты себе вопрос: "Что я должен сделать, чтобы спастись?" Если это так, то пусть склонят тебя к этому шагу слова апостола Петра, который призывает: "Покайтесь, и да крестится каждый из вас во имя Иисуса Христа" (Деян. 2:38). А Иисус это же сказал Никодиму, известному еврейскому сановнику, пришедшему к Нему ночью за советом: "Истинно, истинно говорю тебе, если кто не родится свыше, не может увидеть Царствия Божия. Никодим говорит Ему: как может человек родиться, будучи стар? неужели может он в другой раз войти в утробу матери своей и родиться? Иисус отвечал: истинно, истинно говорю тебе, если кто не родится от воды и Духа, не может войти в Царствие Божие" (Ин. 3:3-5).

Следовательно, пусть воскресший Господь откроет всем людям глаза на приближающуюся опасность, чтобы они не упустили великого шанса вечной жизни с Иисусом Христом, которую Он вручает нам как дар любви: "Ибо возмездие за грех - смерть, а дар Божий - жизнь вечная во Христе Иисусе, Господе нашем" (Рим. 6:23)!

Итак, подытоживая все, что говорится в этой книге о здоровье, счастье, болезнях и переживаниях, скажем: читатель не должен чувствовать себя беспомощным перед проблемами современного мира. Потому что многие рекомендации, содержащиеся в ней, помогут вам избежать психосоматических страданий, предостерегут от неразумных шагов. Хочется верить, что наши наставления и предупреждения станут источником размышлений и катализатором благотворных перемен. Ведь главная цель этой книги - подарить читателю надежду.

1. Nalecka I., *Kto zabil Jezusa ?* s. 8.

2. *Biblia Tysiqclecia*, Pallotinum, wyd. II, Poznan-Warezawa, 1971.

Спасибо Тебе, Боже,

Спасибо, - за порученную миссию,

воплощенную в этой книге,

которая должна пробудить тех, кто не верит в то, "что близок час"

Второго пришествия Сына Твоего, Иисуса Христа.

Благодарим Тебя и за те советы,

которые Ты помог закрепить на бумаге,

чтобы они служили помощью тем, кто страдает.

Слава Богу нашему в Иисусе Христе и Святом Духе за ощутимую помощь при написании этой книги! Без этой помощи не появилась бы она никогда!

## Библиография

1. Aleksandrowicz J. *Sumienie ekologiczne*, W. P. Warszawa, 1988.
2. Aleksandrowicz J. Gumowska I. *Kuchma i medycyna*, Warta, Warszawa, 1986.
3. Aleksandrowicz J. *Uprogu medycyny jutra*, PZWL, Warszawa, 1988.
4. Aleksandrowicz J. *Nie ma nieuleczalnie chorych*, Iskry, Warszawa, 1982.
5. Baumgartner A. *So heilt man Asthma, Heuschnupfen und andere Allergien*, Bircher-Benner-Verlag, Bad Homburg v. d. H, 1988.
6. Berghammer T. *Bewahrte Haus-und Heilmittel*, Humboldt Taschenbuchverlag, 1987.
7. Bircher W. *Hautkrankheiten und ihre Heilung*, Wendepunkt-Verlag, Zurich, 1942.
8. Bircher R. *Bircher-Benner-Handbuch far Hautranke*, Bircher Benner-Verlag GmbH, Bad Homburg, 1984.
9. *Biblia - to jest Pismo Swiete Starego i Nowego Testament*", Nowy Przekad, Brytyjskie i Zagraniczne Towarzystwo Biblijne, Warszawa, 1987.
10. *Biblia Tysiaclecia - Pismo Swiete Starego i Nowego Testamentu*, Wydawnictwo Pallotinum, Poznan, 1971.
11. Billheimer P. E. *Durchbruch zur Herrlichkeit*, Verlag Schulte Gerth, Asslar, 1985.
12. Budwig J. *Krebs ein Fettproblem. Richtige Wahl-Verwendung der Fette*, Hyperion-Verlag, Freiburg i. Br., 1956.
13. Cendrowski W. *Choroby demielinizacyjne*, PZWL, Warszawa, 1986.
14. Danilowa N. *Przyroda i nasze zdrowie*, W. P., Warszawa, 1988.
15. Davidis-Helle L. *Praktisches Kochbuch*, Verlag Velhagen + Klasing, Bielefeld, 1912.
16. Droszcz W. *Alergia*, W. P., Warszawa, 1986.
17. Dzierzykraj-Rogalski. *Rytmy i arytmie biologiczne*, W. P., Warszawa, 1980.
18. Englisz O. S. *Personality Manifestations in Psychosomic Illness*, Philandelfia, Edward Stem +Co., 1953.
19. Froidi I. von Hellermann D. *Brot selbstgebacken. Das neueste Hobby der Feinschmecker*, 16 Auflage, Wilhelm Heyne-Verlag, Munchen, 1985.
20. Garland S. *The Herb and Spice Book*, Frances Lincoln Publishers, Limited, London, 1984.

21. Gluck W. *Die Hautleiden, Ursachen und naturgemasse Heilung*, Falken-Verlag, Erich Sicker, Berlin-Schildow, 1954.
22. Gradzikiewicz P. *Chrzescijanin a zdrowie*, Wyd. "Znaki Czasu", Warszawa, 1983.
23. Graham B. *Musicie sie na nowo narodziu*, Wyd. "Siowo Prawdy", Warszawa, 1978.
24. Grochmala St. (red) *Teoria i metodyka жwiczez relaksowo-koncentrujNecych*, Warszawa, PZWL, 1986.
25. Cumowska I. *Ziyika i my*, Wyd. PTTK "Kraj", Warszawa, 1983.
26. Hampel G. *Jesus antwortet auf Lebensfragen*, Saatkorn-Verlag, Hamburg, 1984.
27. Haynes C. B. *Wostatniej chwili*, Wyd. Unii ADS, Krakow.
28. Heryd P. *Kierunek Zbawienie*, Wyd. "Znaki Czasu", Warszawa, 1985.
29. Heryd P. *Powiedziai, 'ie wryci*, Wyd. "Znaki Czasu", Warszawa, 1988.
30. Heun E. *Heilung durch Fasten und Rohsaft*, Volksgesund-Verlag, Zurich, 1953.
31. Jagucki A. *Z Chrystusem przez fbwiat*, Wyd. "Zwiastun", Warszawa, 1974.
32. Jager G. *Die grune Kur. Gesundheit aus Pflanzensaften*, Mosaik-Verlag, Munchen, 1985.
33. Joch E. *Chronisch krank und doch ein Ausweg*, Verl. Eugen Joch, 7541 Straubenhardt 6, 1980.
34. Kaiser J. *DOS Gross Kneipp-Hausbuch. Handbuch der naturgewassen Lebens- und Heilweise.*, Verlag Franz Ehrenwirth GmbH+Co KG Munchen, 1987.
35. Klein H. *Naturkuche*, Fachverlag Dkfm Schmit GmbH, Wien, 1982.
36. Kneipp S., *Meine Wasserkur, durch mehrals 30 Jahre erprobt*, Verlag der Koselschen Buchhaltung, Kempten (Bayem), 1891.
37. Kurz M. *Sofa in der Vollwertkuche*, Grafe und Unzer CmbH, Munchen, 1984.
38. Kuuniewski E. Augustyn-Puziewicz J., *Przewodnik zioiolecznictwa ludowego*, PWN, Warszawa, 1986.
39. LaHaye T. *Temperament i Duch SwiKty*, Wyd. "Siowo Prawdy", Warszawa, 1986.
40. Lappe F. M. *Diet for a small planet. High Protein meatless cooking*, Ballantine Books, New York, 1980.
41. Laqueur A., Kowarschik J., *Die praxis der Physikalischen Therapie*, Wien, 1937.
42. Jyko Z. (red). *Teologia dia wszystkich*, torn I., Wyd. "Znaki Czasu", Warszawa, 1986.
43. Massoth P. +E. *Das aktive Gesundheitsbuch, Ein Selbsthilfe-programm*, Goldmann-Verlag, Weinheim, 1987.
44. McMillen S. J. *Vermeidbare Krankheiten*, Ausaat-Verlag, Wuppertal, 1969.
45. Meyer-Schlatter A. *Neues Lehbuch. Wunderbare Wirkungder Heilerden, Volksgesundheit-Verlag, Zurich, 1965.*
46. Muschong H-J. *Ein Geschenk jw Dich*, Muschong H-J., *Simons-bergweg 13,7114, Untersteinbach*, 1985.
47. Muller E., Sauer H. *Handbuch der Naturmedizin*, VBV, GmbH, D-6109 Muhlthal-Traisa, 1985.
48. Naikcka I. *Kto zabil Jezusa?*, Wyd. "Znaki czasu", Warszawa, 1988.

49. NaiKcka I. *ZBogiem*, Wyd. "Znaki Czasu", Warszawa, 1987.
50. NockerR-M. *Komer undKeime*, Wilhelm Heyne-Verlag, Munchen, 1988.
51. Oiarowski A. *Zioiolecznictwo. Poradnik dia lekarzy*, PZWL, Warszawa, 1983.
52. Oiarowski A., Jaroniewski W. *Rofbliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie*, IWZZ, Warszawa, 1987.
53. Palau L. *Czyjestefb prawdziwym chrzeibdjaninem?* Wyd. TKECH , Krakyw, 1989.
54. Phillips R. L., *Role of Livestyle and Dietary Habits in Risk oj Cancer Among Seventh Day Adventists - Cancer Research*, 35-3513 (Novacenter, 1975).
55. Pollak K. *Taschenlexikon der guten Emahrung*, Humbold-Verlag Frankfiirt/m-Wien, 1954.
56. Schaffer F. *Asthma und Allergische Erkrankungen, Die erfolgreiche Behandlung und Heilung*, Stollfuss-Veriag, Bonn.
57. Schneider E. *Nutze die Heilkraft der Natur*, Saatkom-Verlag, Hamburg, 1985.
58. Schneider E. *Nutze die Heilkraft unsere Nahrung*, Saatkom-Verlag, Hamburg, 1985.
59. Schneider E. *Nutze die Heilkraftigen Pflamen*, Saatkom-Verlag, Hamburg, 1980.
60. Schneider E. *Nutze die Heilkraft far Seele und Geist*, Saatkom-Verlag, Hamburg, 1983.
61. Schuiz J., Uberhuber E. *Leki z Bo'iej Aptda*, Wyd. "Znaki Czasu", Warszawa, 1989, wyd. 6.
62. Schuiz J., Uberhuber E. *Leki z BOW) Apteki - DziecioM"*Wyd. "Znaki Czasu", Warszawa, 1989.
63. Simpson Ch., *Duchowa wrailiwoibsc - kwestWe przetrwania*, Wyd. TKECH, Krakyw, 1989.
64. *Siuga Zboru*, Rocznik XXXVIII/1979 nr. 1-12.
65. Samoczycski St., Amarowicz R., *Chemiczne skai'enia iywnofbd*, Wyd. Nauk-Techn., Warszawa, 1988.
66. Sussman V. S. *The Vegetarian Alternative*, Rodale Press, Emmaus, USA, 1980.
67. Thomas W. A. *The Vegetarian Epicure*, Knop A.A., New York, 1978.
68. Thomas W. A. R. (red). *Medicines from the Earth*, McGraw-Hill Book Corp. (UK) Limited, Maidenhead, England, 1978.
69. Trader M. *Friede ohne Zukunft*, Saatkom-Verlag, Hamburg, 1988.
70. Treben M. *Gesundheit aus der Apotheke Gottes*, Verlag W. Emsthaler, A-4400 Stey, 1988.
71. Treben M. *Aus meiner Hausapotheke*, Wilhelm Heyne Verlag, Munchen, 1988.
72. *Vademecum Fitoterapii*, WPL, Warszawa, 1959.
73. Waerland A. *Handbuch der Gesundheit. Ein Buchfw Gesunde*, Humata Verlag S. Blume, Bern, 1957.
74. Waerland A. *Waerlandkost hat uns gerettet*, Heilunsberichte, Humata Verlag Harold S. Blume, Bern, 1953.
75. Waerland A. *Vbergangskost*, Volksgesundheit-Verlag, Zurich, 1952.
76. Waerland A. *Lebensanschauung und Personlichkeit. Aus der Schau eines Biologen*, Humata Verlag S. Blume, Bern, 1957.

77. Waerland E. *Die Waerland-Therapie*, Humata Verlag Horold S. Blume, Bern, 1956.
78. Waerland E. *220 bewahrte Rezepte*, Verlag Kurhaus, Thun, 1957.
79. Waerland E. *Die geistigen Wirklichkeiten*, Waerland-Verlag, Hamburg, 1957.
80. White E.G. *Counsels on Health (CH)*, Pacific Press Publishing Assn, 1923.
81. White E.G. *Counsels on Diet and Foods (CDF)*, Pacific Press Publishing Assn, 1946.
82. Wiibniewska-Roszkowska K. *Wegetarianizm*, W. P., Warszawa, 1987.
83. Zoller. *Die Heilkraft des Gebetes*, Verlagsanstalt Wilhelm Hartung Leipzig, 1922.
84. *Zycie i czlowiek*, PWN, Warszawa, 1968.
- 
- 
-