М. В. Оганян, О. О. Белова

Путь к здоровью ребенка

Введение

Здоровье детей

Оно нам очень дорого – это здоровье. Дорого родителям ребенка, бабушкам и дедушкам, дорого обществу, следовательно, – государству.

Здоровые дети сегодня – это здоровье общества через 10–15—20 лет, это здоровое общество и через 50—100–200 лет. А ведь нация и человечество имеют историю как в прошлом, так и в будущем. Здоровье сегодняшнего зрелого и пожилого поколения – результат тех обстоятельств и той жизни, которую они прожили, начиная со дня рождения и даже до дня рождения – еще в материнском чреве. Это – результат здоровья или болезни прошлых поколений, плюс – сегодняшние условия – экология среды, экология в самом организме (т. е. внутренний обмен веществ) – все это аксиомы.

Почему же сегодня – катастрофически ухудшается здоровье детей и новорожденных, почему растет детская смертность, рождается до 85 процентов больных и ослабленных детей? Очевидно, в результате ухудшения экологической ситуации во всем мире. О влиянии нарушенной экологии на организм женщины, беременной и кормящей матери есть очень много серьезных, аргументированных медицинских исследований. Но при всем неблагополучном состоянии внешней среды у человека и взрослого, и ребенка есть довольно хорошо защищенная тканевыми иммунными барьерами внутренняя среда. И если уважать ее целостность, не вмешиваться в нее грубо концентрированной химией (лекарства в виде таблеток и инъекций) и постараться не нарушать равновесие внутренней среды нефизиологическим, не соответствующим потребностям организма питанием, то можно защититься от болезней или вылечиться от них без больших потерь для организма.

Чем чаще всего болеют дети? Простудными заболеваниями – ОРЗ, бронхитами, ангинами, синуситами и т. п. Потом желудочно-кишечные неполадки: понос, иногда токсический, дисбактериоз, дискинезия желчных путей, нередко болезнь Боткина – вирусный эпидемический гепатит. Все остальное – последствие названного: эпилепсия, бронхиальная астма, кожные диатезы, аллергии всевозможные (пищевые, к пыльце цветущих растений, амброзии, на домашнюю пыль и т. д. и т. п.). Как поступает сегодняшняя медицина с этой наводнившей нас детской патологией? Лечит лекарствами. Начиная от рождения и далее – постоянно –

антибиотики, жаропонижающие, антиспазматические, противосудорожные препараты. От инфекции предохраняют профилактические прививки (если только это удается, а удается не всегда).

Парадокс заключается еще и в том, что если удается массовыми прививками населения ликвидировать какую-нибудь инфекцию – оспу, например, на ее месте незамедлительно появляется другой вирус или микроб, еще более зловредный и непобедимый: грипп, СПИД, вирус Эбола. Все это объясняется только тем, что человеческая система иммунитета, т. е. клетки соединительной ткани организма, не выдерживает массированного химического и чужеродного биологического прессинга (промышленная и сельскохозяйственная химия, антибиотики, химиопрепараты, гормоны, профилактические прививки). Эти клетки попросту погибают, а оставшиеся – теряют свой биологический потенциал, энергетику, а организм в целом истощает свои резервы по синтезу новых иммунных клеток. Иными словами, наступает как приобретенный, так и (уже теперь – в 3—4-м поколении, живущем в химически загрязненной, техногенной среде) врожденный иммунодефицит. Что это означает и чем грозит, объяснять не надо. Иными словами, современная лекарственная медицина началась в средние века – когда мир был еще свободен от химических заводов, а вся химия помещалась в тиглях алхимиков, создавших первые и весьма эффективные (хоть и очень токсичные) лекарства – препараты ртути, мышьяка и т. п. Ртутью лечили сифилис 200 лет назад. Теперь предлагают ею же (сулема) лечить рак. Далеко ли мы ушли в нашем прогрессе? И насколько полезно это лечение для больных людей? Рост заболеваемости всеми болезнями во всех возрастах несмотря на развитие медицины и рост смертности населения, особенно от сердечно-сосудистых и опухолевых заболеваний, говорит об обратном. Необходим реальный подход к человеку и его здоровью. Где начало здоровья или болезни?

В обмене веществ организма, совокупности химических реакций, результат которых – наша жизнь. А результат химической реакции зависит, в первую очередь, от ее исходных продуктов, т. е. пищи, которую мы едим, которой кормим наши ткани. Чем же кормим? Полезным или вредным или только – вкусным и невкусным? Где критерии доброкачественности, физиологичности пищи, ее биологической полноценности, пригодности для жизни? В нашем вкусе! К сожалению, это так – чем вкуснее, тем лучше и тем больше съедается. А ведь вкус человека извращается по мере того, чем более денатурированную пищу он съедает – вареную, печеную, жареную, подсоленную со специями, мясо, кофе, алкоголь – все это и перевозбуждает, а затем – притупляет вкусовые рецепторы языка, неба, глотки. И естественная нату-

ральная пища – свежие овощи и фрукты – уже кажется невкусной.

А где заключена истинная биологическая ценность пищи? В световых калориях, накапливаемых растением в его плодах, ягодах, листьях, корнеплодах в процессе фотосинтеза. Фотосинтез – уникальный в природе процесс, который способны совершать только растительные организмы. Фиксируя энергию солнечного света в макроэргических (богатых энергией) связях хлорофилла, они затем переводят ее в макроэргические связи углеводов, белков и жиров, которые копятся в плодах, орехах, семечках, корнеплодах растений, делая их источником жизни для животных и человека, т. е. источником биологической энергии, которая необходима нам для осуществления всех жизненных функций.

А какие калории мы получаем в денатурированных тепловой обработкой животных продуктах? Тепловые калории, содержание которых сегодня только и учитывается в диетологии. Но человек – не тепловая машина, а биологическая система большой сложности, и в этой системе нашему энергообмену приходится переводить тепловую энергию в биологическую, т. е. «оживлять» убитую тепловой обработкой еду уже в своих тканях, затрачивая на это свои собственные ферменты, т. е. свою биологическую энергию. Вот и получаем мы вместо прибыли энергии ее убывание, в результате – болезни и преждевременная старость (плюс химия и лекарства, о которых уже говорилось). А во что превращаются сами животные белки в организме человека? Увы, не имея физиологических возможностей для их полного ферментативного расщепления, организм человека вынужден терпеть их загнивание в кишечнике, всасывание трупных ядов от гниющих белков пищи в кровь, в печень, почки, затем опять (частично) в кровь и в самые различные ткани, куда они заносятся кровью и оседают в них. Кровь же, освобождаясь от ядов, – закон гомеостаза (постоянного состава крови) должен быть соблюден свято, иначе нам не жить – принимает в себя новые порции яда из пищи, и все идет сначала – едим-то каждый день, даже не делая ни на день перерыва. Вспомним посты и не только однодневные, но и сорокодневные, а ведь сорокодневное голодание – это полный срок для очищения организма.

Так накапливаются в органах отходы обмена веществ, опаснее всего из них продукты азотистого обмена – мочевая кислота и др., которые разрушая клетки, превращают их в гной, – этот процесс совершается медленно, но постоянно – в результате уже у годовалого ребенка может быть и ангина, и бронхит, и пневмония, а после – больные почки (энурез, дисбактериоз), печень (дискинезия желчных путей), суставы (полиартрит), сердце (ревмокардит), плохой сон, ночные страхи или судороги (эпилепсия), болезни

кожи (диатезы, псориаз), бронхит, переходящий в бронхиальною астму (которую лечат у детей спазмолитиками – но-шпа, эуфиллин, теофедрин). Вот неполный перечень детских болезней, если даже не говорить об инфекциях, считая, что они ликвидированы. А что сказать о врожденной патологии новорожденных? О детском церебральном параличе?

Как противостоять этим бедам, как их отвести, не допустить? Ответ может быть один-единственный: очищая организм ребенка, когда он уже заболел, и очищая его же, когда он еще не заболел. Очищать нужно и новорожденного, и его кормящую мать, и еще не родившийся плод в утробе матери, и мать, задолго до наступления беременности, т. е. фактически еще девочку. Для врача-эколога не должно быть возрастных границ, он лечит человека, родившегося, растущего и живущего на этой планете.

Врач обучает детей и их родителей правильному питанию, образу жизни – труда, отдыха, спорта, творчества, общения в семье и в обществе, общения с природой. «Врачи должны быть учителями здоровья» – вот лозунг естественной медицины, основанной на законах природы, а не борющейся с ней, когда полем битвы становится организм заболевшего ребенка или взрослого. Мамы, берегите детей! Папы, бабушки и дедушки – берегите детей! Поймите, изучите законы природы, живите в согласии с ними! Мир изменился, таким – техническим, синтетическим, химическим – он не был никогда, ни тысячу, ни даже сто лет назад! А наши дети пришли именно в этот мир, они вступили в него не по своей, а по вашей воле, и потому вы ответственны за их здоровье и благополучие в нем!

Часть I

На пути к здоровью

Глава 1

Надо спасать до рождения!

В некоторых центральных средствах массовой информации в последнее время появились статьи об участившихся случаях внезапной смерти детей грудного возраста или, как это еще называют, о синдроме СВС. Трагедии чаще всего случаются в осенне-зимние месяцы, жертвами становятся малыши 4–6 месяцев от роду. Почему такое происходит?

Очищение организма беременной женщины – это гарантия от возникновения СВС у ее будущего ребенка.

Трехкратная такая процедура за 40 недель вынашивания плода в сочетании с чистым питанием матери обеспечит здоровые ткани новорожденного, что исключает возможность дальнейших заболеваний от охлаждения, инфекции и т. д.

Чистый режим питания – это и чистое грудное молоко, лишенное гнойных токсинов. СВС возникает от интоксикации организма ребенка, т. е. оттого, что концентрация токсинов в его крови достигла некой критической величины. Часть из них попала в кровь из тканей 4—6-месячного малыша. Они накоплены там за девять месяцев его пребывания в организме матери и питания кровью матери, содержащей массу токсинов, попавших туда в процессе пищеварения.

Гормонально весьма активный организм матери справляется с этими ядами, отправляя их в разные уголки организма, чаще всего – в подкожную жировую клетчатку. Однако часть их проходит через барьер печени матери и плацентарный барьер и с кровью пупочной артерии попадает прямо в организм плода и накапливается в его тканях.

Рождается ребенок, по-видимому, здоровым. Но отчего этот здоровый ребенок заболевает? От переохлаждения? От вируса? А ведь он кормится грудным молоком, где фильтруются те же токсины, которые шли к нему с материнской кровью во время беременности. К 4–6 месяцам жизни концентрация трупных ядов в организме ребенка достигает той критической величины, которая и вызывает смерть при параличе дыхательного центра в продолговатом мозгу.

Предвижу вопрос: откуда трупные яды у новорожденного? Они образуются в организме матери в процессе пищеварения животных белков и частично рафинированной и обработанной пищи, короче, пищи, лишенной своих натуральных, природных качеств, т. е. живой, биологической энергии и нативной структуры молекул.

Очистите организм беременной от них, снабжайте его сырой растительной пищей – фрукты, овощи, свежевыжатые соки, проросшие зерна, орехи – и вы гарантируете здоровье матери и ребенка, отсутствие в числе прочего также токсикозов беременности.

Нами разработан метод профилактики детских заболеваний путем пренатального оздоровления плода. Это делается введением беременной женщины с возможно более ранних сроков беременности в гигиенический режим питания, отдыха, труда, семейных отношений и созданием для нее положительного информационного поля.

В этой работе участвуют врач-гинеколог, сама беременная, ее муж и, по возможности, все близкие и заинтересованные в ее судьбе люди. Для каждого из них это также работа для самого себя, своих детей и родных.

Не сомневаюсь, что разработанный нами метод пренатальной профилактики спасет детские жизни от угрозы СВС, а также и детского церебрального паралича. Необходимо организовать курсы для беременных женщин (а лучше – супружеских пар). Конечно, в первую очередь это будут женщины из группы риска, у которых в семье уже произошла трагедия СВС или есть ребенок с ДЦП. Способы предупреждения этих и других заболеваний, применяемые до рождения ребенка, гарантируют рождение здорового человека, способности, положительный характер новорожденного.

Глава 2

Питание беременной женщины

Всем вам известна совершенно неблагополучная демографическая ситуация, сложившаяся в последние годы в России. Причем население убывает не в результате войны, массовых убийств, а в результате условий жизни. Это говорит о том, что мы живем неправильно, и заставляет задуматься: что же делать, чтобы исправить эту неправильную жизнь?

Из чего создан человеческий организм? Из воздуха, которым мы дышим, воды, которую мы пьем, и пищи, которую мы едим.

Постараемся же исправить компоненты окружающей среды, составляющие наши ткани, чтобы получить хорошее их качество, т. е. здоровье, способное противостоять простудам и инфекциям. Поскольку ни простуд, ни микробов избежать нам все равно не удается.

Состав воздуха мы изменить не в силах. Дышим тем, чем нам дано: в городах – грязным воздухом, в сельской местности – достаточно чистым.

Состав воды тоже мало зависит от нас, можно только в какой-то степени ее очистить: фильтровать, кипятить, замораживать и т. д. Зато мы имеем полную возможность подбирать себе ту пищу, которая построит наше здоровое тело, свободное от болезней и не допускающее возможность заболеть. Как же не воспользоваться этой великолепной возможностью женщине, особенно той, которой предстоит родить ребенка?

Наступил счастливый миг в жизни женщины: она узнает, что беременна. Господь сподобил ее высшему счастью – дал ей возможность сотворить человека, как когда-то сотворил его Он сам. И потому беременная женщина должна прежде всего постоянно находиться в молитвенном состоянии, мысленно обращаться к Богу, благодарить его за счастье материнства и спрашивать советов, как себя вести. Бог никогда не останется глухим к молитве матери, и она получит ответы на все свои вопросы, если будет серьезна и настойчива в стремлении получить их. И вот в этом состоянии ей нужно, прежде всего, позаботиться о пище, т. е. строительном материале для своего ребенка. Но чистая, благотворная, полноценная пища дает пользу только в том случае, если она попадает в чистую среду. Значит, первой заботой будет очищение собственного организма от ненужных, накопленных за прожитые годы мертвых гниющих тканей, отбросов обмена, накопившихся во всех органах человеческого организма.

Как это сделать?

Прежде всего выпить слабительное, лучше всего – если нет гастрита или язвы желудка – 30–40 г сульфата магния (английская соль, растворенная в стакане теплой воды), в семь часов вечера. Это прекрасно очистит желчные ходы печени и кишечник. Очистительная клизма на следующее утро промоет кишечник, освободит от огромного количества залежавшихся каловых масс, слизи и даже гноя. Такая клизма (2 л теплой воды + 1 столовая ложка крупной столовой соли) должна быть проделана в течение недели ежедневно по утрам. Для того, чтобы очищение коснулось не только кишечника, но и других органов: печени, почек, особенно – легких и бронхов, в которых сидят многолетние залежи слизи и гноя, необходимо первые 5 дней воздержаться от пищи, а прини-

мать только чай, настоянный на травах, обладающих очищающим действием, с добавлением меда (1–3 чайные ложки на 1 стакан) и сока лимона или калины, вишни, алычи, граната (около 3 столовых ложек свежевыжатого сока на 1 стакан). Такой чай прекрасно очищает и питает все ткани организма матери и плода и вполне дает возможность очень спокойно 5–7 дней воздерживаться от пищи. Такое воздержание вместе с ежедневным промыванием кишечника основательно прочищает кровь и лимфу будущей мамы, что приносит огромную радость ее ребенку, который начинает питаться кровью, свободной от токсинов и ядов, выделяемых в кровь многолетними отбросами, накопившимися в кишечнике, легких. Тем самым закладывается основа не только здоровья, но и характера ребенка, а потом – взрослого человека.

После 5—7-дневного воздержания от пищи (в эти дни можно также пить свежевыжатые цитрусовые соки) женщина должна начать соковое питание с добавлением свежих фруктов. Это означает, что утром она продолжает выпивать 1–2 стакана травяного настоя, затем до 11 часов дня 2–4 стакана соков: яблочного, апельсинового, грейпфрутового, гранатового, виноградного, вишневого, сока свежих помидоров – по сезону, по вкусу, в чистом виде или смешивая 2–3 вида соков. В 11 часов можно съесть какие-нибудь свежие фрукты, по сезону, или фруктовый салат из 2–3 видов разных плодов.

Такой салат вкусен и полезен, нарезанные фрукты можно полить взбитыми сливками или сметаной. Следует помнить золотое правило: фрукты – самостоятельная еда. После них или до них нельзя ничего есть, потому что иначе вся их польза превращается во вред – фрукты, смешиваясь с хлебом, сыром, мясом, маслом, начинают бродить в желудке и кишечнике, нарушается пищеварение, и в кровь всасывается из кишечника огромное количество ядов, разрушающих ткани организма. Через 1,5 часа после фруктового завтрака можно выпить травяной чай или сок, фруктовый или овощной. Овощные соки представляют особую ценность для человека, тем более для беременной женщины. Они поставляют организму строительный пластический материал для тканей плода. Их готовят так: овощи подбирают лучшего качества, моют, чистят, пропускают через соковыжималку, лучше электрическую, можно и ручную или мясорубку, затем отжимается сок через ткань. Сочетания овощей следующие: морковь, свекла, капуста; морковь, свекла, яблоки; тыква, яблоки, морковь, яблоки. Во все эти соки можно добавлять сок редьки, пастернака и зеленые соки: петрушки, щавеля, свеклы, шпината, огурцов, помидоров, болгарского перца. Такие соки можно пить в количестве от 3 до 6 стаканов в день. В 15 часов можно снова поесть фрукты, а затем в

следующий раз поесть в 19 часов – фрукты или салат из протертых овощей – по сезону; в салат кладутся те же овощи, из которых готовят соки, протирая их на мелкой терке, добавляя зелень, лук, чеснок, сок лимона, клюквы или помидоры, очищенные от кожуры.

В 21 час можно выпить свежий сок – 1–2 стакана, фруктовый или овощной; можно вместо сока выпить отвар трав с медом и соком лимона (или 1 чайной ложкой яблочного уксуса). В дальнейшем через 5–7 дней в салаты можно добавить орехи, подсолнечное масло, сырые яичные желтки, проросшие зерна пшеницы, подсолнуха, гречихи (размолотые в кофемолке).

Далее можно заправлять салаты сметаной, добавлять в пищу печеные овощи – тыкву, свеклу, лук, айву с маслом, зеленью, приправами и каши – гречневую, ячневую, сваренные на воде с добавлением после готовности соли (очень мало), масла, лука и протертых овощей. Такие каши очень вкусны, питательны и полезны. Два раза в неделю можно вводить в питание творог, сметану, сливочное масло. Творог можно сочетать, как и орехи, только с овощами и зеленью, кислыми фруктами. Свежевыжатые овощные и фруктовые соки обязательны в рационе беременной женщины ежедневно, и обязательно нужно добавлять к сокам, салатам и кашам пшеничные отруби и сырые яичные желтки (1–2 в день).

Такой пищевой рацион является биологически полноценным и не вызывает процессов гниения и брожения в кишечнике и после – в других тканях. Женщина, питающаяся таким образом, однозначно родит здорового ребенка.

Пшеничные отруби – это прекрасный источник витамина В.

Итак, будущие мамы, обдумайте внимательно, что лучше: питаться привычно, рискуя собственным здоровьем и здоровьем своего малыша, или, приняв к сведению приведенные рекомендации, вовремя перейти на правильное и полноценное питание.

Желаю успеха тем, кто сделал правильный выбор.

Глава 3

Как родить ребенка, который никогда не будет болеть

Беременная женщина, которая ест котлеты, шашлык, сосиски и рыбу, пьет молоко, ест творог, готовит своему новорожденному ребенку ангину, воспаление легких, бронхит, гайморит, а потом – головную боль, заболевание почек, суставов и даже эпилепсию.

Здоровье и жизнь – это то, что нужно всем людям. Начало жизни определяет все ее дальнейшее течение А начало человеческой жизни – в материнской утробе. Как сформируется там в тайне и тишине святая святых природы – будущий человек? Здоровым, красивым, умным, счастливым или наоборот? Все это зависит только от женщины, готовящейся к священному званию – МАТЬ. Она – творец своего дитя, она его лелеет и формирует, как скульптор скульптуру. Если скульптура некрасива – неужели она виновата в этом? Ведь за девять месяцев беременности не только создаются внутренние органы и формируется внешний облик человека, но программируются, закладываются его способности, его возможности – после рождения нужно суметь только правильно их раскрыть и реализовать. Здоровый ребенок, который не болеет никогда, – это ли не мечта родителей, а тем более – матерей?! Кто проводит с ребенком бессонные ночи, прислушиваясь к дыханию больного малыша, со страхом притрагиваясь ко лбу, пылающему жаром, – мать, для которой детские годы ее ребенка часто превращаются в непрерывное хождение по врачам и лечение в детских стационарах.

Как избежать детских болезней и лечения детей лекарствами, которые совершенно подрывают иммунную систему, как добиться того, чтобы ребенок не болел детскими инфекциями, не принимал профилактических прививок, нарушающих внутреннюю экологию организма? И возможно ли это?

Современная наука о естественной профилактике и лечении болезни говорит на основании опыта – возможно вполне! Но для этого необходимо создавать здоровье ребенка до его рождения, а не после. Не только здоровье, но и характер и даже судьбу будущего человека может создать мама.

Это великое таинство природы, сравнимое с сотворением первого человека, и как же можно беременной женщине, которая выполняет роль творца по отношению к своему ребенку, вести себя, как она хочет или как принуждают обстоятельства? Есть, что хочет, слушать все, что придется – рок-музыку или ругань, например? Будущий человек внутри нее слышит и видит все это, но ведь одновременно он формируется внутренне и внешне, и поэтому и разум, и душа, и тело этого человека создаются в прямой зависимости от того, какую информацию – положительную или отрицательную – получает его мать. А все детские инфекции? Будут ли они возникать и развиваться в чистом организме? Ни в коем случае! Так а что такое чистый организм?

Человек, который часто купается, моется? Нет, мыться и купаться нужно ежедневно, но это – чистота только наружная. Кроме нее есть чистота внутренней среды, чистота клеток и тканей,

и если она существует, то простуда не вызовет ангину, а дифтерийная палочка не вызовет дифтерию, а возбудитель дизентерии – кровавый понос. Попросту все эти микробы погибнут под воздействием здоровой энергии наших клеток, сгорят в этом биополе.

Значит, надо помочь организму очистить себя до конца. Как? Подавлять очистительные реакции лекарствами? Не получится ничего хорошего, кроме аллергии, т. е. накапливания в организме мертвых клеток, убитых микробов и своих собственных, недаром же пенициллин и родственные ему препараты называются антибиотиками, т. е. «убийцами жизни». Именно они и вызвали огромную вспышку аллергических заболеваний во всем мире и сумели истощить иммунитет части населения до такой степени, что начал одолевать приобретенный иммунный дефицит – СПИД. Итак, вернемся к началу – началу человеческой жизни. Как ее лучше всего начать? Лучше всего начать в чистоте. Будущей маме еще до зачатия или в возможно ранние сроки беременности нужно очищать организм от гноя и отбросов, накопленных в течение жизни. Но, очистившись однажды, беременная женщина должна строить тело будущего ребенка из здорового «прочного строительного материала», т. е. ей нужно употреблять в пищу те продукты, которые не вызывают образования гноя в организме и снабжают плод всеми микроэлементами и витаминами, а также достаточным количеством биологической энергии. Это сырые растительные продукты: фрукты, овощи в виде протертых салатов, орехи, листовая зелень, проросшие зерна злаковых – пшеницы, овса, гречихи, тыквенных семечек, подсолнечника. Все эти продукты создают здоровое чистое тело будущего ребенка, который родится здоровым и не будет болеть никогда при условии грудного вскармливания и правильного питания в дальнейшем.

Будущие мамы! Задумайтесь о здоровье и благополучии своих детей, пока они еще не родились – это будет как раз вовремя!

Глава 4

Лечить ли детей лекарствами?

«А как же еще лечить?» – так и слышится голос встревоженной мамы. Что делать, если температура у ребенка высокая, ребенок кашляет, задыхается? Как тут удержаться от спасительной жаропонижающей таблетки или от уколов? У ребенка воспаление легких – скорее назначают антибиотики, без промедления колют четыре раза в сутки – только они спасут!

Сколько же здесь заблуждений, нагроможденных одно на другое! Начнем с конца. Что вызывают антибиотики в качестве побочного эффекта? В лучшем случае – дисбактериоз кишечника, поносы, в худшем – глухоту и остановку умственного развития ребенка.

Но чтобы избежать лекарств, нужно знать, отчего болеют дети простудными заболеваниями и как можно предохранить их от этих болезней и не довести до того, чтобы антибиотики стали жизненно необходимыми.

Отчего заболевают первой ангиной? Почему в 2–3 месяца ребенок вдруг начинает кашлять и чихать? Что такое простудное заболевание? Простудное заболевание – это очистительный криз, начатый природой в загрязненном отбросами обмена детском организме. Это очищение маленького человека (так же, как и взрослого, между прочим) от слизи и гноя, которые накопились в его дыхательных путях, бронхах, глоточных миндалинах. А как же холод? Простудился – заболел? Но это повсеместное и укоренившееся в людях заблуждение!

Воздействие холода, простуда– это только повод, провоцирующий начало процесса очищения. Выходит, холод полезен? Да! И простужаться полезно, и болеть тоже? Да! Но лучше все-таки не болеть, т. е. лучше не загрязнять ткани организма, чтобы не приходилось потом очищаться таким неприятным, а иногда и небезопасным образом. При загрязнении организма неудаленными продуктами обмена (шлаками) любая простуда (а иногда – пыльца растений, мед, цитрусовые) становится поводом для их вывода и очищения живой системы. Так уж мы устроены: человек – часть экосистемы, в которой все взаимосвязано, и там, где грязно, природа чистит, т. к. всегда, в каждом своем звене, она стремится восстановить нарушенное равновесие.

Существует выражение «Микробы – наши друзья» потому что, паразитируя на отходах обмена, скопившихся в наших тканях, и разлагая их, они способствуют освобождению организма от этих отходов, намного более ядовитых для нас, чем те же вирусы и микробы. Ведь известно, что здоровые клетки бактерицидны, они убивают любую инфекцию – если они здоровы, если их энергетический потенциал не снижен огромным количеством собственных токсинов.

Откуда же эти шлаки, токсины, отходы в нашем организме? Да из всего того, что мы едим, пьем, вдыхаем, т. е. из того, что входит в наше тело и перерабатывается в нем.

Причиной скопления гноя и слизи в наших тканях становится прежде всего мясная и молочная пища, особенно у детей с несовершенными еще механизмами иммунитета.

Начнем по порядку. Почему мясо превращается в гной в наших тканях? Потому что оно гниет в желудочно-кишечном тракте с выделением очень ядовитых веществ – трупных ядов. Скапливаясь в организме, токсины гниения попадают из крови в ткани, отфильтровываются, главным образом, жировой тканью, ее так и называют – «отстойник шлаков». Помимо жировой ткани эти токсины очень часто попадают в суставы (отсюда полиартриты), а у детей чаще всего в глоточные миндалины и верхние дыхательные пути, а отсюда ангины, ОРЗ, бронхиты, пневмонии. В этих тканях токсины вызывают гибель лейкоцитов и других клеток иммунитета, устремившихся в очаг скопления токсинов для их разрушения. Начинается неравный бой, очень часто оканчивающийся победой ядовитых продуктов, т. е. гибелью клеток организма. А скопление мертвых клеток подвергается в тканях бескислородному распаду, т. е. гниению.

Процессу накопления гноя и возникновению воспаления в любом органе нашего тела способствует еще то обстоятельство, что чужеродные белки мяса и молока вызывают в организме образование излишних антител (как всякая чужеродная животная ткань), т. е. дают начало аллергическим заболеваниям, которые на самом деле всегда являются результатом наличия в организме какого-то гнойного воспалительного процесса в прошлом или настоящем, будь то ангина, фурункулез, синусит или воспаление легких.

Все факторы, вызывающие аллергию (кроме химических раздражителей), в том числе «злейший враг человека – амброзия», на самом деле, как и простуда, только способствуют очищению организма от забивших его шлаковых продуктов, а это проявляется кожными высыпаниями или отеком, чиханием или удушьем.

Белки молочных продуктов, особенно принятые вместе с крахмалами (молочные каши), у детей превращаются в слизь и забивают верхние дыхательные пути. Белки коровьего молока, а тем более сухих молочных смесей, никак не приемлемы для детского организма. Для их усвоения ребенок тратит слишком много своих энергетических ресурсов, а усваивает их не полностью, а только частично. Остальная часть, становясь антигенным продуктом, в конце концов трансформируется в слизь, и начинаются бесчисленные ОРЗ и пневмонии. Как мы лечим их? Лекарствами, направленными против возбудителя заболевания – микроба. В результате гибнет и микроб, и клетка, в которой он паразитирует, и все это копится внутри организма до поры до времени, пока в один далеко не прекрасный день, может быть, уже не у ребенка, а у взрослого начнется аллергический насморк, бронхиальная

астма, экзема, полиартрит, воспаление почек, печени или того хуже – острый суставной ревматизм, диссеминированная волчанка, арахноидит, тот же вирусный грипп.

Возникает два вопроса: как лечить заболевание и как не допустить его? Конечно, лучше заболевание не допускать. А для этого мы должны быть очень внимательны и добросовестны по отношению к своему ребенку не только когда он родился, но и пока еще не родился. Иными словами, беременная женщина должна правильно питаться, не загрязнять свою внутреннюю среду, т. к. от качества ее тканей и состава крови напрямую зависит качество тканей, т. е. здоровье будущего ребенка. Нельзя допускать накопления гнойных токсинов в организме ребенка еще до его рождения, а именно это и происходит при смешанном питании беременной женщины, лишенном каких бы то ни было гигиенических правил. Такой ребенок, появившись на свет, неминуемо будет болеть, потому что система тканей и органов организма должна очищаться, чтобы быть жизнеспособной. Так ведь не помогаем же мы этому процессу очищения, начавшемуся во время болезни, а только мешаем ему приемом пищи и лекарств!

Результат – болезнь «загоняется внутрь», компенсируется, становится хронической или переходит в какое-то другое заболевание.

Теперь возникает другой недоуменный вопрос у мамы – как кормить новорожденного? Чем, если не молоком и не молочной кашей? Новорожденного ребенка нужно кормить прежде всего грудным молоком, и это святая обязанность каждой матери. Но не всегда оно бывает, и не всегда оно идет на пользу ребенку, очень часто – во вред, и ребенок на грудном вскармливании болеет всеми детскими болезнями. Это говорит только о том, что состав материнского молока является гноеродным, и, питаясь им, ребенок загрязняет свои ткани гнойными токсинами, теми самыми, которые вырабатывает материнский организм в кишечнике (в результате смешанного питания) и отфильтровывает в кровь, а из крови – в молоко. А лактация – прекрасная возможность для очищения крови: материнский организм очищается, отфильтровывая все токсичные продукты обмена из крови вместе с жиром в молоко. И мать старается: есть побольше да пожирнее и обязательно мясо, чтобы обеспечить ребенку полноценную пищу. Получается больше вреда, чем пользы.

Все это значит – если заболел грудной ребенок, матери нужно срочно очищаться, промывать кишечник, не есть 3–5 дней, в это время пить настои трав с медом или свежевыжатые фруктовые и овощные соки, или хотя бы есть только сочные фрукты и овощи и эту пищу продолжать принимать как можно дольше, одновре-

менно – периодически промывать кишечник.

Ребенку тоже нужно промыть один или два раза кишечник и одновременно с грудным вскармливанием (в результате фруктово-овощной диеты молоко матери очищается, совершенно изменив свое качество), давать питье в виде настоя мяты и шиповника с медом и соки сочных фруктов, но свежевыжатые. Если болеют дети, уже отнятые от груди, нужно обязательно несколько раз промывать им кишечник и сразу переводить на настои трав с медом, фруктовые и овощные соки в течение 3–5—7 дней. Потом давать ребенку козье молоко, а прикармливать, кроме фруктовых и овощных соков, фруктов и овощных салатов, кашами, сваренными на воде с добавлением сливочного масла (кроме манной и рисовой). Такое питание (а с течением времени добавлять сухофрукты, орехи, яичные желтки, сливки, сметану) вполне достаточное и не вызывает болезней.

Если правильно соблюдать режим питания ребенка с самого рождения, а лучше – до рождения, мы не будем иметь больных детей.

Нужно, конечно, чтобы при этом дети дышали чистым воздухом полей, леса, моря, хотя бы когда они болеют. Чистым воздухом, в котором есть легкие ионы и озон, а не воздухом города, где есть огромное количество вреднейших химических выбросов. Старайтесь вывозить заболевших детей за город, в село, там они быстрее вылечиваются. Спокойно, без паники очищайте организм ребенка слабительным (касторовое масло), не заставляйте его есть (больные дети сами отказываются от еды), давайте пить отвары трав с медом и соком цитрусовых (лимоны, грейпфруты) или кислых ягод. Летом незаменимы вишневый, томатный, сливовый, яблочный соки, арбузы. Постепенно по мере естественного процесса выздоровления (температуру тела можно снижать аппликациями на ладони, ступни, вообще на тело сырого, протертого картофеля или моркови) добавляйте в пищу ребенка фрукты, салаты из свежих протертых овощей, каши на воде с добавлением сливочного масла после готовности, тушеные или печеные овощи с маслом: тыкву, морковь, картофель, капусту – все это с большим количеством сырой зелени. Подобное лечение физиологично, оздоровляет ребенка и делает его невосприимчивым к простуде, очищает организм от накопившихся в нем болезнетворных продуктов, которые вызывают заболевание.

Что касается полноценного белкового питания, то белков вполне достаточно в овощах, фруктах, зерновых (каши из необдирного зерна, отруби) и особенно – зеленых овощах, грецких орехах и фундуке. Питаясь подобным образом, ваши дети вырастут здоровыми, сильными и умными, с ровным, спокойным характером,

без комплексов и капризов. Конечно, при условии, если и вы будете родителями спокойными, доброжелательными и, самое главное, здоровыми.

Глава 5

Ребенок плачет, беспокоится, не спит ночью

Попытаемся разобраться в непонятном беспокойстве ребенка, по возможности, более полно.

Во-первых, необходимо знать, что плач и бессонница ребенка, когда бы они ни случились, имеют под собой почву – нарушение физического здоровья организма. (Так же, впрочем, как и у взрослого, любое нервное расстройство имеет причину – заболевание физического тела.)

В том-то и дело, что энергетические и материальные нарушения в организме связаны очень тесно, и нарушение физического тела – любая болезнь, будь то простуда или гипертония делают возможным проникновение в организм человека темных сущностей, которые обладают способностью вампиризировать больного (особенно они любят это делать с детьми, потому что энергия растущего организма – это самая лучшая, чистая энергия, которой они питаются). Эти темные сущности – злые духи имеют обыкновение паразитировать (как и микробы, кстати) на разрушающихся больных тканях организма. Здоровые, полноценно жизнеспособные клетки попросту их убивают, неполноценные же представляют для них пищу и позволяют расти и размножаться.

Что же является в организме ребенка или взрослого самой благоприятной пищей для них? Это гниющие, разлагающиеся ткани и каловые массы, накопившиеся в толстом кишечнике, гной, который может откладываться всюду, порой там, где мы вовсе не ожидаем, например, в оболочках головного мозга, вот вам и головные боли, очень упорные, мучающие годами, или же заболевания глаз – близорукость у детей или глаукома у взрослых. А известные нам места скопления гноя? Это глоточные миндалины – гланды, придаточные пазухи носа (гайморит) и все лимфоузлы – подчелюстные, подмышечные, паховые, расположенные по ходу бронхов в грудной клетке, и другие, расположенные по ходу кишечника в брюшной полости. Гной с током лимфы и тканевой жидкости очень легко попадет в лимфоузлы и в грудные железы кормящих матерей, а, следовательно, дальше, с грудным молоком в желудок и кишечник грудного ребенка – вот вам и болезни новорожденных и даже – синдром внезапной детской смерти, не говоря уже о беспокойстве грудного ребенка, вздутии животика,

непонятном крике и плаче. А если ребенок не грудной? Тогда он сам накопливает в себе гнойную ткань. Откуда? Из той пищи, которую ест, так же, как и взрослый человек.

Вот почему пища человека должна быть «чистой», т. е. негноеродной, неспособной превратиться в организме человека в мертвые клетки. А это прежде всего сырая растительная пища: свежие фрукты, их соки и проросшие злаки. Посмотрим, как же избавить ребенка от гнойных накоплений в организме. Они выделяются сами – при любой простуде, кашле, насморке – из дыхательных путей. Но самый лучший путь очищения – это очищение через кишечник, т. е. его промывание.

Я очень советую всем матерям, у которых дети начинают плакать, капризничать, плохо спать или просто болеть (высокая температура, ангина, кашель, понос, сыпь на коже и т. д.), сразу же промывать кишечник ребенка очистительными клизмами, причем клизмы нужно делать с помощью большой кружки Эсмарха 1–2 л теплой (38 °С) кипяченой воды, плюс 1 столовую ложку соли и 1 чайную ложку питьевой соды или же сок красной свеклы (400 г свежевыжатого сока + 600 мл воды) или приготовить настой трав (тысячелистник, мята, подорожник, ромашка) и добавить касторовое масло, или, в особо тяжелых случаях, особенно при судорогах – на 1 л теплой воды добавить 1–2 столовые ложки сульфата магния («английская соль» – слабительное).

Промывая кишечник (2–3 раза подряд 1–2 л воды), мы добиваемся того, что шлаки, яды, обломки мертвых клеток из всех тканей выбрасываются в толстую кишку и оттуда наружу с промывными водами, и поэтому промывания должны проводиться неоднократно, хотя бы пять дней подряд – для очистки всего организма, а не только кишечника.

Если одновременно с этой очисткой кишечника мы не загрязняем организм неправильным питанием (в частности, мясными и молочными продуктами, кашами), а даем ребенку только чистую, энергетическую пищу – свежевыжатые фруктовые и овощные соки, фрукты и протертые овощи, то мы с вами можем рассчитывать на то, что темные сущности, а вместе с ними болезнь, покинут организм навсегда. Изгоняемые же молитвой и святой водой сущности возвращаются снова в свое обиталище, т. к. уверены, что всегда найдут там для себя пищу.

Поэтому реально избавление от болезней только с помощью молитвенных действий доступно лишь святым и праведникам, т. к. они ограждают и защищают себя от темных сил беспрестанной молитвой, молясь ночью и днем, часто лишают себя сна, молясь постоянно.

В нашей же реальности духовное исцеление обязательно должно сопровождаться физическим, и тогда оно дает прочные результаты.

Глава 6

Детский церебральный паралич – почему он возникает?

Общеизвестно, что несмотря на все успехи современных новейших методов лечения ДЦП ведет к инвалидности ребенка и взрослого, и, во всяком случае, страшно травмирует родителей. По-видимому, всякий родитель предпочел бы, чтобы его ребенок родился без такой патологии. Но как это сделать? Как наверняка родить здорового ребенка?

Механизм и причину происхождения этой болезни у новорожденных необходимо усвоить молодым родителям и всякой беременной женщине, ожидающей ребенка, и тогда она сможет родить дитя, избавленное не только от ДЦП, но даже от ангины! «Неужели это возможно?» – с недоверием и прямым неверием воскликнут многие. Да, возможно, если будущая мама сумеет разобраться в законах природы, управляющих жизнью вообще и процессом внутриутробного роста и созревания плода в частности.

Итак, отчего рождается ребенок с ДЦП?

Оттого, что он переносит внутриутробную мозговую инфекцию, т. е. менингит – воспаление мозговых оболочек – или энцефалит – воспаление мозгового вещества. Это тяжелые заболевания, которыми болеют и дети, и взрослые, и именно они оставляют после себя расстройства центральной нервной системы, подобные ДЦП.

Но детский или взрослый мозг более оформлен, его клеточная организация более совершенна, чем в мозге плода. Именно поэтому внутриутробное воспаление мозга, не закончившего свое развитие, ведет к более тяжелым расстройствам, результатом чего и являются все симптомы этой болезни: паралич конечностей, нарушение речи, отставание интеллекта. Естественно, что внутриутробный энцефалит, как и любое другое заболевание плода, проходит незаметно для матери и наблюдающего ее врача. Вот здесь заключена огромная беда нашего незнания, буквально – жизни вслепую. Если ребенок болен – он плачет, не ест, не спит, у него высокая температура: его болезнь видна! А как увидеть болезнь невидимого существа, скрытого в тайниках материнского организма? Увидеть ее можно только глазами разума. Давайте попы-

таемся это сделать.

Беременная женщина заболела ангиной, гриппом, воспалением легких. Что означает ее заболевание? Оно означает, что организм матери чрезвычайно зашлакован недоокисленными, неудаленными из организма конечными продуктами обмена веществ (слизь, гной и т. п.), которые при простуде выделяются из организма: из носа, из бронхов – бронхит, заболевают глоточные миндалины – ангина. Но в этом процессе они обязательно в какой-то степени еще и проникают в общий круг кровообращения, через плацентарный барьер в кровь пупочной артерии, которая кормит и поит будущего ребенка. Если плод получает кровь, содержащую токсины гноя и к тому же еще лекарства, которыми беременная лечит, скажем, пневмонию, неудивительно, что эти токсины, попадая в его организм, вызывают самые различные болезни, практически все те же, которыми болеют взрослые люди. И где тонко, там и рвется. Где слабее иммунный клеточный барьер плода, туда и проникают эти яды (лекарства) и вызывают воспалительный или дегенеративный процесс в этой ткани. Если это мозг – детский церебральный паралич или эпилепсия – после рождения, если печень – гепатит, от заражения вирусом или без него – после рождения, если почки – пиелонефрит после первой же ангины, которой заболел ребенок, если сердце – врожденный или приобретенный после рождения ревматический порок (тоже после ангины), а чаще всего легкие, тогда у родившегося ребенка бесконечный кашель и ОРЗ, потом бронхиальная астма, если кожа – аллергические диатезы, чаще пищевые, у взрослых – псориаз, экзема.

Но женщина в период беременности может ни разу не заболеть, и, тем не менее, плод, развивающийся в ее утробе может перенести любую из этих болезней или несколько вместе.

Почему? Потому что молодая женщина в расцвете возраста и сил (т. е. с активной эндокринной системой) компенсирует свои болезни, а это – даже хуже! Шлаки остаются в организме, не имея выхода (не откашливается мокрота, не выходит гной из придаточных пазух носа), они наводняют кровь, и этой кровью вместе с гнойными ядами питается плод.

Вот откуда огромное количество всяческой патологии новорожденных в конце XX века – до 90 процентов детей рождались больными и ослабленными.

Почему же болеют мамы? Почему ткани у них зашлакованы?

Состав тканей человека определяется качеством съедаемой пищи, т. е. тех продуктов, которые он принимает внутрь своего организма и включает в тканевой обмен. Среди всего разнообразия

вкусной еды, которую мы готовим и едим, очень много продуктов, физиологически непригодных для человека и поэтому превращающихся в организме просто в мертвую ткань, т. е. гной, который затекает в любой орган, вызывая в нем воспалительный процесс. И, в первую очередь, к нефизиологичным для человека продуктам питания относятся чужеродные белковые продукты, т. е. мясные, а в меньшей степени молочные блюда, и все неправильные сочетания этих продуктов с зерновыми, фруктами, сахаром и т. п.

Знание элементарной гигиены питания становится теперь уже буквально вопросом жизни или смерти! Но почему?! Опять недоумение и возмущение читателя: так ели наши деды, это традиционная, нормальная человеческая еда! Все это так, но, во-первых, болели и они и умирали от болезней, а, во-вторых, мы теперь живем в мире техногенном, таком, которого раньше не было никогда во всей прежней человеческой истории, когда люди ели хлеб с мясом, молоко с сахаром и все остальное. Еще 100 лет назад не было на планете химических заводов, химических удобрений, машин с их выхлопными газами, не говоря уже о радиации, электричестве, атомных станциях, телевизоре!

150, и 100, и 70 лет назад не было еще антибиотиков, химиопрепаратов, гормональных и негормональных иммунодепрессантов, и только начинались профилактические прививки против инфекций. Это означает, что среда обитания и человеческий организм были в значительной степени сохранны, и сильная иммунная система компенсировала неправильное питание.

Техногенная цивилизация разрушила не только среду обитания, но и человеческий организм, а, именно, его иммунные, клеточные барьеры. Это проявилось в последние 20 лет уже болезнями иммунодефицита (СПИД, болезнь легионеров, вирус Эбола и т. п.) и невероятно высокой патологией новорожденных, вызванной нарушением плацентарного барьера беременной женщины.

При таком загрязненном состоянии среды и организма, что остается делать людям вообще и беременным женщинам в частности? Им остается обратить особое внимание на состав и качество пищи и состояние своего организма: кишечника, придаточных пазух носа, легких, бронхов, печени. По возможности, надо не загрязнять их неправильным питанием, а при загрязнении – очищать специальными методами очистки в сочетании с правильным питанием тканей организма. Кстати, эти методики очистки голоданием, промывание и т. д. – древние, как и само человечество, жившее еще без технических новшеств. Но в том-то и беда людей, что техническая цивилизация разрушила не только среду обитания и физическое здоровье, но и сознание человека. Он стал возлагать надежды на поддержание здоровья и

избавление от болезней не на силы природы и организма (т. е. естественную пищу и способность к самовосстановлению), а на лекарства, синтезированные на химических заводах. Абсурд порождает абсурд, и мышление отклоняется от истины.

А ведь посты обязательны во всех религиях, системы очищения и промывания известны более пяти тысяч лет.

Но сегодня ни в одной больнице они не применяются как система при лечении внутренних болезней.

Очевидно, после всего сказанного перед читателем встает два важных вопроса:

1. Как сохранить чистым свой организм?

2. Если организм загрязнен, как его очищать? Как мы выяснили, в не зависящей от нас экологически загрязненной среде зависит только от нас самих наша пища, которая, кстати, является главным загрязнителем внутренней среды организма. Современному человеку вполне возможно добиться того, чтобы съедаемая пища не загнивала в тканях и не вызывала в них будущие иммунные конфликты, т. е. образование лишних антител – тканевых клеток, направленных против чужеродных животных белков, содержащихся в пище человека. Хотим мы того или не хотим, но законы природы нельзя ни обмануть, ни обойти. Все мясные продукты остаются для нас именно чужеродными белками, которые загнивают в процессе пищеварения в желудочно-кишечном тракте, а, войдя в состав тканей после их усвоения слизистой тонкого кишечника вызывают образование тканевых антител, т. к. до 40 процентов белковых молекул всасываются в кровь через стенку кишечника, не расщепившись (данные американских биохимиков). Отсюда начало всех аллергических заболеваний – от бронхиальной астмы и диатезов до псориаза и у матери, и у ее будущего ребенка. А трупные яды (путресцин, кадаверин, птомаины), образовавшиеся в процессе пищеварения мясных продуктов, дают начало таким заболеваниям, как ангина, воспаление легких, бронхит и ОРЗ и у матери, и у будущего ребенка.

А конечные продукты распада мясных продуктов? Это крайне ядовитые азотистые соединения (мочевая кислота, мочевина, креатинин, креатин и др.), которые не выводятся полностью из организма и задерживаются в нем, давая начало таким заболеваниям, как ревматизм и эпилепсия у ребенка, которому предстоит родиться, ведь они попадают и в его кровь тоже через несовершенный иммунный барьер плаценты.

Но, кроме этих бед, в мясе скрыта еще одна страшная беда. Давайте не забывать, что, употребляя мясо, мы съедаем убойный продукт, т. е. продукт, полученный в результате самого худшего вида насилия – убийства, совершаемого хладнокровно в узако-

ненном виде, в массовых масштабах с целью насыщения человека. Это еще один абсурд, вынесенный человечеством из ледникового периода и узаконенный тысячелетней традицией, т. е. попросту недомыслием, очень хорошо подкрепляемым вкусовыми качествами мяса. Мясо вкусно, потому что оно сильнее, чем растительная пища, раздражает вкусовые рецепторы – вот и все доводы в пользу его употребления.

Миф о том, что только в мясе содержатся полноценные белки с полным набором аминокислот, давно развенчан. Эти полноценные белки содержатся во всех листовых овощах (содержащих хлорофилл), орехах, некоторых фруктах (груши, хурма, абрикосы и т. д.), а также проросших зернах пшеницы и других злаков.

Но самое главное то, что эти полноценные белки, причем индивидуальные и видово-специфические – человеческие синтезируют печень и другие ткани при наличии в организме достаточного количества сырья.

А этим сырьем для синтеза аминокислот – «кирпичиков» белковой молекулы – являются для нас углеводы (фрукты, овощи и мед). Достаточно к углеводистой цепочке присоединить молекулу азота, который имеется в избытке в наших тканях (конечный продукт белкового обмена, а наши ткани – это белки), и образуется аминокислота. Этот процесс аминирования углеводистой цепочки очень легко совершается печенью, и синтезированные таким образом собственные аминокислоты человека также легко синтезируются в белковую молекулу, лишенную иммуногенных свойств, потому что она своя, а не чужая – бычья, овечья и т. п. Уже этим организм освобождается от огромного количества лишних иммунных конфликтов, т. е. аллергических реакций, в том числе пищевой аллергии – к цитрусовым, меду, красным фруктам и овощам. Вот и оказывается, что истинными пищевыми аллергенами являются только белковые продукты животного происхождения – мясо, творог, яичный белок, рыба. Цитрусовые, земляника, красные фрукты никоим образом не являются причиной аллергии, а только разрешающими факторами этого состояния.

Итак, мы без мяса не умрем, это точно, но зато и не загрязним организм продуктами его гниения, т. е. гноем. Останется чистой внутренняя среда – ткани и кровь матери, плод получит чистую кровь для своего роста и развития, будет избавлен от угрозы внутренних заболеваний вплоть до энцефалита и церебрального паралича после рождения. Но коли уж мы заговорили также о моральной стороне мясоедения, давайте продолжим этот разговор и подумаем, какую информацию получает плод с материнской кровью, когда его мама есть продукт убийства? Он получает информацию насилия, страха и смерти, которая поступает регуляр-

но в течение девяти месяцев беременности и откладывается в его подсознании. После рождения она разворачивается и реализуется в зависимости от ситуации. Это может быть и внезапная болезнь, и неожиданная смерть в любом возрасте от несчастного случая и т. п., это и поступки, продиктованные неосознанным внутренним чувством страха или насилия, а спектр этих поступков огромен – от маленькой лжи в детстве до преступлений в любом возрасте. Вот где и как формируется пресловутое бессознательное Фрейда, это всесильное «бессознательное». Любая женщина, готовясь стать матерью, сильнее всякого психоаналитика, т. е. в ее силах построить психику своего ребенка так, как она того желает. Она может создать себе мысленный образ своего будущего ребенка и лепить его изо дня в день, как скульптор скульптуру. Для этого в ее распоряжении множество средств, и первое из них – это пища. Чистая пища, т. е. растительные продукты и преимущественно сырые, свежие, а не убитые тепловой и иной обработкой. Это основа здоровья и чистоты ее тканей, а, следовательно, и тканей ребенка.

Но кроме чистой пищи необходимо, чтобы любая другая информация, поступающая в организм беременной женщины, была тоже чистой. А это слова, которые она слышит и говорит, книги, которые она читает, музыка, которую слушает, картины и кинофильмы, которые смотрит, вообще все, что она видит. Ей самой, ее супругу, семье, в которой она живет, необходимо хорошо знать обо всем этом, необходимо понимать, что с ними живет уже будущий неведомый пока им человек, который видит, слышит и понимает все происходящее, но обладает одной особенностью, которой лишены все уже родившиеся люди. Этот будущий человек, а теперь – зародыш, плод, очень пластичен физически и духовно, и все сигналы материального мира оказывают на него прямое воздействие, хорошее или дурное, на его физическое строение, черты лица, полноценное здоровье того или иного органа. Мать рассердилась или огорчилась – у ребенка печень предрасположена к заболеванию или неполноценному функционированию, у матери – интеллектуальные перегрузки на работе, у будущего дитяти – неврозы, перевозбуждение, энурез, непослушание и т. д.

Это все настолько ясные вещи, что становятся понятны всем, если только о них задуматься. А если не думать, то можно делать все: и мясо есть, и водку пить, и курить, и скандалить или вполне респектабельно и усердно трудиться на производстве, писать диссертацию, заседать в Думе.

Можно делать все, но результаты будут разные. Все-таки лучше всего родить здорового, доброго, послушного, счастливого ребен-

ка. А для этого необходимо не только матери, но и всему семейству соблюдать гигиену поведения, питания, взаимоотношений в социуме. Как видим, последствия правильно или неправильно проведенной беременности становятся глобальными и влияют в конечном счете на судьбы народов и человечества.

Разве это удивительно? Мать – это земля, на которой растет урожай – человечество. На худом, засоренном поле вырастает негодный урожай. А на чистой, удобренной земле урожай бывает хороший, и потому мало не загрязнять организм при наступлении беременности. Необходимо его очень старательно очищать. Ведь любая женщина прежде, чем стать матерью, болела в детстве и юности и инфекциями, и банальными простудами. А любая ангина и бронхит отложили в организме гной. Ведь она не лечилась очищением. И потому система очистительных процедур, включая промывание кишечника, голодание, питье соков фруктов и овощей, затем чистое питание являются обязательными для любой женщины, готовящейся стать матерью, и необязательно – после наступления беременности.

К материнству нужно готовить любую девушку и девочку, и это должна делать ее мать.

Глава 7

Астма у детей

Бронхиальная астма стала на рубеже XX и XXI веков одним из самых распространенных заболеваний.

С изменением среды обитания, нарушением экологии изменилась структура заболеваемости во всем мире. И ликвидация инфекций, которые косили человечество в средние века, не принесла ему большого счастья. На смену инфекциям пришли аллергические заболевания, и одно из них – бронхиальная астма, которой в настоящее время поражено, по учтенным данным, пять процентов населения России.

Астмой называют рецидивирующее аллергическое воспаление бронхов, при котором они становятся гиперреактивными, т. е. реагируют спазмом на факторы, нейтральные для здоровья людей. Бронхиальная астма у малышей протекает иначе, чем у взрослых, и не всегда проявляется как приступы «свистящего» дыхания, кашля и одышки.

Компенсирование болезни за счет резервов роста скрывает ее развитие. Астма съедает резервы роста, недаром дети выглядят намного младше своих лет. Недостаточная артериализация крови (снабжение ее кислородом) сказывается на отставании физи-

ческого развития, а у педиатров складывается впечатление о неплохом состоянии маленьких пациентов. Когда ребенок подрастает и все компенсаторные механизмы исчерпаны, астма выходит из-под контроля, и общество получает нового инвалида. Вот что значит пресловутое и беспомощное выражение врача: «Перерастет».

Да, перерастет ребенок болезнь на несколько лет, выходит из детского возраста, а значит, из-под наблюдения педиатра, переходит к подростковому врачу, а потом – к терапевту. Вот тут и возобновляются в худшем, а иногда трагическом варианте муки больного и врача, и нередко люди, заболевшие астмой в младенчестве и детстве, не достигают тридцатилетнего возраста.

Давайте же постараемся понять, откуда берется бронхиальная астма, т. е. что является причиной болезни.

Не спазм бронхов причина астмы, как считают те, кто лечит эту болезнь бронхолитиками (эуфиллин, теофедрин и т. п.). Бронхолитики, конечно же, снимают спазм мускулатуры бронхов и приступы удушья. Но при постоянном применении они вызывают паралич бронхиальных мышц (за счет этого они и снимают спазм) и превращают бронхи в мешочки, набитые гноем, неспособные опорожняться самостоятельно при кашле, что создает угрозу удушья с течением лет. Получается абсурд: педиатр лечит астму у ребенка, а погибает от нее взрослый человек, за здоровье которого педиатр не несет ответственности.

Спазм бронхов при астме – только один из механизмов развития болезни, ее патологический симптом. Какова причина синдрома? Очевидно, причиной его являются гнойные отложения, скопившиеся в бронхиальном дереве и в легочной ткани.

Гной выделяет в кровь и на слизистую бронхиальной стенки массу ядов, которые раздражают слизистую бронхов и вызывают не только кашель, способствующий отхождению мокроты, но и судорожный спазм бронхиальной трубки. Как избежать этих приступов? Ликвидировать их первопричину, т. е. гной, находящийся в дыхательной системе – от придаточных пазух носа (воздухоносных костей лобной и верхней челюсти) и до самого основания легких.

Уверяю вас, природа не создала для этого ни лекарств, ни ингаляторов, даже ультразвуковых. Она создала человека и соединила все его органы и ткани единой кровеносной системой, кровью, омывающей каждый орган и каждую клетку. А если загрязняется один орган (легкие), загрязняются и все другие, в том числе и кишечник, который находится в животе. А «живот» – значит жизнь! Вот где начало и конец всех болезней. (Недаром бронхиальную астму сплошь и рядом сопровождает дисбактериоз ки-

шечника.)

Теперь выясним другое – откуда появился гной в органах дыхания? Откуда продукт разлагающегося трупа проникает в легкие взрослого или малыша? Оттуда, где они, увы, есть всегда и у всех людей – из толстого кишечника. Почему же такое происходит в кишечнике? В результате гниения пищи. Ведь человек, его органы пищеварения не в состоянии переварить то количество и, главное, качество пищи, которое он ест в течение суток.

Все мы едим общепринятую смешанную белково-крахмалистую вареную пищу с набором мясомолочных продуктов, круп, макарон, хлеба, фруктов, чая, сахара, кондитерских изделий, и чем вкуснее все это приготовлено, тем больше едим в неправильных сочетаниях. Результат – вечный процесс гниения и брожения в толстом кишечнике.

Об этом свидетельствует ежедневный зловонный стул (а часто он задерживается на 2–3 суток, особенно у детей, что означает сильнейшую интоксикацию всего организма – вспомните головные боли у ваших детей, ночное недержание мочи, отсутствие аппетита).

Вот поэтому лечение бронхиальной астмы нужно начинать с очищения и восстановления функций кишечника, желудка и печени (живота!), а легкие очистятся сами. Точно так же вылечатся сердце (миокардиты, ревмокардиты), мозг, кожа (кожные диатезы – часто пищевые). Как же чистятся эти органы?

Очень просто – водой и некоторыми слабительными средствами, которые имеют свойство чистить каждую клетку организма.

Результат такого лечения, проводимого согласно законам природы, без попыток бороться с природой или обмануть ее, всегда один – выздоровление.

Глава 8

Берегите почки смолоду!

Какую роль играют почки в организме, насколько они жизненно важны для нас, как поступать, если они вдруг заболели? Эти вопросы должен задавать себе каждый человек и, прежде всего, каждый родитель, имеющий маленького ребенка, и ответы на них должны быть известны каждому. Попробуем уяснить себе все это, чтобы избежать трагедий в детстве, молодости да в любом возрасте, когда почки вдруг отказали.

Вся суть этих вопросов в том, что почки никогда вдруг не отказывают. Процесс, приведший к такому неприятному финалу, длится многие годы, но протекает исподволь, скрытно. И потому

оказывается, что почки – коварный орган, с ними нужно быть очень осторожными.

Почки – это парный орган выделения конечных продуктов тканевого обмена: воды, азотистых соединений и некоторых солей – это отработанные продукты глобального химического процесса, протекающего в наших тканях и называемого обменом веществ.

Для работы в почках существует обильная сеть артериальных сосудов, скрученных в виде клубочков – гломерул, фильтрующих сыворотку крови, выделяя из нее все ненужное с образованием так называемой первичной мочи. Но эта первичная моча разбавлена, в сутки ее выделяется около 120–150 л.

И потому в почках существует еще канальцевый аппарат – огромный лабиринт канальцев, куда фильтруется первичная моча. Стенки канальцев выстланы эпителием, способным концентрировать первичную мочу до ее нормального удельного веса (1,012—1,018) и количества (1,5–2 л в сутки).

Для того, чтобы это произошло, в канальцах имеет место реабсорбция жидкости против градиента плотности, что связано с большой ферментативной работой, происходящей в эпителии стенок канальцевого аппарата. А всякая ферментативная работа – это синтетические процессы, связанные с поглощением энергии.

Когда же начинается сбой в работе всей этой сложной системы? Многочисленные истории болезней и протоколы анатомических вскрытий говорят о следующем.

Уже первая ангина в жизни ребенка или первый воспалительный процесс в дыхательных путях (ОРЗ, грипп и т. п.) заносят какое-то количество микробов в клубочковый аппарат почек, т. е. в артериальную сосудистую сеть. Вместе с микробами туда попадают мертвые эпителиальные клетки слизистой дыхательных органов, образующиеся в процессе воспаления.

Достаточно нескольких таких сеансов загрязнения сосудов почек (повторные ангины, грипп, ОРЗ, скарлатина), и клубочки воспаляются. Воспаление носит часто острый характер: повреждается стенка кровеносных капилляров, кровь попадает в мочу, и она приобретает красный цвет.

Одновременно у ребенка повышается температура, появляются боли в пояснице – это острый гломерулонефрит.

Принятое в настоящее время в медицине лечение острого гломерулонефрита – антибиотики, сульфаниламиды, кортикостероиды – с целью прекратить, подавить процесс воспаления тканей клубочков.

Эта цель достигается – воспалительный процесс в почках подавлен, но не ликвидирован: мертвые тела почечных клеток и

микробов, образовавшиеся в процессе воспаления, не выведены из почек полностью. Задерживаясь в стенках почечных сосудов или попадая с током мочи в канальцы или почечную лоханку, куда открываются канальцы, они вызывают новый воспалительный процесс.

Теперь уже (сразу или через какое-то время – несколько месяцев, несколько лет) заболевают канальцы, и возникает нефрозонефрит или пиелонефрит. Очень часто гломерулонефрит (воспаление почечных клубочков) переходит в хронический процесс.

Нарушается проницаемость стенок артериальных капилляров, и они начинают пропускать из сыворотки крови растворенные в ней крупные молекулы сывороточных белков – альбуминов. Больной теряет белок – строительный материал тканей организма, это опасный симптом, грозящий серьезным нарушением иммунитета и требующий лечения.

Современная медицина предлагает антибиотики, химиопрепараты и гормоны, т. е. тактика лечения остается такой же, как при остром воспалительном процессе. Результат – разрастание соединительной ткани в очагах воспаления, образование так называемой вторично-сморщенной, т. е. склерозированной почки.

Необходимо знать, что разрастание соединительной ткани имеет место при хроническом воспалительном процессе в любом органе: в печени это цирроз, в легких – склероз и эмфизема, в миокарде – кардиосклероз, в сосудах мозга – склероз, мозговой инсульт, в самой мозговой ткани – эпилепсия.

Итак, склероз сосудов почек (в результате их воспаления) в начальной стадии вызывает артериальную гипертонию. Отсюда «юношеская», злокачественная, не поддающаяся лечению гипертония.

На самом деле гипертония в любом возрасте, называется она симптоматической или эссенциальной (т. е. от неизвестной причины), имеет единственную причину – воспаление сосудистого аппарата почек, анемию почечной ткани, выделение такими поврежденными почками в кровяное русло гормона ренина, вызывающего спазм капилляров всего организма, в том числе сосудов головного мозга, сердца и самих почек.

Спазм сосудов ведет к повышению кровяного давления при повреждении сосудистых стенок (воспаление – дефекты внутренней оболочки сосудов) в самых различных органах (сердце, мозг, легкие, печень), из сыворотки крови в поврежденные места попадают и откладываются холестерин, соли кальция, продукты азотистого (т. е. белкового) обмена – это кристаллы мочевой кислоты.

Вся эта «бяка», откладываясь на стенках крупных и мелких артерий, вызывает склероз и изъязвление этих стенок, а затем тромбирование (закупорку) просвета сосудов. Как следствие, возникают инфаркт миокарда, мозговой инсульт и т. п.

Такие процессы могут возникнуть в любом органе (в том числе почках) из-за обескровливания участка ткани, в котором находится тромбированный сосуд. Становится ясной истина: при заболевании одного органа в организме (т. е. системе органов) заболевают и другие, находящиеся от него близко или далеко – это не имеет значения, поскольку все органы омывают одни и те же кровь, лимфа и тканевая жидкость.

Однако «скоро сказка сказывается, да не скоро дело делается», тем более в человеческом организме, снабженном огромным количеством защитных механизмов на каждом уровне своего существования – биохимическом, физиологическом, физическом, нервном, гормональном, психологическом.

Но капля камень точит, и от первой ангины или бронхита в 1–1,5 года до гипертонии, инфаркта, инсульта проходит 20, 40, 60 лет, поэтому как бы теряется и «забывается» причина этих заболеваний, которые начинают лечить опять-таки систематически сосудорасширяющими и противосвертывающими препаратами.

Таким образом, люди на протяжении десятков лет продолжают пренебрегать законами природы, насилуют свой организм лекарствами, разрушая внутренние органы, созданные божественной мудростью.

А что же происходит с самими почками, если патологический процесс протекает в них более интенсивно? Воспаленные клубочки выходят из строя, то же самое происходит с воспаленными канальцами. Они перестают функционировать, наступает так называемая почечная недостаточность.

Клубочки не в состоянии отфильтровать из сыворотки крови крайне ядовитые низкомолекулярные азотистые соединения (мочевину, мочевую кислоту, креатин, креатинин и другие), их концентрация в сыворотке крови (так называемый остаточный азот) повышается, наступает азотмия или уремия – отравление всего организма собственными отходами белкового обмена.

Теперь для спасения жизни больного медицина прибегает к фильтрации крови через систему монообменников («искусственную почку») или пересадке почки. Об успешности этих методов рассказывать не нужно.

Из всего изложенного напрашивается вывод: лучше не допустить заболевания почек, чем его лечить, а если все-таки оно наступило, лечить в самом начале и возможно раннем возрасте.

Как узнать, что почки заболели, если нет явных, катастрофических симптомов – красной мочи, высокой температуры, болей в пояснице, даже нет белка в моче?

Нужно знать, что при любой ангине, бронхите, пневмонии, гриппе, ОРЗ, гайморите, а тем более бронхиальной астме почки заболевают. Но, будучи очень терпеливым и молчаливым органом, они не дают знать о своем бедственном состоянии, а продолжают выполнять свою работу по очистке сыворотки крови, чтобы не дать нам отравиться собственным азотом.

Отказывают они сразу и так же молчаливо. Это может наступить и в 15 лет, и в 45, и в 60, но спасти почки и вылечить их полностью вероятнее всего в детском и подростковом возрасте, когда еще не закончен рост организма и есть полная возможность создания новых тканей – клубочков и канальцев – вместо поврежденных.

Но для того, чтобы это произошло, никак не годится лекарственная терапия, т. к. она подавляет иммунную систему, регенераторные способности тканей организма и ведет к уже описанным процессам.

Теперь в официальной медицине создана такая версия: пусть дети с больными почками лечатся лекарствами и гормонами (т. к. без гормонов невозможно остановить патологический процесс), а с возрастом «это все пройдет», и ребенок «перерастет» болезнь.

Но, к сожалению, этого не происходит, а происходит следующее: в период полового созревания начинают функционировать полноценно новые железы внутренней секреции – яичники и семенники. Они выделяют в кровь большое количество не поступавших ранее половых гормонов.

В обмен веществ организма включаются новые, мощные компоненты, улучшающие трофику тканей и тем самым компенсирующие заболевание, но не излечивающие его, т. к. причина – наличие гнойных очагов в организме – не удалена.

Эти очаги дремлющей инфекции оживают после 25–30 лет (или раньше), когда заканчивается тканевый рост и наступает некоторая «тканевая депрессия» в результате накопления стрессов самого различного происхождения: пищевых, экологических, психологических и т. п.

Вот тут наступает момент, когда почки «вдруг отказали», и тут начинается работа для хирургов, т. е. подключение искусственной почки или пересадка почки с последующим введением препаратов, подавляющих иммунитет, чтобы пересаженная почка не отторгалась.

Другой вариант – больного с хроническим пиелонефритом лечит невропатолог от радикулита – встречается еще чаще и длится довольно долго (годы), пока не наступит тот же финал – почки отказали.

Поэтому людям – больным и здоровым – необходимо знать, что любые боли на протяжении позвоночника, его деформации, невралгии межпозвоночных нервов – результат хронического заболевания внутренних органов: бронхов, легких, желудка, поджелудочной железы, почек.

Очистите эти органы, обновите их ткани методами естественной терапии, и позвоночник выправится сам, пройдут боли, вывихнутые диски встанут на место. Сами собой? Да, сами собой, потому что прекратится длительный спазм межпозвоночных мышц, вызывающий всю эту патологию. Причиной же спазма становятся патологические нервные импульсы, идущие от больных органов в соответствующие сегменты позвоночника.

Как же избежать такой неутешительной картины – превращения одних болезней в другие и бесконечного их лечения?

Каждому человеку, а тем более родителю (с этого мы начали), необходимо знать о большой уязвимости ткани почек и всех последствиях, которые из этого проистекают.

Следовательно, при любом заболевании ребенка или взрослого необходимо немедленно начинать очищение тканей (крови, лимфы, межклеточной жидкости, клеток) всего организма. Именно при этом общем очищении очищаются также почки – очень успешно и с быстрым результатом.

Что же такое общее очищение и как оно делается? Это, во-первых, питье большого количества жидкости для усиления циркуляции лимфы и выведения клеточных шлаков током лимфы в сосочки слизистой толстого кишечника, откуда они выбрасываются наружу с содержимым толстой кишки.

Но для этого необходимы регулярные промывания кишечника в течение 1–3 недель ежедневно физиологическим раствором, травяными настоями, уриной.

Выпивать нужно в сутки около 3 л жидкости, очищающей и питающей клетки организма, а не просто воды. Это отвары трав с добавлением меда и цитрусовых соков.

Травы подбираются по принципу очищения всех систем организма: дыхательной, пищеварительной, выделительной. Состояние костномышечной, нервной и кровеносной систем напрямую зависит от состояния первых трех.

Это могут быть следующие лекарственные травы, взятые в равных пропорциях: мята, душица, мелисса, тысячелистник, ромашка, подорожник, мать-и-мачеха, трехцветная фиалка, спорыш, то-

локнянка, шалфей, крапива, пустырник.

Питание твердой пищей необходимо на этот срок исключить, чтобы прекратить процесс пищеварения и выделения пищеварительных ферментов. Это необходимо, чтобы активизировать работу протеолитических тканевых ферментов, расщепляющих и выводящих из клеток патологические включения и сами больные, зашлакованные клетки.

При таком глобальном тканевом очищении лечебный эффект наступает уже через 10–15 дней, а окончательное выздоровление – в зависимости от возраста и давности заболевания – через 6—12 месяцев.

В течение этого времени необходимо каждые 3 месяца проводить 10—15-дневный очистительный курс лечения (травяные отвары, соки, промывание кишечника).

В промежутках необходимо соблюдать режим биологически полноценного, т. е. сырого растительного питания с включением большого количества сырых фруктов, овощей, орехов, проросших злаков, растительного и сливочного масла, сливок, сырых яичных желтков и, конечно, самых различных свежевыжатых фруктовых и овощных соков.

Приемлемы и очень полезны практически все соки: яблоки, морковь, свекла, тыква, капуста, сельдерей, петрушка, топинамбур, дыня, вишня, слива, виноград, но особенно целебен арбузный сок, причем не только при лечении почек, но и при лечении бронхита и бронхиальной астмы, которое проводится точно таким же методом.

Особо необходимо сказать об одной роковой ошибке при лечений острого и хронического гломерулонефрита, когда больной теряет белок с мочой (в норме белок в моче не содержится).

Для того, чтобы восполнить эти белковые потери, больных начинают усиленно кормить животным белком – мясом, творогом. Это усугубляет болезнь, т. к. чужеродный животный белок, являясь сильнейшим антигеном, вызывает образование антител к пищевым белкам (40 процентов этих белков всасывается в тонком кишечнике в виде молекул, сохранивших свои антигенные способности).

Следующим этапом избыточного иммуногенеза становится образование антител к собственным тканевым белкам организма. Возникают и развиваются с эффектом снежной лавины аутоиммунные процессы, разрушающие организм и в первую очередь почки. Их лечат, т. е. подавляют гормонами и негормональными иммунодепрессантами – процесс этот обречен на полный провал.

Отсутствие белкового питания при хроническом и остром почечном заболевании является первым условием выздоровления,

т. к. при этом стенки почечных сосудов и канальцев не разрушаются агрессивными антителами, готовыми все крушить на своем пути, в том числе собственные ткани организма.

Натуральные углеводы фруктовых и овощных соков, наоборот, предоставляют строительный материал для восстановления разрушенной ткани почек.

Глава 9

Поджелудочная железа: ключ жизни

Поджелудочная железа – ключ жизни, считают специалисты. Почему это так? Потому что длительность нашей жизни зависит от сохранности этой железы. Чем быстрее мы изнашиваем эту железу, тем быстрее мы умираем. А как мы ее можем сохранить и как мы ее губим?

Губим мы ее избыточным по количеству и неадекватным по качеству питанием. Как известно, поджелудочная железа состоит из эндокринного аппарата – островков Лангенгарса, – вырабатывающих гормон инсулин, расположенных в хвостовой части железы, и «головки», вырабатывающей всю гамму пищеварительных ферментов, выделяемых в двенадцатиперстную кишку и необходимых для пищеварения, белков – трипсин; жиров – липаза; углеводов – амилаза.

Сама она представляет собой очень нежный орган весом всего в 70 г, расположенный забрюшинно, позади желудка. Проекция органа – на пояснице, потому опоясывающие боли говорят о воспалении поджелудочной железы.

Надо признаться, что, начиная с рождения, мы всю жизнь совершенно нещадно эксплуатируем эту железу, заставляя ее работать круглосуточно, выделяя пищеварительные ферменты. Синтез ферментов и инсулина – процесс энергоемкий, требующий большого расхода энергии. Именно несвоевременным приемом пищи мы истощаем и свои энергетические запасы, и поджелудочную железу.

Как же это делается и почему мы поступаем всю свою жизнь столь неразумно? Делается это от незнания законов физиологии организма и оттого, что при еде мы руководствуемся только требованиями своего аппетита без понимания того, куда он нас может завести и привести.

А приводит он: а) к диабету, б) панкреатиту, в) раку поджелудочной железы,

г) самопереванию и некрозу железы. Одно другого хуже. Давайте же призовем на помощь биохимию пищеварения и раз

и навсегда уясним себе, каким должно быть правильное питание.

Нарисовав идеальную картину этого питания, мы будем знать, что из чего происходит (какая болезнь от какой еды), и, садясь за стол, будем знать, где польза, а где вред от предлагаемых блюд.

Во-первых, необходимо знать, что все живые клетки (животных и растительных тканей) способны к самоперевариванию, если нарушена их целостность.

Если мы употребляем в пищу сырые фрукты, овощи, проросшие злаки, орехи, пищевые травы – они требуют для своего расщепления минимальное количество пищеварительных ферментов. Достаточно нескольких миллиграммов пепсина желудочного сока, затем триксина, липазы и амилазы поджелудочной железы (в качестве затравки пищеварительного процесса), чтобы разрушить несколько клеток пищевой кашицы принятой сырой пищи.

Дальше процесс приобретает каскадный или лавинный характер: разрываются лизосомы расщепляемых ферментами клеток, выделяются лизирующие ферменты, которые расщепляют другие клетки. Те, в свою очередь, разрушаясь, выделяют новые порции лизирующих ферментов, опять же расщепляющих еще большее количество клеток пищи.

Так естественно протекает процесс пищеварения, не причиняя нам никаких затруднений в виде вздутия, тяжести в животе, поноса или запора.

Понятно, что обработанная высокой температурой «убитая» пища этих качеств лишена. Для переваривания, например, 200 г тушеных или жареных овощей потребуется примерно в 50—100 раз больше пищеварительных ферментов, чем для того же количества овощей, съеденных сырыми. Ведь основной и окончательный пищеварительный процесс происходит именно в двенадцатиперстной кишке, куда пища попадает из желудка и куда открываются протоки поджелудочной железы и желчного пузыря. Начинается пищеварение в ротовой полости, где пища обрабатывается слюной, содержащей фермент птиалин. Птиалин расщепляет крахмалы пищи на крупные полисахаридные комплексы, подготавливая ее для окончательного расщепления амилазой поджелудочного сока.

Однако мы не имеем привычки разжевывать пищу до жидкого состояния (смешанного со слюной), а глотаем ее кусками, в результате чего выпадает первое звено пищеварения.

Далее, в желудке расщепляются уже белковые компоненты пищи пепсином желудочного сока в кислой среде. Молекула белка превращается в «обломки» – олигопептиды, для своего усвоения требующие дальнейшей обработки трипсином поджелудочной железы в щелочной уже среде двенадцатиперстной кишки. Жи-

ры же целиком расщепляются липазой, выделяемой опять же поджелудочной железой.

Так вот, когда мы едим пищу, термически обработанную – вареную, жареную, печеную, мы заставляем нашу основную пищеварительную железу работать с повышенной в сотни раз нагрузкой, и она, как шагреневая кожа, все убывает, изнашивается и болеет по мере прожитых нами лет.

За примерами ходить далеко не надо. Сколько вокруг людей, страдающих панкреатитом? Практически каждый второй. Диабетом же болеют 20 процентов населения России. Мы еще не сказали об эндокринной части поджелудочной железы.

Если пищеварительные ферменты расщепляют пищу для окончательного ее усвоения в тонком кишечнике, а именно: белковую молекулу – до аминокислот, молекулу крахмала – до моносахаридов – глюкозы, фруктозы и др., молекулу жиров – до жирных кислот и глицерина, то инсулин является универсальным анаболическим гормоном, т. е. он способствует проникновению этих элементарных составных частиц пищи в клетки организма через клеточные мембраны, делая их более проницаемыми.

И потому, хотя показателем наличия достаточного количества инсулина, вырабатываемого железой, является уровень глюкозы в крови, инсулин нужен отнюдь не только для усвоения глюкозы. А это значит, что вся пищевая даже не масса, а махина, которую мы запускаем в наш желудок, заставляет усиленно работать не только экзокринный, но и эндокринный аппарат поджелудочной железы.

Причем, заметим, что, принимая пищу после 14–15 часов, мы заставляем ее работать круглосуточно, что ведет к очень плохим последствиям, потому что круглосуточно она все равно не работает, прекращает выделение пищеварительных ферментов около 18 часов.

И потому вся пища, съеденная после 18 часов, попадает в двенадцатиперстную кишку, остается там до утра в тепле (38 °С), загнивает, а утром эта полусгнившая, полуперебродившая масса продолжает свой путь по тонкому кишечнику (20 метров), а потом по толстой кишке (5 метров), отравляя по пути нашу кровь выделяющимися из нее ядами, которые теперь уже обезвреживает печень, поскольку кровь из кишечника устремляется по коллектору воротной вены печени прямо в этот фильтрующий, очищающий и обезвреживающий нашу кровь орган.

Что в результате происходит с печенью – очень хорошо знают те, кто страдает гепатохолециститом, калькулезным холециститом, кто болеет инфекционной желтухой или вирусным гепатитом и, как следствие, циррозом печени.

Итак, первое требование к пище – она должна соответствовать нашей физиологии по своему качеству. Насколько этому требованию отвечают мясные продукты? Представляя собой природный животный белок, они попросту не перевариваются нашими пищеварительными системами и загнивают.

Почему? Потому что к перевариванию мяса, и то сырого, приспособлен пищеварительный тракт хищников, но не человека. Кислотность желудочного сока, концентрация пепсина желудка, трипсина поджелудочной железы и других ферментов, участвующих в расщеплении мясных продуктов, недостаточны, чтобы довести этот процесс до конца.

Длина пищеварительного тракта человека превышает таковую у хищников, и пребывание белка в нем длительное время, до 8 часов, также способствует его загниванию. А загнивающий белок выделяет ядовитые газы: аммиак, метан, сероводород и ядовитые моноамины: путресцин, кадаверин, птомаины, частично обезвреженные печенью, частично же (когда их слишком много) попадающие в большой круг кровообращения. Тогда и начинаются наши беды в виде различных болезней.

Теперь посмотрим, что же конкретно вредит поджелудочной железе. Прежде всего, манная и рисовая каша на молоке и с сахаром, которыми мы стараемся накормить ребенка в младенчестве.

Этого делать нельзя категорически, поскольку эти крупы полностью лишены витаминов, а в сочетании с белком молока и сахаром представляют именно ту смесь, которая дает в желудочно-кишечном тракте процессы гниения и брожения.

Результат – кожные диатезы, далее – бронхиальная астма у детей. Далее – ребенок растет, еда становится разнообразнее и вреднее. В пищу обязательно включается мясо – как же, «белок необходим для роста, нужны незаменимые аминокислоты».

Конечно, нужны, да только их великолепно синтезируют наши собственные печень, селезенка и костный мозг, если они не забиты всяческими шлаковыми продуктами, отходами обмена, т. е. теми же загнивающими белками. К тому же их синтезирует здоровая микрофлора кишечника, фиксируя атмосферный азот.

А имея собственные живые, а не взятые у животного «мертвые» (вареные продукты), аминокислоты, организм человека (а тем более ребенка) очень легко, без лишних энергетических затрат на «оживление» синтезирует белковую молекулу, обладающую не только видовой, но и индивидуальной специфичностью. Такая белковая молекула никогда не вызовет образования в организме антител, т. к. она «своя», родная, структура ее соответствует структуре других белков организма.

Но где же взять материал для синтеза таких хороших, своих молекул? Вот вопрос, мучающий очень многих, и совершенно напрасно. Аминокислоты синтезируются в организме при аминировании (присоединении азота) углеводистой цепочки натуральных, живых, не убитых тепловой обработкой сахаров фруктов (глюкозы и фруктозы), меда и крахмалов овощей. Азот же образуется при распаде наших собственных белковых тканей в процессе диссимиляции, поскольку нормальный обмен веществ состоит именно из двух сопряженных процессов: ассимиляции и диссимиляции.

В сутки при этом в организме образуется 3,7 г азота – коэффициент Рубнера. Этого количества азота вполне достаточно для синтеза собственных аминокислот и собственного белка при наличии углеводов растений в пище.

Таким образом, в организме осуществляется безотходное производство собственных тканей, поскольку азот старых, распавшихся клеток идет не на образование весьма токсичных азотистых отходов – мочевины, мочевой кислоты, креатина и других, которые выводятся почками – в ресинтез аминокислот.

Нельзя забывать также, что, кроме гниения, при пищеварении мяса мы имеем образование огромного количества ненужных тканевых антител, дающих начало всем аллергическим реакциям организма, вплоть до бронхиальной астмы и пищевых аллергий от меда, цитрусовых, красных и оранжевых овощей и фруктов. Единственным истинным аллергеном является здесь чужеродный животный белок мясных продуктов, все же остальные пищевые продукты – только разрешающие аллергию факторы. Итак, с качеством употребляемой и соответствующей нашей физиологии пищи мы, кажется, разобрались. А как быть с количеством? В том-то и дело, что качественно неполноценная, т. е. обработанная термически пища лишена энергетической ценности, тех фотокалорий, которые растение накопило в себе в процессе фотосинтеза, и потому для удовлетворения энергетических потребностей организма мы употребляем ее в несколько раз большем количестве, перегружая пищеварительный тракт – тяжесть, вздутие и т. д., опять же, перенапрягая поджелудочную железу. Вот и получается, что совершенно точно сказано: «Ножом и вилкой мы роем себе могилу».

Нужно просто понять и осознать, что сложившиеся в силу исторических, климатических, экологических, этнических причин традиции питания не соответствуют истинным потребностям нашего организма. И тогда не так уж трудно изменить свои привычки, пищевые вкусы, потребности и, самое главное, в такой же традиции адекватного организму питания вырастить своих детей

для того, чтобы они не болели.

Итак, ясно, что ферментативные возможности поджелудочной железы лимитируют нашу жизнь. Теперь посмотрим, можно ли вылечить воспаление железы – панкреатит и недостаточность эндокринного аппарата – диабет.

Что нужно при остром панкреатите, сопровождающемся болями, резкими вздутиями живота, высокой температурой? Нужно дать работающему органу покой, т. е. не принимать пищу в течение 3–5 дней, пить только дистиллированную воду.

Конечно, при тяжелом состоянии больного нужно его госпитализировать и вводить гормоны, купирующие острый воспалительный процесс. Но покой железе необходим.

Затем переходим на питье травяных отваров, свежевыжатых соков, разбавленных водой, и очень осторожно – через 7—10 дней – питание твердой пищей.

При хроническом панкреатите единственным реальным лечебным режимом является кратковременное голодание с питьем травяных отваров с медом и фруктовых соков, затем овощных соков, затем можно есть фрукты, орехи, проросшие зерна, овощные и зеленые салаты, кисломолочные продукты.

Теперь несколько слов о том фатальном состоянии, которое называется некрозом железы. Развивается он нередко молниеносно и по непонятным причинам. А причина, между тем, ясна: самопереваривание ткани железы. Это почему же? А только потому, что хозяин этой железы не знал меры в употреблении мяса и до ненормальных величин активизировал ее ферментативный аппарат, вырабатывающий трипсин, а трипсин переваривает белок.

Синтез трипсина, бесконечно стимулируемый пищей, выходит из-под контроля, и фермент, выделенный в избыточном количестве, переваривает саму железу. Эта ситуация редко и трудно поддается исправлению. Однако очень просто не довести до нее свой организм – нужна умеренность в еде.

Рак поджелудочной железы (увы, нередкое теперь заболевание) также просто не допустить. Нужно лечить гнойные процессы в самой железе или близлежащих тканях, но не антибиотиками, а очищением (промывание кишечника, питье травяных настоев, воздержание от твердой пищи в течение 10–20 дней. Как же быть с диабетом – неужели диабетик вынужден жить со своей болезнью и лекарствами от нее всю жизнь, которую диабет значительно укорачивает? Нет, ни в коем случае! Диабет возникает от поражения инсулярного аппарата железы воспалительным или аутоиммунным процессом, а начало этому дают те же животные белки. И вовсе не от избытка сахара (если только он нату-

ральный – мед, фрукты), а от избытка белковых продуктов, т. е. антигенного материала, разрушающего ткани, возникает диабет.

А лечить его нужно только правильным, адекватным организму питанием, о котором мы сказали выше, а также освобождением толстого кишечника от гниющих отбросов пищеварения (промывания кишечника) и достаточным количеством свежего воздуха, т. к. кислород сцособствует сгоранию недоокисленных продуктов обмена – работа на даче, в огороде, прогулки, бег.

Так можно вылечить даже диабетическую гангрену. Лечению поддается также инсулинозависимый диабет при тщательном и длительном соблюдении правильного, оздоравливающего питания.

Нужно сказать, что диабет II типа при налаживании очистки тканей и полноценного восстановительного питания излечивается буквально «попутно» при лечении таких тяжелых заболеваний, как бронхиальная астма, гипертония, лимфогранулематоз, пиелонефрит.

Для завершения темы скажем еще следующее. Теперь, когда мы разобрались в составе и качестве различных пищевых продуктов – сырых и вареных, животных и растительных – и в их соответствии физиологии и биохимии человеческого организма, представим себе картину идеального питания здорового (и больного также) человека.

С утра травяные чаи различного состава – очищающие, успокаивающие, отхаркивающие, желчегонные и т. п. В качестве универсальной схемы возьмите по 1 столовой ложке мяты, мелиссы, душицы, корня валерианы, подорожника, мать-и-мачехи, шалфея, тысячелистника, ромашки, спорыша, толокнянки, залейте все это двумя литрами кипятка, настаивайте 0,5–1 час и пейте с медом и соком лимона или любым кислым свежим ягодным соком.

Это норма на весь день для одного человека. Но можно с утра заварить 1–1,5 л и выпить всей семьей свежий, горячий, пахнущий травами чай. Он принесет гораздо больше пользы, чем кофе или разрушительные черные чаи.

В эту смесь можно добавить ягоды шиповника, зеленый чай, каркаде (суданская роза). При возможности после этого можно выпить 1–2 стакана свежевыжатого фруктового или овощного сока из любых фруктов или овощей по сезону.

От 10 до 11 часов – первая еда, она должна быть фруктовой – свежие фрукты – летом и осенью, яблоки, цитрусовые и сухофрукты – зимой и весной. Через 1,5–2 часа – травяной чай или любой сок – 1–2—3 стакана. В 15 часов обед – из свежих овощей и зелени. Овощи протираются на терке, зелень мелко нарезается, салат

заправляется домашней сметаной (не пастеризованной!), растительным маслом, яичными сырыми желтками.

Можно и очень полезно добавить в салат промолотую проросшую пшеницу, гречиху, семена льна, подсолнуха, гороха – все прорастить заранее. Состав салата зависит от наличествующих по сезону овощей.

Нужно помнить, что «всякому овощу свое время», и не есть в январе и марте помидоры и огурцы, а в июне – арбузы. Овощи нужно есть грунтовые и дозревшие, иначе они приносят только вред. Свежую зелень употреблять круглогодично.

После обеда через 1,5 часа – любое питье. Ужин – в 18 часов. Он может быть фруктовым или овощным – по сезону. С овощными салатами вместо проросших зерен можно употреблять орехи грецкие, фундук, сыры, кисломолочные продукты. Хлеб – только сухари ржаные, со сливочным маслом и чесночным или хреновым соусом. В салаты можно также добавлять отруби: пшеничные, ржаные и другие – незаменимый источник витаминов группы В.

Еще раз нужно подчеркнуть, что летом и осенью особенно ценны все красные и оранжевые фрукты и овощи как богатейшие источники витаминов, микроэлементов, антиоксидантов: вишня, черный виноград, помидоры, арбузы – в общем, все то, что попало в черный список запретных продуктов для страдающих аллергией, кожными диатезами, астмой. Для них эти продукты особенно необходимы, но только после очистки организма.

Давайте посмотрим, что люди приобретут и чего лишатся при подобном питании. Приобретут они, очевидно, здоровье, а с ним оптимизм, силы и желание жить и трудиться – и это в любом возрасте. А лишатся – в первую очередь всех своих болезней – гипертонии, диабета, панкреатита, холецистита и т. п., список бесконечен. К тому же гарантированно не заболеют гриппом и даже – атипичной пневмонией.

Ну и лишатся, конечно, эти люди обильных застолий с шашлыком и выпивкой. Но это вовсе не означает лишиться вкусной еды и общения с друзьями. Болячек хватает у всех, в том числе у молодых, а при наличии элементарных знаний о своем организме и природе очень многие из ваших друзей изменят свои взгляды на жизнь и образ питания.

А как же быть с маленькими детьми? Отчего болеют груднички, не отведавшие ничего, кроме материнского молока? Почему они страдают диатезами, рахитами, воспалением легких? Везде ведь написано: грудное вскармливание – самое лучшее питание для ребенка, ничто не сравнится по составу с материнским молоком. Ой ли? А разве состав молока не зависит от того, что ест

кормящая женщина? Ведь все описанные процессы гниения и брожения пищи при смешанном питании происходят у нее в организме, и выделяемые при этом токсины гниения попадают прямиком в грудное молоко.

А мама старается! Ест как можно больше и чаще, а ребенок сосет, растет. Мама радуется, пока вдруг – высокая температура, ангина, воспаление легких, диатез. Что делать? К врачу и нередко в больницу – лекарства, уколы, бессонные ночи. Увы, знакомая до боли картина. А всего-то нужно маме немедленно выпить солевое слабительное, очистить кишечник и пить, пить – травяные чаи с медом, соки фруктов и овощей, но ничего не есть. Ребенку с высокой температурой следует очистить кишечник (очистительные клизмы), поить травяными чаями, соками цитрусовых, а после очистки материнского организма – грудным молоком.

Такой режим продолжать не менее

10—15 дней, и мама, и малыш будут здоровы. Затем питание по описанной схеме.

Глава 10

Умная профилактика: как не умереть от гриппа

Первое, что нужно запомнить: лучше провести реальную профилактику и не заболеть, чем заболеть, а потом лечиться, даже «умным» способом.

Гриппом заболевают не потому, что заражаются вирусом. Вакцин и препаратов от него придумать не успели. В этой ситуации у населения возникает паника, и люди кидаются покупать любое рекламируемое средство, лишь бы не заболеть. Стремление похвальное, но, чтобы оно осуществилось, надо понять следующее: вирус гриппа является только поводом, а не причиной заболевания. Истинной причиной заболевания гриппом являются шлаки и токсины, в изобилии забивающие наши клетки, ткани и органы. В первую очередь – это гной в органах дыхания (они ведь первыми поражаются при гриппе, потом идут осложнения – сердце, почки, мозг и т. п.). Больной гриппом умирает не от вируса, а от собственных ядов, которые в огромном количестве выбрасываются из клеток в кровяное русло. А почему они выбрасываются? Это уже работа вируса гриппа. Получается, что вирус очищает клетки нашего организма, но в результате мы заболеваем, т. к. яды разносятся кровью по всем органам, что может привести к смертельному поражению сердца, почек или мозга.

Теперь ответим на вопрос: нужно ли нам ждать, чтобы вирус гриппа принялся нас очищать таким жестоким образом? Не лучше ли сделать это самим, не дожидаясь встречи с этим микроскопическим и опасным существом. Ведь встреча все равно произойдет. Раз вирус есть во внешней среде, мы его обязательно проглотим и вдохнем. Но при чистоте клеток организма он пройдет «сквозь» человека совершенно безболезненно и будет выброшен из организма с естественными выделениями и выдыхаемым воздухом.

Итак – не будем ждать болезни и превращать наш дом в аптеку, а сразу начнем очищение организма от многолетних отложений слизи, гноя и каловых камней.

В 7 часов вечера принимаем слабительное – сульфат магнезии (если нет язвы или гастрита) или касторовое масло (если есть даже легкий гастрит). Сульфат магнезии

(50 г) растворить в стакане теплой воды, выпить, запить отваром трав с медом и соком лимона (на стакан отвара – 1–2 чайной ложки меда и сок 1/4 лимона).

Касторовое масло взрослые пьют по 3 столовые ложки, а дети – по 1 столовой ложке или 2 десертные ложки. Запить отваром трав и лечь на правый бок с грелкой на область печени на 1 час без подушки. До 9 часов вечера выпить 5–6 стаканов отвара трав с медом и соком лимона. Слабительное (соль или масло) очищает печень, кишечник и все ткани организма от ядовитой внутриклеточной жидкости, выводя всю ее через кишечник. Потерю жидкости, которая имеет место при частом стуле, нужно компенсировать питьем отвара трав, которые представляют собой очищающий и питающий клетки коктейль. В 21 час необходимо лечь спать, т. к. биоритмы нашего организма необходимо привести в соответствие с природными, а именно – с солнечными биоритмами. Это элементарное гигиеническое правило – спать в темное время суток и бодрствовать в светлое. Сон с 21 до 24 ч наиболее полно насыщает нашу ауру космической энергией, которая дается нам даром, хотя цена ее для нас огромна. Нарушение суточного ритма сна – одна из основных причин всех болезней человека.

Утром необходимо сделать двух или трехкратное промывание кишечника (очистительную клизму). В 2 л теплой воды добавить 2 чайные ложки поваренной соли и 1 чайную ложку пищевой соды. Такое промывание нужно повторять каждое утро в течение 3–7 дней (лучше 7 дней). После первой клизмы не принимайте пищу, а только пейте отвар трав с медом и соком лимона так же – 3–7 дней – и свежевыжатые соки грейпфрута, апельсина, лимона с 1 чайной ложкой меда на один стакан сока.

Травы для целебного чая. Мята, мелисса, душица, подорожник, мать-и-мачеха, тысячелистник, ромашка, цикорий, спорыш, толокнянка, лавровый лист. По 1 столовой ложке каждой травы положить в эмалированную кастрюлю и залить 3 л кипятка. Закрыть и укутать на 30 минут. Затем начинать пить по 1 стакану через каждый час, добавляя мед – 2 чайные ложки и сок 1/4 лимона. Мед и лимон прекрасно очищают клеточную жидкость и питают клетки. Наряду с отваром следует пить цитрусовые соки от 2-х до 4-х стаканов в день.

Общее очищение организма нужно сочетать с очищением придаточных пазух носа от гнойных отложений. Для этого необходимо по утрам после очистительной клизмы лечь на спину и закапать в каждую ноздрю по 1 капле разбавленного сока клубня растения цикламен. Это исключительно важная, хотя и малоприятная процедура. Очищение лобных и гайморовых пазух с помощью этого препарата является стопроцентной гарантией от заболевания гриппом и вообще – респираторной инфекцией. После закапывания необходимо полежать на спине минуты 3–4, встать и выпить 2–3 стакана горячего отвара трав с медом и соком лимона, затем наклониться до пола на 1–2 минуты, подняться и вымыть лицо и нос горячей водой. Можно сделать ингаляцию с листьями эвкалипта, мятным маслом, пихтовым маслом, бальзамом «звездочка». Закапывание цикламеном нужно проделывать 2–3 раза в день ежедневно, в течение 7—14 дней, можно и больше.

Сок цикламена готовится следующим образом: почистить добела клубень цикламена (купить у травников), помыть, натереть на мелкой терке, из кашицы отжать сок, налить в чисто вымытый флакон, развести дистиллированной водой (1:5). Держать в холодильнике до 10 дней, потом приготовить новый раствор.

В результате из придаточных пазух носа выделяется огромное количество слизи и гноя, которые были бы там (и учтите, что эти пазухи расположены в голове человека) прекрасной питательной средой для того самого вируса гриппа, от которого мы не можем найти защиты. А лучшая защита оказывается в том, что мы не дадим вирусу возможности питаться гноем в нашем организме.

Если мы эту возможность ему дали, т. е. заболели, вирус, активно питаясь и размножаясь в синусах носа, расщепляет гной с выделением токсинов – путресцина, кадаверина и др., которые представляют собой трупные яды. Попадая в кровь и циркулируя по всему организму, они поражают, в первую очередь, головной мозг и его оболочки. Появляются головные боли, арахноидиты, затем заболевания сердца (гриппозный миокардит), почек (гломерулонефрит). Все это достаточно серьезные осложнения гриппа, ведущие к летальному исходу. Но не допустить их довольно

просто и вполне в наших силах.

Описанный курс очищения предохраняет человека не только от заболевания гриппом. Если повторять его хотя бы два раза в год, то можно уберечь себя от таких заболеваний, как инфаркт, инсульт, рак, диабет, атеросклероз, склероз сосудов мозга, т. е. старческое слабоумие или болезнь Альцгеймера, которая сейчас приобрела характер эпидемии в США. Такое очищение предупреждает также глаукому, катаракту, глухоту.

Но как поступить, если мы были столь неразумны, не провели в свое время соответствующей профилактики и заболели гриппом или какой-то другой болезнью? Очищать организм, только уже не 3–7 дней, а гораздо дольше – 10–20 дней и повторять курс после 1—2-месячного перерыва.

Очень многие болезни взрослых и детей можно вылечить таким образом, в том числе аллергию, бронхиальную астму, эпилепсию, болезнь Бехтерева, бесплодие. Но это лучше делать под наблюдением врача-натуропата.

Глава 11

Сколиоз – заболевание серьезное

Сколиоз – это искривление позвоночника, которое начинается у многих детей в 7—8-летнем возрасте незаметно, а к

10—12 годам становится выраженным, сопровождается нарушением осанки, разной высотой плеч.

В тяжелых, запущенных случаях может комбинироваться с кифозом (искривление позвоночника во фронтальной плоскости) и реберным горбом.

При сколиозе позвоночник ребенка в грудном отделе приобретает S-образную форму, и угол между позвоночным столбом и гребнем тазовой кости вместо прямого становится острым с одной стороны и тупым с другой. Разница в 15° означает уже запущенный сколиоз II степени.

В наш век гиподинамии и статических нагрузок на детский позвоночник сколиозы становятся причиной очень многих нарушений в детском организме.

При деформациях позвоночника страдают внутренние органы: нарушаются функции дыхательной системы, печени, поджелудочной железы, пищеварительного тракта, почек. Страдает зрение, и нередко уже в 10–12 лет возникает близорукость. У девочек нарушается функция яичников, возникают болезненные или несвоевременные месячные.

Все это закономерно. Ведь спинной мозг человека снабжает нервными веточками, т. е. иннервирует двигательными и чувствительными нервами весь организм – скелетную мускулатуру, гладкую мускулатуру внутренних органов, серозные оболочки, выстилающие грудную и брюшную полость.

От каждого сегмента спинного мозга (а таковых в нем – 32) отходят нервные волокна, снабжающие нервными окончаниями буквально каждую клеточку перечисленных органов, а также сердце, от работы которого зависит кровоснабжение тканей этих же органов. Слаженная работа их обеспечивает наше здоровье.

А если эта работа нарушается, и мы заболеваем? Кто виноват? Очень часто виноват позвоночник, и мы, пройдя все анализы и всех специалистов (все в норме!), попадаем наконец к мануальному терапевту, который делает «чудеса», исправляя положение позвонков, вправляя вывихнутые диски, восстанавливая работу внутренних органов.

Бывает такое? Конечно, бывает. В прежние годы, например, в Молдавии была такая бабушка Гутчик, которая, исправляя положение шейных позвонков, вылечивала близорукость. Все мы помним украинского остеопата Касьяна, к которому днем и ночью тек непрерывный поток больных и страждущих.

Но вся беда в том, что эти «чудеса» оказываются временными, и посещать мануального терапевта приходится с определенной периодичностью. И разве способны один или даже сотни специалистов вылечить миллионы людей?

Не реальнее ли самим больным приобрести достоверные сведения о своей болезни и не допустить ее возникновения или вылечить, если она уже возникла? Особенно родителям детей – и больных, и еще не заболевших – необходимо знать, каковы причины нарушений детского позвоночника, приводящие к различным расстройствам в организме ребенка.

А причины следующие. Патологический процесс здесь развивается по принципу порочного круга: искривление позвоночника вызывается (кроме гиподинамии ребенка) заболеваниями внутренних органов; искривленный позвоночник усугубляет расстройства внутренних органов, а те, в свою очередь, посылают к уже нарушенному позвоночнику по нервным волокнам и стволам еще более патологические, болезненные импульсы. Процесс идет по прогрессирующей спирали.

Больные внутренние органы, посылая патологические импульсы к поперечно-полосатым межпозвоночным мышцам, усиливают деформацию позвоночника. Здесь могут быть не только сколиозы, но и грыжи дисков, смещения позвонков, кифозы.

Эти изменения не прекращаются в детском возрасте, а тянутся дальше во взрослую жизнь человека. С течением лет патологический процесс в позвоночнике прогрессирует, вправленные диски «выскакивают» через определенное время, боли и деформации усиливаются.

Рассмотрим вопрос конкретно: у ребенка 3–5 лет ангина – воспаление глоточных миндалин. Патологические импульсы – боль, воспаление – сразу же достигают области шеи, сокращаются (и уже не расслабляются во время болезни, т. е. спазмируются короткие межпозвоночные мышцы шеи. Этот процесс мышечного спазма повторяется с каждой ангиной.

Патологические импульсы от спазмированных шейных мышц по нервным волокнам достигают мышц глаза, обеспечивающих аккомодацию хрусталика, которые также спазмируются – наступает близорукость, или «спазм аккомодации».

Это – причина. Кроме нее развитию детской близорукости способствуют неправильное сидение за партой, недостаточное освещение рабочего места, близкое расстояние от доски и т. д.

Что делают родители? С помощью окулиста подбирают ребенку очки, которые позволяют ему чувствовать себя комфортно, но не спасают от прогрессирования близорукости и шейного остеохондроза.

А нужно бы немедленно лечить хронический тонзиллит – или удалить миндалины, если они превратились в гнойные мешки, или оздоровить их очищением и правильным питанием детского организма.

Далее – у ребенка ОРЗ, аденовирусная инфекция носоглотки, бронхит – это сплошь и рядом, в любом возрасте, начиная от рождения. Лечение – антибиотики и жаропонижающие – не удаляет причины заболевания – загрязнения дыхательных путей слизью и гноем, а только снижает симптомы заболевания.

И во время болезни, и после нее патологические импульсы от бронхиального дерева поступают к межпозвоночным мышцам грудного отдела позвоночника. Мышцы эти сокращаются и не расслабляются, поскольку остается интоксикация слизистой бронхов, остается и патологическая импульсация, идущая по межпозвоночным нервам.

Наступает мышечный спазм, ведущий к сколиозной и любой другой патологии позвоночника. Что этому способствует? Гиподинамия, ношение школьного ранца на плече или спине, статические нагрузки на позвоночник при многочасовом сидении за партой, неправильно подобранная высота парты и т. д.

Деформации грудного отдела позвоночника усугубляют заболевания дыхательных органов: ОРЗ превращается в обструктивный

бронхит (нарушено выделение мокроты из-за мышечного спазма бронхов), бронхит – в бронхиальную астму, ведь аллергенов предостаточно и внутри, и снаружи.

Закаливание и спорт, рекомендуемые врачами, в какой-то мере выправляют ситуацию, укрепляя иммунную систему, но кардинально вопрос решится только при сочетании лечения причин сколиоза, т. е. патологии дыхательных путей с корригирующей гимнастикой, плаванием и массажем.

Заболевания бронхов и легких можно вылечить (а не залечить) только методами естественной медицины, т. е. фитотерапией и пищевым режимом, без применения лекарств. В этом случае позвоночные мышцы расслабляются, принимают свой нормальный тонус. Часто наступает самокоррекция позвоночника, вправляются диски.

Во всяком случае, теперь работа массажиста или мануальщика вполне оправдана, она длится намного меньше и имеет стойкий результат – излечение – в сочетании с лечебной физкультурой.

Необходимо сказать также о других органах в районе грудной клетки, страдающих при патологии дыхательной системы. Это сердце, щитовидная железа и грудные железы у женщин.

Что же происходит с сердцем? А то, что все абсолютно заболевания сердца имеют причиной воспалительные заболевания глоточных миндалин (ангина, тонзиллит), легких и бронхов. Это ревмокардиты, инфаркт миокарда, стенокардия, все аритмии, блокады, ишемические состояния.

А сердце лечат «сердечными» препаратами: сосудорасширяющими, противосвертывающими, антиаритмическими, противовоспалительными, бетаблокаторами, гипотензивными и, наконец, самый старый и самый «новый» препарат – производные токсичной наперстянки, по латыни – дигиталис, тот самый, который «делает диастолу длинной», т. е. подавляет проводимость нервных импульсов в сердечной мышце.

Импульсов вроде бы слишком много возникает – ведь тахикардия же! А выяснена ли причина такого излишне «буйного» поведения сердца? С чего бы это? Может быть, проводящая нервные импульсы система миокарда и два нервных узла в нем получают слишком много патологических раздражений, т. е. попросту ядов из внутренней (гнойные токсины из бронхов и легких) и внешней среды (выхлопы транспорта и выбросы производства).

Все это на самом деле имеет место, и отравленная этими ядами сердечная мышца реагирует на них иногда катастрофически учащенным сердцебиением. Во всяком случае, мне множество раз удавалось полностью прекратить приступ пароксизмальной тахикардии и нормализовать работу сердца простым промыванием

толстого кишечника 2–3 раза подряд.

Освобожденное от токсинов сердце восстанавливает само свой нормальный ритм. И, наоборот, длительная его интоксикация в основном из легочной системы вызывает заболевание и чаще всего – инфаркт миокарда с разрушением и тромбированием стенок коронарных артерий. Поэтому при заболеваниях сердца у взрослых, детей или стариков нужно лечить органы дыхания: синуситы, ангины, бронхиты, очищая их от слизи и гноя, а не наоборот – лечить сердце, чтобы вылечить легкие. Такая попытка заранее обречена на провал.

О заболеваниях щитовидной железы и их зависимости от заболеваний органов дыхания мы писали ранее. Однако здесь еще необходимо напомнить женщинам и особенно матерям будущих женщин то обстоятельство, что рак грудной железы возникает не от травм, неврозов, нарушений работы эндокринной системы (это вторичные факторы), а от хронических воспалительных заболеваний дыхательных путей – тех же ОРЗ и бронхитов, которые начинаются в детстве и в детстве же залечиваются лекарствами.

А за заболевание грудной железы женщины ответственность несет уже маммолог, онколог, но никак не педиатр, лечивший у девочки бронхит или астму. И реальной профилактикой рака грудной железы, ставшего угрозой человечеству, является не прощупывание опухоли в собственной груди, не осмотр в онкодиспансере (уже поздно, если боль есть, а если ее нет, онколог же не станет лечить хронический бронхит – ведь еще нет «состава преступления», вот будет рак – будем лечить!), а лечение хронического бронхита, которым страдают практически все дети.

Это означает, что предупредить появление опухоли можно только путем лечения болезней, имевших место до ее появления в организме. Какое же лечение? Только очищающее, безлекарственное, т. к. лекарства, которыми сейчас лечат бронхит, только усугубляют опухолевый рост через 10–15 лет.

Какую же патологию мы имеем в поясничном отделе позвоночника? На него падает максимум нагрузки, особенно у взрослых, и патология здесь особенно тяжелая и разнообразная.

Это и грыжи дисков поясничного отдела, и радикулиты, ишиалгии, ишиас, люмбаго, и начинающаяся нередко в поясничном отделе и захватывающая грудной отдел позвоночника болезнь Бехтерева – сращение позвонков и их неподвижность. Здесь имеет место сдавление межпозвоночных дисков, затем нервных стволов и корешков, их воспаление.

Все это сопровождается сильнейшими болями, требующими огромных доз обезболивающих препаратов. Причина этой патологии – заболевания почек. Часты ли они? Они встречаются по-

чти в ста процентах случаев у людей старше 20 лет или раньше, и причиной их являются все те же респираторные заболевания: ангины, синуситы, бронхиты, пневмонии.

Механизм возникновения и развития пояснично-крестцового радикулита, болезни Бехтерева и других совершенно тот же, что и грудного радикулита или сколиоза. Способствующие причины – охлаждение, поднятие тяжестей, неловкое движение – во всех этих случаях острая боль, как удар током, такую боль дают уже давно и резко спазмированные межпозвоночные мышцы в результате ущемления нерва – межреберная невралгия.

Лечение сколиоза, остеохондроза позвоночника, радикулитов различной локализации, болезни Бехтерева нужно начинать с лечения пиелонефрита, почечнокаменной болезни, бронхита, бронхиальной астмы, гипертонии и т. п. методами естественной терапии, но не лекарствами. Только после этого вся корригирующая мануальная терапия дает устойчивый и реальный эффект.

Так обстоит дело с заболеваниями позвоночника. Суть же медицины заключается в том, что изолированное лечение любого заболевшего органа всегда безуспешно и ведет к хронической болезни. И именно поэтому современная медицина объявила неизлечимыми, только «контролируемыми» практически все болезни: рак, диабет, бронхиальную астму, гипертонию и т. д. Все это теперь называют «не болезнь, а образ жизни», а дело медицины – «улучшить качество жизни».

По нашему же мнению, болезнь – это не «образ жизни», а «образ смерти», и от этого «образа» нужно избавиться. А это можно сделать только с помощью природы, т. е. естественных методов лечения.

Здесь еще раз приведем методику естественного лечения различных заболеваний.

Прежде всего – очистка всего желудочно-кишечного тракта. Для этого в 7 часов вечера выпить солевое слабительное (сульфат магнезии, карловарскую соль – 50 г на стакан воды), если нет гастрита или язвы двенадцатиперстной кишки. Если желудок больной, выпить 3 столовые ложки свежего касторового масла или настой из 1 столовой ложки травы сенны.

Запить любое из слабительных отваром трав с медом и соком лимона, лечь на правый бок с грелкой на область печени на час без подушки. Пока лежите, пить отвар трав с медом и соком лимона и до 9 часов вечера выпить 5–6 стаканов отвара (не менее) для хорошего промывания всех клеток организма (в сочетании с питьем слабительного).

В 9 часов вечера лечь спать (аура человека во время сна полноценно насыщается космической энергией с 9 до 12 часов). Перед

сном телепередачи не смотреть, подышать воздухом в течение часа.

В последующем всегда ложиться спать в 9 часов вечера. В этом случае, полноценно выспавшись, совершенно бодрым человек просыпается в 5 часов утра – и, пожалуйста, можно доделать все недоделанное вчера, ведь сутки круглые (и циферблат часов тоже), а работоспособность в утренние часы гораздо выше.

Проснувшись утром, необходимо промыть толстый кишечник три раза подряд таким образом: к 2 л теплой воды (38 °С) добавить 2 чайные ложки поваренной соли и 1 чайную ложку питьевой соды. Клизму делать в коленнолоктевом положении, смазав наконечник резиновой трубки кружки Эсмарха растительным маслом.

После этого принять горячий душ или ванну и ничего не есть, а только пить отвар трав с медом и соком лимона. Утренние промывания кишечника и питье травяного настоя без приема твердой пищи нужно продолжать 7—14–21 день в зависимости от тяжести заболевания.

При остром радикулите вместо обезболивающих, противовоспалительных и иных препаратов достаточно трех дней выполнения всех этих процедур (испытано на себе).

Как приготовить отвар? Возьмите в равных частях следующие травы: мята, душица, мелисса, подорожник, мать-и-мачеха, тысячелистник, ромашка, пустырник, шалфей, валериана, спорыш, толокнянка, крапива; 8 столовых ложек смеси трав положите в эмалированную кастрюлю, залейте 3 л кипятка, закройте и закутайте на 30 минут, затем пейте по 1 стакану через каждый час, добавляя в каждый стакан по 1–2 чайные ложки меда и сок 1/4 лимона. Заваривать каждое утро 3 л, пить до вечера.

Слабительное пить в самом начале лечения и затем через неделю. Параллельно с отваром можно пить в день 1–2 стакана сока грейпфрута. После питья отвара необходимо перейти на питье свежевыжатых фруктовых и овощных соков или употребление протертых фруктов и овощей (если нет соковыжималки). Съедать не более 100–150 г пищи за один раз, всего три раза в день – в 11, 15 и 19 часов, употреблять только сырую растительную пищу (фрукты, протертые овощи). В промежутках пить отвар или соки с добавлением 1–2—3 сырых яичных желтка в день.

Так нужно продолжать еще 4–6 недель и только потом постепенно вводить в рацион вареные продукты: каши на воде с добавлением масла после готовности, вегетарианские супы и борщи с добавлением большого количества сырой зелени: щавеля, крапивы, петрушки, укропа, лука, кинзы, черемши. Такое питание, особенно в летне-осенний сезон, неисчерпаемый источник жизнен-

но важных продуктов и биологической энергии, восстанавливающих здоровье и омолаживающих организм.

Часть II

Движение – это жизнь

Глава 1

Закаливание

Закаленный человек обладает крепким здоровьем. Его не пугают ни сильные морозы, ни жара, легко переносит он резкие изменения погоды. И это потому, что с детских лет подружился он со свежим воздухом, солнечными лучами и водой.

Естественные силы природы – прекрасные средства закаливания организма, только надо уметь ими пользоваться. Конечно, нельзя требовать от детей, чтобы они действовали «по науке», считали минуты своего пребывания в воде, на солнце. Они купаются и загорают прежде всего потому, что им весело и приятно. Но задача родителей – проследить за тем, чтобы дети не злоупотребляли пребыванием в воде, на солнце, на воздухе, чтобы эти силы природы принесли пользу ребенку, закалили его организм, сделали его крепким, выносливым и сильным.

Закаливание нужно начинать с первых дней жизни ребенка и проводить его систематически, изо дня в день. Начинать и бросать – значит только вредить здоровью.

Закаливать нужно постепенно, каждый раз слегка изменяя температуру воды, воздуха, а также продолжительность процедуры. Приступая к закаливанию, нужно посоветоваться с врачом.

Ежедневные прогулки в любую погоду, сон на свежем воздухе или при открытой форточке, игры и спортивные занятия, по возможности, не в закрытом помещении, воздушные ванны – все это благотворно действует на здоровье ребенка, укрепляет его организм.

Солнце – тоже добрый друг детского здоровья: оно улучшает обмен веществ, состав крови, убивает болезнетворные микробы. Но оно очень строгий друг. Длительное пребывание на солнце приводит к перегреву (тепловой удар), вызывает сильные ожоги наиболее чувствительных участков кожи.

При этих ожогах у ребенка температура порой поднимается до 40 °С. Может развиться малокровие, обостриться ранее перенесенное заболевание. Время пребывания на солнце нужно дозировать: от первоначальных 5 минут до 30–40 минут, пока не появится ровный загар. Не надо, чтобы ребенок загорал лежа, «как ма-

ма», – пусть он играет, двигается. Голова у него должна быть покрыта. Не следует принимать солнечные ванны натощак или сразу после еды. Наиболее подходящее время для загара – первая половина дня, когда солнце посылает много ультрафиолетовых лучей.

Закаливание организма водой начинают обычно с обтирания. Рукавичкой, смоченной водой, обтирают шею, руки, грудь, спину, ноги. Затем растирают сухим полотенцем до легкого покраснения кожи. Первоначальная температура воды для годовалых детей должна быть близкой к температуре тела – около 36 °С, для остальных – около 34 °С. Каждые два-три дня температуру можно снижать на 1 °С, доведя ее до комнатной, а то и ниже.

После того, как организм привыкнет к обтираниям, можно переходить к обливаниям и душам, соблюдая при этом ту же последовательность.

Купание – это такое средство закаливания, когда на организм ребенка действуют сразу и вода, и воздух, и солнце. Дети очень любят купаться. Но нужно внимательно следить за тем, чтобы детский организм не переохлаждался. Сначала разрешается быть в воде 4–5 минут, впоследствии – до 20 минут. Важно учитывать возраст ребенка и состояние его здоровья.

Самая приятная водная процедура – плавание. Древние римляне говорили о человеке, которого не уважали: он не умеет ни читать, ни плавать. Да, эта наука пригодится в жизни, и нужно помочь ребенку овладеть ею. Плавание тренирует сердце, легкие, почти все мышцы тела.

При любом закаливании необходимо следить за здоровьем ребенка, прекращать процедуру при малейших признаках недомогания, а, возобновив, делать в такой же последовательности и постепенности, что и в первый раз.

Глава 2

Детская скакалка – супертренажер[1]

Древние греки старались достичь равновесия между духовным и физическим развитием, именуя это красивым словом «гармония». Про лентяя и неуча они говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать», выказывая тем самым пренебрежение к тем, кто не стремится к интеллектуальному и физическому совершенству. Нам всем хотелось бы вырастить детей гармонично развитыми. Как это сделать?

Все дети любят подвижные игры. Гоняя мяч во дворе, прыгая и бегая со сверстниками, ребенок укрепляет свой организм. Пожа-

луй, бег и прыжки – самые универсальные средства оздоровления, причем, не только в детстве, но и в любом возрасте.

Это и понятно: при беге и прыжках в процесс активного движения вовлекается весь организм, развиваются разные группы мышц. Человек приобретает силу и выносливость. Но и это еще не все. При равномерной физической нагрузке улучшаются умственные способности. Для ребенка, который ходит в школу, это особенно важно. Благодаря физическим занятиям, особенно регулярным пробежкам, он лучше учится.

Казалось бы, какая связь между бегом и успехами, скажем, в математике? Оказывается, прямая. Во время бега клетки организма получают во много раз больше кислорода и питательных веществ, чем в состоянии покоя. Естественно, они таким же ускоренным темпом освобождаются от шлаков. В первую очередь этот процесс затрагивает клетки головного мозга, наиболее восприимчивые к притоку кислорода. Именно поэтому занятия бегом улучшают функции головного мозга.

Так что не шоколадка с «цельными лесными орехами», как обещает реклама, а регулярные занятия бегом приводят к улучшению работы мозга, к развитию умственных способностей.

Итак, самый оптимальный способ самосовершенствования доступен каждому, ведь бегать можно где угодно и когда угодно. К тому же совершенно бесплатно. Надо только поискать для тренировок подходящий маршрут. Желательно, чтобы он проходил среди деревьев, подальше от улиц с интенсивным движением. По той же причине лучше заниматься бегом по утрам, когда в воздухе меньше вредных примесей.

Одно плохо: в дождливую погоду или в сильный мороз особенно не побегаешь из-за слякоти и холода.

Однако и в непогоду можно найти выход. Например, подобрать подходящий комплекс упражнений, который можно выполнять, не выходя из квартиры, даже если в ней всего несколько метров свободного пространства.

Подбирая упражнения, учитывайте, что до 14–15 лет не рекомендуется тренироваться с отягощениями, особенно если у подростка наблюдается некоторое отставание в росте. А, чтобы нагрузка была достаточной, в силовых упражнениях ребенок может использовать вес собственного тела. Только помните: их надо обязательно сочетать с упражнениями на гибкость. То есть отжимания от пола и подтягивания должны перемежаться наклонами, приседаниями, упражнениями на растяжение и расслабление.

Для занятий физкультурой совсем не обязательно покупать дорогостоящие тренажеры. Существуют очень простые приспособления, помогающие сделать тренировку и увлекательной, и

эффективной.

Одно из лучших приспособлений для тех, кто хочет стать сильным, умным и красивым, – обычная детская скакалка. Та самая веревочка с ручками, к которой мальчишки относятся с некоторым пренебрежением, считая это чисто девчачьей забавой. Они ошибаются: это занятие – не только забава, и полезно оно не только девчонкам.

Перечитаем Конан Дойла, врача и страстного спортсмена, присутствовавшего не только на большинстве крупнейших спортивных состязаний конца XIX века, но и на первых Олимпийских играх 1896 года в Афинах.

В одном из своих романов Конан Дойл очень профессионально описал тренировки боксеров. Одним из упомянутых им способов для подготовки самых известных спортсменов была именно скакалка.

Борцы, бегуны, фехтовальщики часто применяют это простенькое приспособление не только для сгонки веса, но и для укрепления силы ног, поскольку им требуются мощные икроножные мышцы и отличная координация.

Вспомним известный фильм «Рокки» с Сильвестром Сталлоне в главной роли. Как готовился герой к поединкам? Бегал, отжимался, ловил цыплят, чтобы развить быстроту реакции, и… прыгал через скакалку до седьмого пота. Конечно, технологии со временем меняются, но требования к развитию двигательных качеств остаются все теми же. И скакалка по-прежнему полностью удовлетворяет этим требованиям.

Можно сказать, что скакалка – супертренажер, настолько она полезна, проста и удобна. Самые опытные тренеры до сих пор используют ее в тренировках даже с именитыми спортсменами. Почему? Вы легко поймете это, если попрыгаете через скакалку без остановки в течение хотя бы одной минуты. С непривычки нагрузка покажется вам весьма ощутимой.

Но дело не только в интенсивности нагрузки. Скакалка помогает развивать основные двигательные качества – силу, выносливость, скорость, ловкость.

К сожалению, не все современные дети умеют прыгать через скакалку. Как выяснилось, более 70 % учеников первых классов не берут ее в руки. Наши дети больше полюбили другие игры – виртуальные – и готовы сидеть перед дисплеем компьютера до глубокой ночи. Постарайтесь заинтересовать ребенка, пригласите ему в компанию одноклассников, соседских ребятишек. Ведь именно за счет прыжков можно добиться великолепных результатов в развитии согласованности движений (то есть развить ловкость), научиться правильно распределять степень мышечно-

го напряжения практически во всех отделах тела, натренировать сердце, сосуды, мышцы.

Научившись прыгать, ребенок быстро войдет во вкус, и уж тогда его от этого занятия не оторвешь. В плане выносливости он будет получать даже более значительную нагрузку, чем при беге на длинные дистанции. Конечно, здесь следует соблюдать осторожность – ребят, имеющих лишний вес или проблемы со здоровьем, нужно научить правильно дозировать нагрузки, контролируя пульс. К тому же форсированные нагрузки могут вызвать сильные мышечные боли – это тоже ни к чему.

Прыжки через скакалку надо разнообразить, подобрать нагрузку и спланировать ее по нарастающей. Если вы сами не можете определить оптимальную нагрузку для своего ребенка и составить для него хотя бы примерный план занятий, обратитесь к учителю физкультуры в школе. Думаю, он с удовольствием покажет вам основные упражнения и обсудит интенсивность нагрузки.

Благодаря скакалке развивается и сила. В первую очередь нагрузка падает на мышцы голени и стопы, активно работают также мышцы рук и торса. Постепенно ребенок учится включать в работу минимум мышц, экономить энергию и распределять силы для более продолжительной работы. Этот навык очень ценен. Он затем переносится на любые физические занятия, будь то бег, плавание, гребля или колка дров.

Скоростные качества тоже неплохо тренируются. Лучше всего отрабатывать их таким образом: за минимальный промежуток времени (30 секунд) совершить максимальное количество прыжков. Чтобы заинтересовать ребенка, можно предложить ему поставить личный рекорд.

Да, скакалка – универсальный тренажер, который может развить все физические качества, за исключением, пожалуй, гибкости. Впрочем, как способ для разогревания мышц при подготовке к упражнениям на растяжку она также весьма эффективна.

Особенно полезна она малышам. Ребенок быстро растет, а прыжки через скакалку помогают формироваться костной ткани. Благодаря занятиям на этом «тренажере» ноги приобретают красивую форму, становятся длинными. А регулярная нагрузка на стопы при правильном мягком приземлении – отличная профилактика плоскостопия. Развернутые во время прыжков плечи и отведенные в сторону руки помогают не только выработать правильную осанку, но и гарантируют максимальный приток воздуха в легкие. Хорошая физическая нагрузка помогает развиваться сердцу, способствует укреплению всего опорно-двигательного аппарата.

Как выбрать скакалку? Нужно обязательно примерить ее по росту. Для этого ребенок должен взять ее за ручки, встать на нее и развести руки под углом 45 градусов от туловища. Не торопитесь обрезать скакалку, если она окажется длинной, ведь ребенок быстро растет. Если есть необходимость, можно просто перевязать узел в ручках.

Только не покупайте ребенку яркие китайские скакалочки, они очень легкие, быстро рвутся. Лучше уж взять бельевую веревку или даже телефонный провод.

Со скакалкой можно заниматься где угодно: на улице, в парке, дома, в коридоре. Взрослые могут соорудить скакалку и для себя. Польза огромная, да и ребенку будет веселее тренироваться вместе с родителями, а то и с бабушками или с дедушками.

Глава 3

Утренняя гимнастика

Во многих семьях стало хорошей привычкой начинать утро с зарядки. В «строй» занимающихся гимнастикой становятся дети и родители. В комнате открывают форточки, включают радио, и начинается выполнение физических упражнений.

Летом занятия чаще всего проводятся на свежем воздухе. Зарядка обычно включает 6–9 упражнений, которые выполняются в определенной последовательности. Начало зарядки – ходьба или легкая пробежка «трусцой». Это упражнение связано с глубоким дыханием и подготавливает организм к последующей физической работе.

Первое упражнение преследует цель выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук. Оно заключается в поднимании рук в стороны или вверх.

Второе упражнение служит главным образом для укрепления мышц ног, увеличения подвижности в суставах ног, улучшения кровообращения. Чаще всего применяются различные приседания.

Третье и четвертое упражнения укрепляют мышцы туловища, спины и живота, увеличивают подвижность позвоночника и улучшают деятельность органов брюшной полости. Для этого применяются различные наклоны в стороны, вперед и назад, что создает напряжение для многих мышц. Поэтому в последующих упражнениях нагрузка уменьшается.

Пятое упражнение развивает мышцы рук и плечевого пояса. Производится сгибание и разгибание рук, отжим от стула, стола или от пола.

Шестое упражнение – это наклоны в стороны, усиливающие боковые мышцы туловища и повышающие тонус брюшной полости.

Седьмое упражнение – маховые движения для увеличения подвижности суставов рук и ног.

Восьмое упражнение (прыжки и бег) служит для усиления общего обмена веществ в организме, повышения деятельности органов дыхания и кровообращения.

Девятое упражнение – заключительное, предназначено для успокоения дыхания.

Пользуясь этой схемой, можно составить свой комплекс упражнений. При всех упражнениях нужно следить за дыханием. Вдох следует делать через нос глубоко, а выдох – через рот продолжительно. Когда в упражнении нет четко выраженных фаз вдоха и выдоха, надо дышать равномерно. Зарядка «встряхивает» организм, развивает мышцы, улучшает работу сердца и легких, укрепляет здоровье. Она заряжает человека на целый день бодростью и работоспособностью. Если утренняя гимнастика делается систематически, а не от случая к случаю, она вырабатывает волю, дисциплинирует человека. Наряду с туризмом, вылазками на лыжах и на коньках утренняя гимнастика – хорошая семейная традиция.

А тем, кто уже регулярно занимается утренней гимнастикой, мы рекомендуем комплекс упражнений китайской гимнастики ушу для развития гибкости.

Комплекс упражнений китайской гимнастики ушу для детей

Упражнения эффективно развивают гибкость в различных областях тела.

Развитие гибкости плечевого пояса

1. Прямое давление на плечевой сустав (чжэнъяцзянь).

В положении стоя ноги на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясницы. Выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 30–40.



2. Обратное давление на плечевой сустав (хоуяцзянь).

В положении ноги вместе положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясницы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо. Количество повторов 20–30.



3. Боковое давление на плечевой сустав (цэяцзянь). В положении стоя поднимите руку, согнутую в локте вверх, повернитесь

боком к стене и обопритесь о нее локтем. Выполняйте надавливания локтем на стену с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 15–20.



4. Прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе (чжэнбаньцзянь) (выполняется с партнером).

В положении лежа лицом вниз вытяните руки вперед. Партнер садится на поясницу и, захватывая руки ниже локтевого сустава, выполняет движения отведения рук назад-вверх с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10–15.



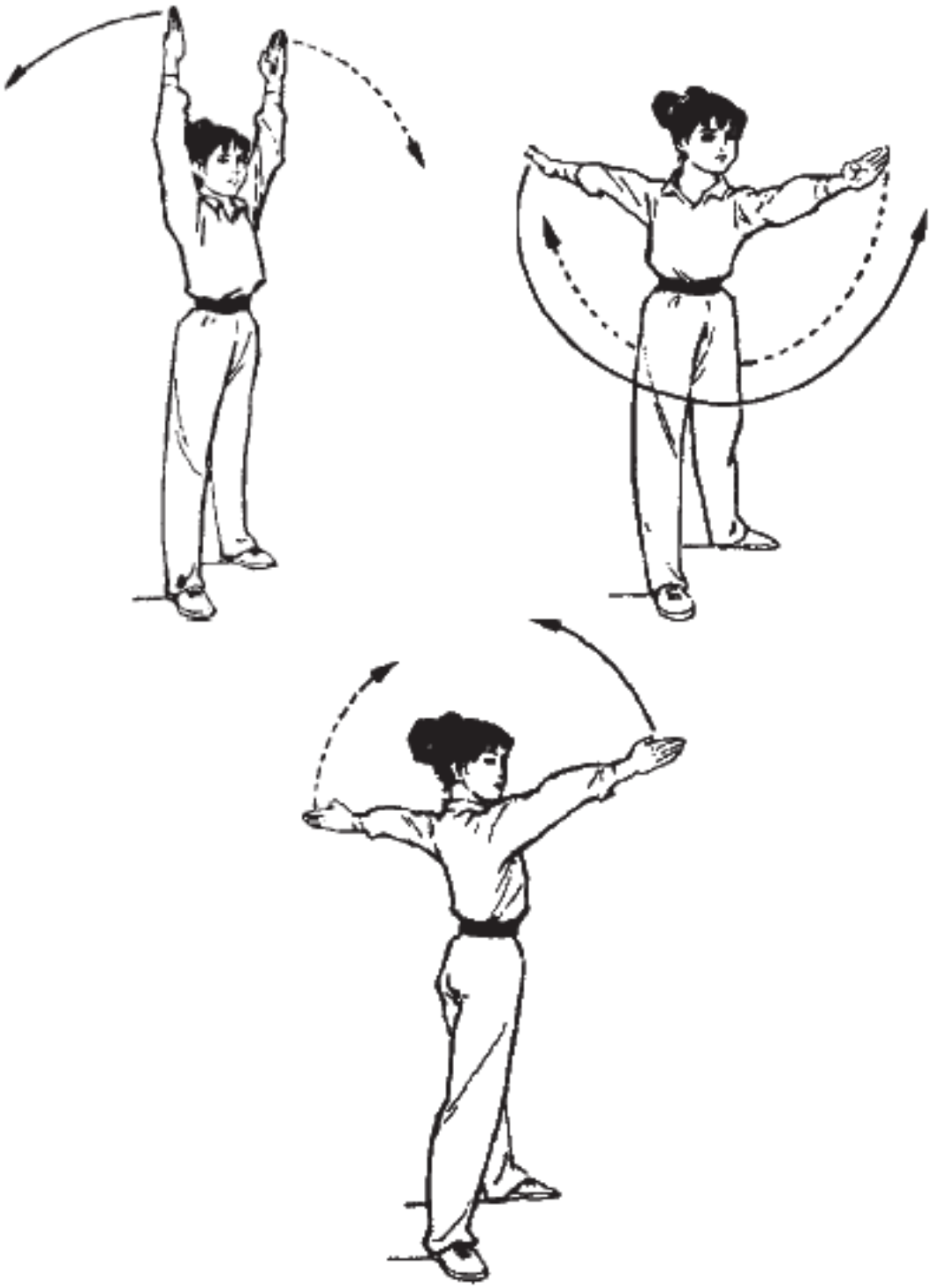
5. Обратное отведение рук (хоубаньцзянь) (выполняется с партнером).

В положении лежа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнер захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов 10–15.



6. Парные круги руками (цзяоча шуанлуньбэй).

Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполняйте разноименные встречные круги руками в вертикальной плоскости с одновременным проворотом в пояснице. Количество повторов 10–15.



7. Подъем рук через стороны (цэцибэй).

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте подъемы и опускания рук через стороны вверх над головой. Количество повторов 15–20.



8. Разведение и сведение рук с хлопками (чжаньсюн куньда). Из положения ноги на ширине плеч поднимите руки в стороны и резко отведите их до предела назад. Затем сделайте движение руками вперед в горизонтальной плоскости и выполните хлопок ладонями по корпусу. Количество повторов 10–12.







9. Вращение в плечевом суставе (чжуань цзянь).

Одно из основных упражнений для развития подвижности плечевого сустава. Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямите руки в локтевом суставе и выполняйте круговые движения, пронося палку над головой слева и справа, не сгибая рук. После проноса над головой палка опускается до уровня поясницы, затем через сторону поднимается вверх и снова проносится над головой. Цикл выполнения данного упражнения составляет 20–30 повторов. Если плечевой сустав недостаточно подвижен, при разучивании данного упражнения следует взять палку более широким хватом, постепенно, с возрастанием подвижности суставов, уменьшая расстояние. Начинайте выполнение упражнения в медленном темпе, постепенно увеличивая скорость.

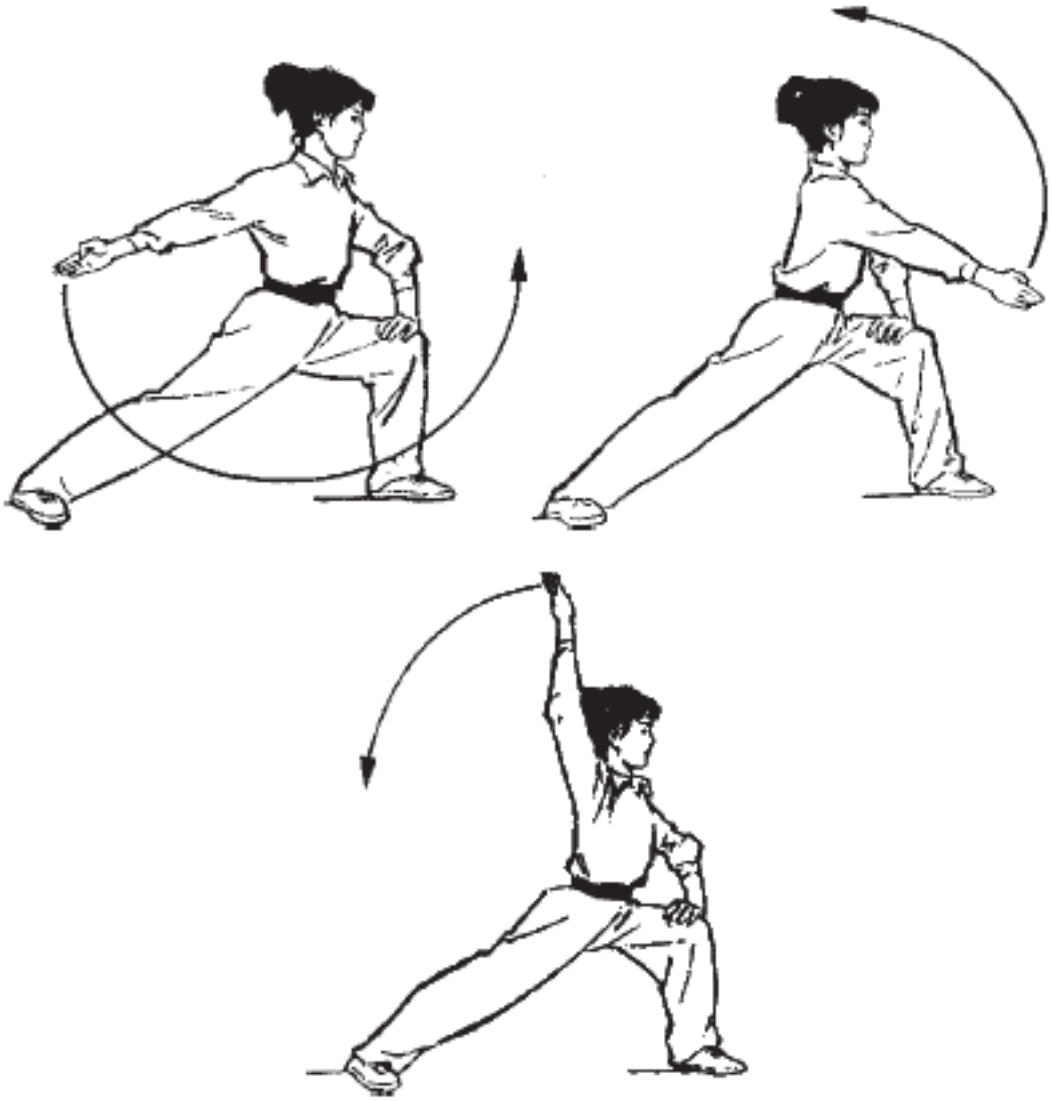




Примечание. Типичной ошибкой при выполнении чжуань цзянь является сгибание рук в локтевом суставе.

10. Одиночные круги руками (даньби жаохуань).

В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице. Количество повторов 15–20.



11. Круги руками влево и вправо (цзою жаохуань).

Из положения ноги на ширине плеч выполняйте круги двумя руками по часовой и против часовой стрелки с широкой амплитудой. Взгляд во время выполнения кругов направлен на кисти рук. Во время выполнения круга рука, двигающаяся по малому радиусу, сгибается в локтевом суставе. Количество повторов – 10 в одну сторону, 10 – в другую.





Развитие гибкости тазобедренного сустава

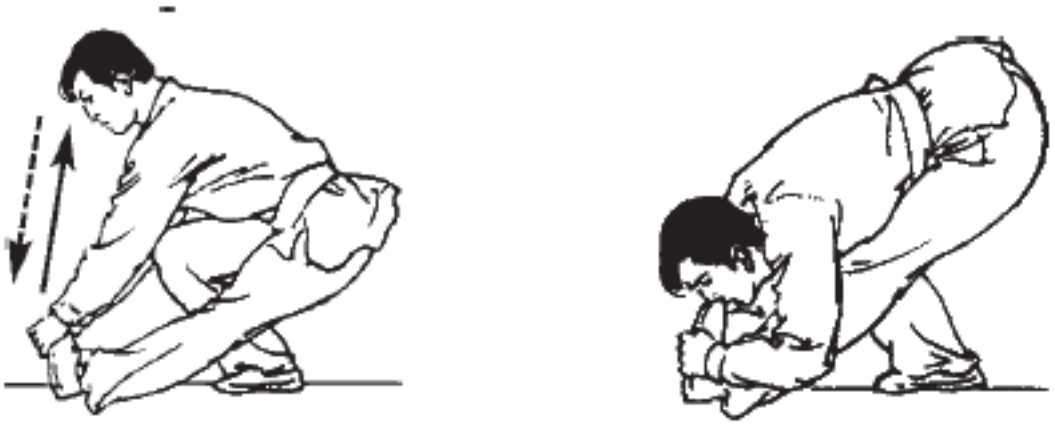
1. Прямое давление на ногу (чжэнъятуй).

Встаньте лицом к опоре, выпрямите опорную ногу. Вторую ногу поднимите на опору, выпрямив ее в коленном суставе. «Втяните» бедро, развернув тазобедренный сустав перпендикулярно поднятой ноге. Носок ноги оттянут на себя. Удерживая корпус в максимально выпрямленном состоянии (особенно поясничный отдел позвоночника), выполняйте наклоны вперед подбородком к носку поднятой ноги с постепенным увеличением амплитуды. Количество повторов: по 10 наклонов к каждой ноге.





2. Прямое давление на ногу в нижнем положении (чжэнъдиятуй). Данное упражнение представляет собой вариант чжэнъятуй с той разницей, что нога ставится не на опору, а остается на полу. Вторым отличием является согнутая опорная нога. Это упражнение несколько более сложное, чем чжэнъятуй, поскольку во время его выполнения сложнее удерживать равновесие. В остальном требования те же самые, что и в чжэнъятуй.



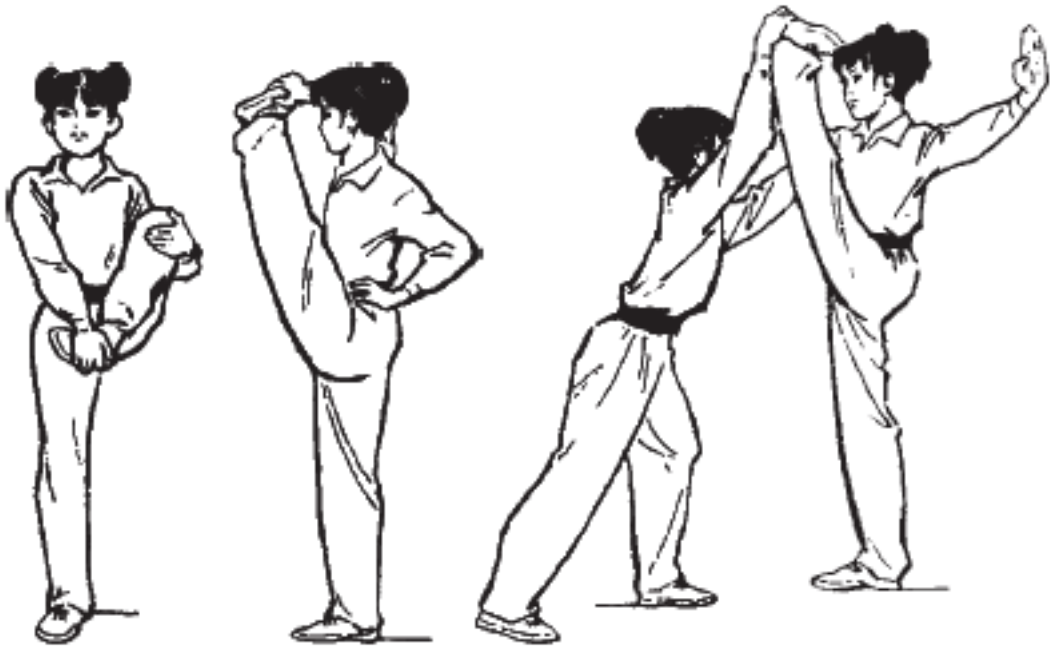
3. Прямое давление на ногу в положении «продольный шпагат» (чжэншупия).

Еще одно упражнение из группы ятуй, представляющее собой наклоны к ноге с задержками в шпагате. Требования те же, что и в остальных видах чжэнъятуй.



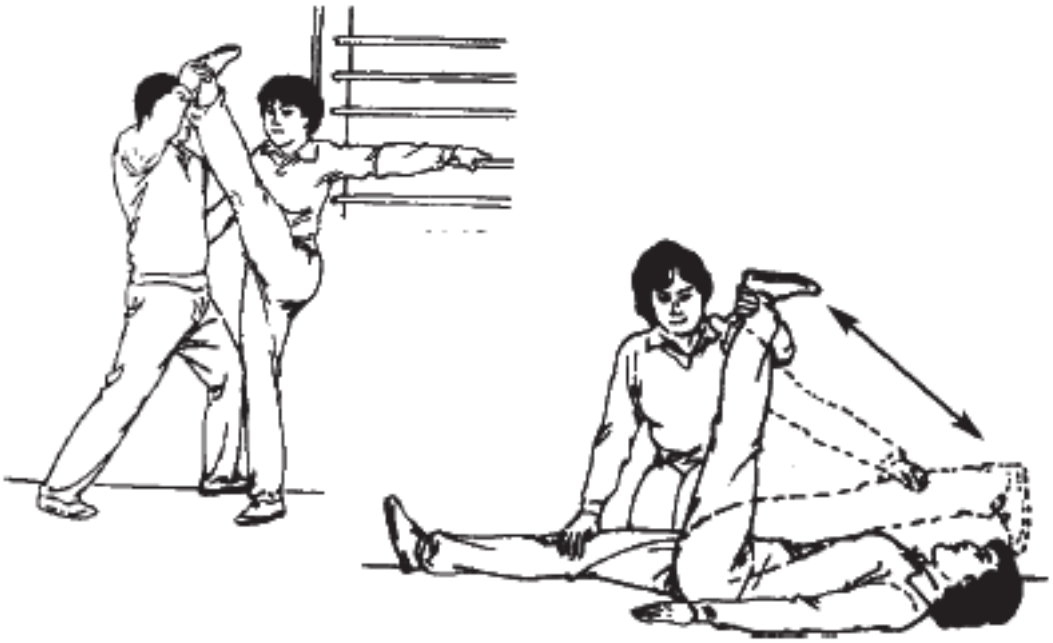
4. Подъемы ног вперед (чжэнбаньтуй).

Подъемы ног являются важной частью работы над гибкостью тазобедренного сустава. Данное упражнение может выполняться как с партнером, так и без него, а также с помощью опоры руками. Из положения стоя, ноги вместе. Поднимите одну ногу и захватите ее за внешнее ребро стопы. Выпрямите ногу в коленном суставе и удерживайте ее на уровне лица 2–3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите цикл 8—10 раз. Требования к выполнению движения те же, что и для чжэнъятуй: выпрямленная в коленном суставе опорная нога, вертикальное положение корпуса, отсутствие прогиба в пояснице, носок поднятой ноги оттянут на себя.

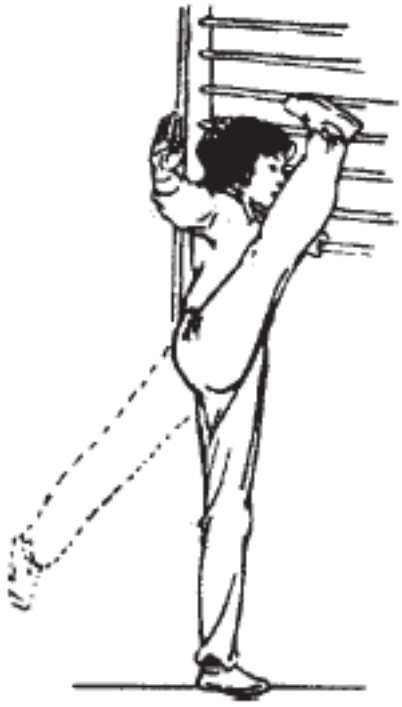


5. Переднее отведение ноги (шусытуй).

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для чжэнъятуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками 8—10.

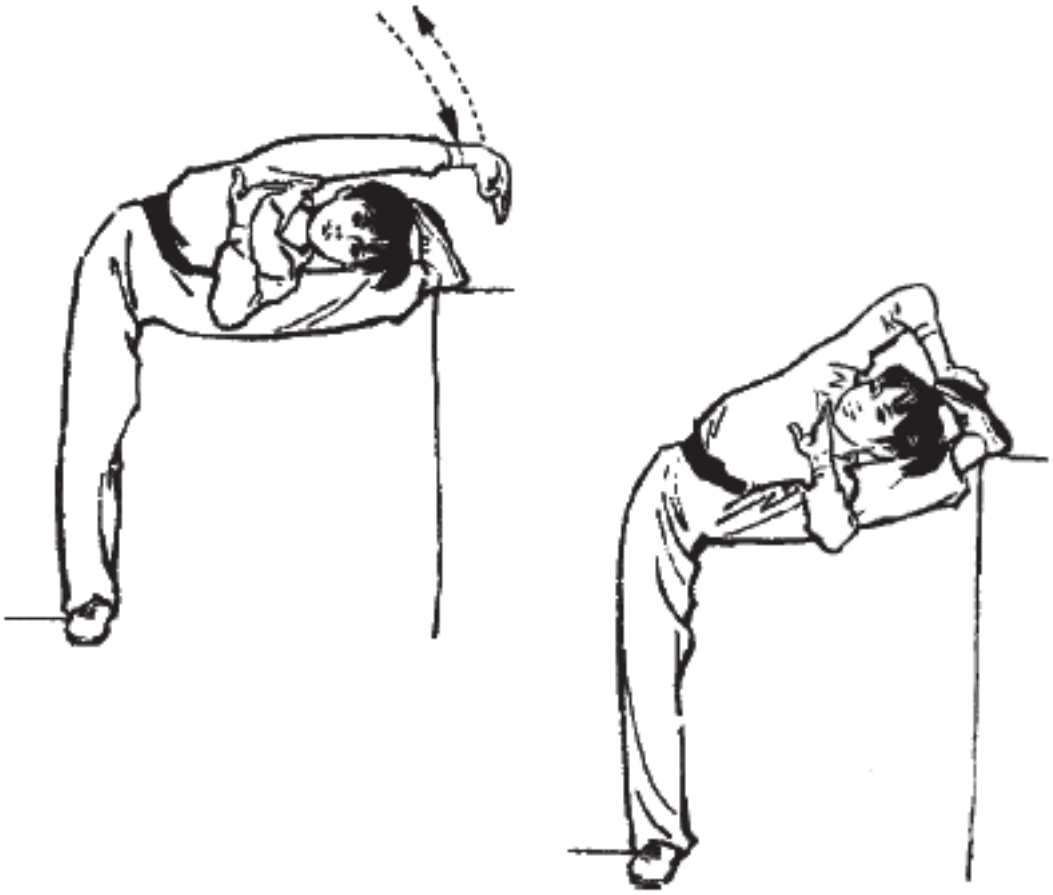


6. Прямой мах ногой (чжэнбайтуй). Данное упражнение, предназначенное для увеличения подвижности тазобедренного сустава, выполняется у опоры. Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 10–20 махов.



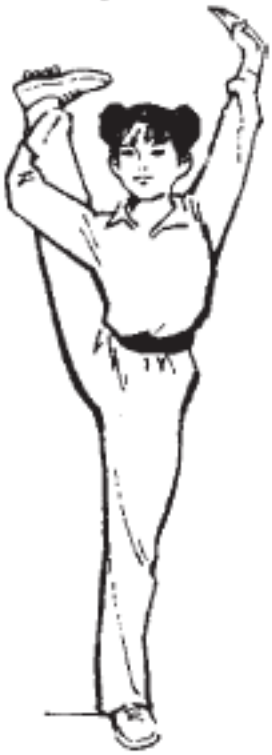
7. Боковое давление на ногу (цэятуй).

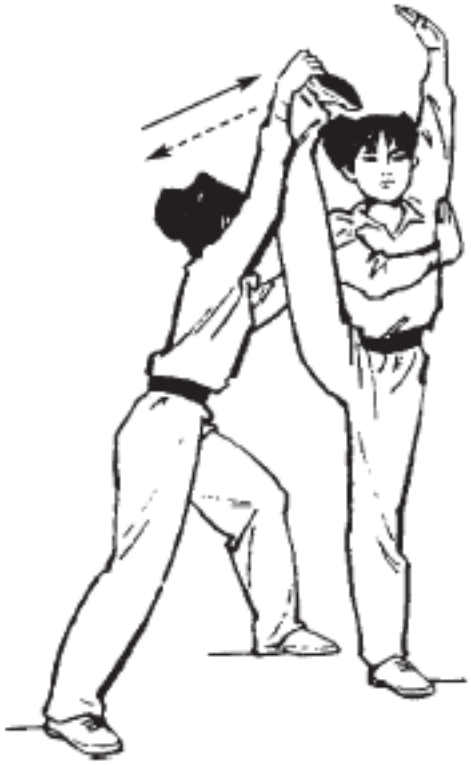
Примите положение стоя боком к опоре и положите на опору одну ногу. Опорная нога выпрямлена в колене, корпус максимально выпрямлен, как и в чжэнъятуй следует избегать прогиба в пояснице. Выполняйте наклоны в ноге, находящейся на опоре, стараясь достать подъема ноги теменной частью головы. Носок оттянут на себя. Зафиксируйте корпус в конечной точке наклона, захватите ребро стопы рукой, плечом другой руки упритесь в колено ноги, находящейся на опоре, и максимально выпрямите корпус. Взгляд направлен вверх. Старайтесь максимально развернуть плечевой пояс вверх. Количество повторов: по 10 наклонов к каждой ноге.



8. Подъем ноги в сторону (цэбаньтуй).

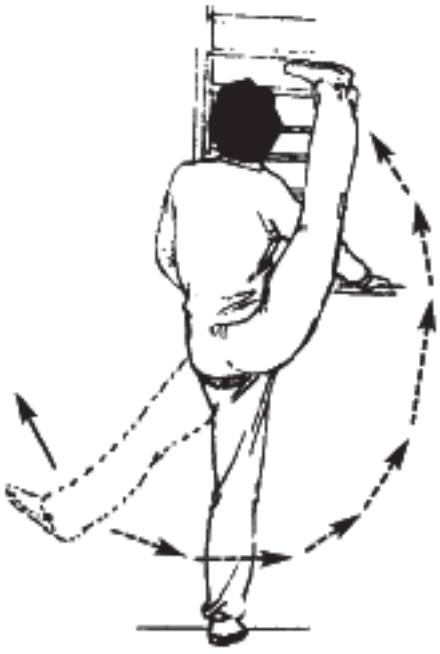
Упражнение аналогичное чжэнбаньтуй. Может выполняться как самостоятельно (чаотяньдэн), так и с партнером. Основные требования: выпрямленная в колене опорная нога, максимально выпрямленный корпус, контроль за прогибом поясничного отдела позвоночника, разворот плечевого пояса. При выполнении этого упражнения с партнером для увеличения эластичности мышцы задней поверхности бедра рекомендуется в момент фиксации ноги в крайней верхней точке напрячь ногу и постараться с усилием опустить ее вниз. Затем расслабить и поднять чуть выше.





9. Махи ногой в сторону (цэбайтуй).

Данное упражнение, аналогичное чжэнбайтуй, предназначено для увеличения подвижности тазобедренного сустава. Выполняется у опоры. Удерживая корпус прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед-назад, с постепенным увеличением амплитуды движения. Количество повторов 10–20 махов.



10. Боковое вытягивание ноги (цэшусытуй).

Данное упражнение применяется для увеличения эластичности мышц и связок задней поверхности бедра. Требования те же, что и для шусытуй и чжэнбаньтуй. Количество повторов с задержками 8—10.

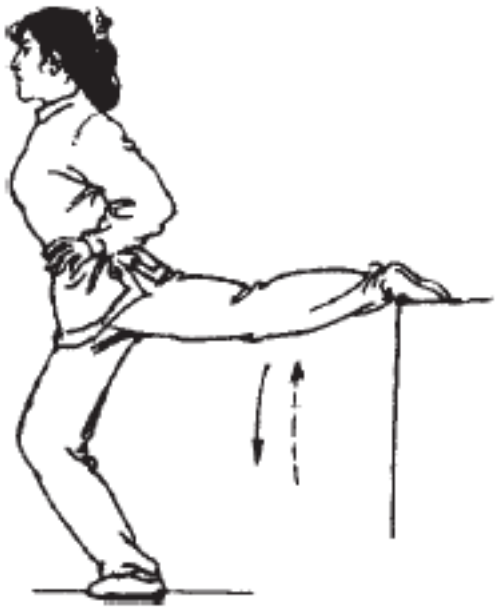


11. Обратное давление на ногу (хоуятуй).

Встаньте спиной к опоре и положите ногу на подъем стопы. Максимально выпрямите ногу в коленном суставе и выполняйте движения назад, максимально прогибаясь в поясничном отделе позвоночника. При движении назад нога не должна сгибаться в коленном суставе.



12. Обратное давление на ногу в горизонтальной плоскости (пинхоуятуй). Это упражнение похоже на предыдущее, но имеет одно существенное отличие: растягивание мышцы осуществляется не за счет прогиба в поясничном отделе позвоночника, а за счет приседания на опорной ноге и выпрямления поднятой на опору ноги в коленном суставе. В этом упражнении также необходимо удерживать поднятую ногу выпрямленной в коленном суставе и следить за вертикальным положением корпуса.



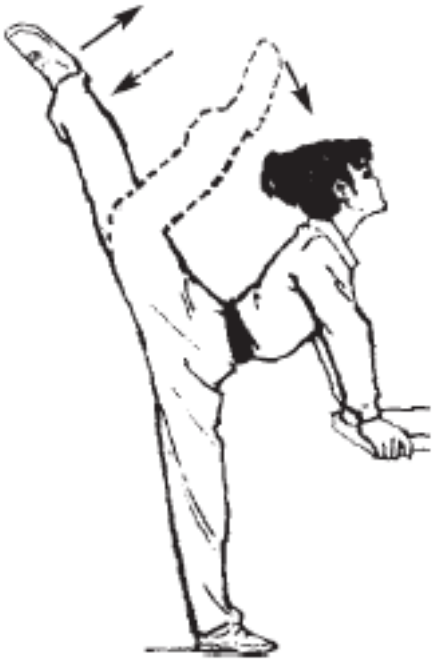
13. Отведение ноги назад (хоусытуй).

Данное упражнение выполняется партнером, который, сидя, фиксирует поясничный отдел позвоночника своим весом и, постепенно увеличивая амплитуду, отводит выпрямленную в коленном суставе ногу назад.



14. Махи ногой назад (хоубайтуй).

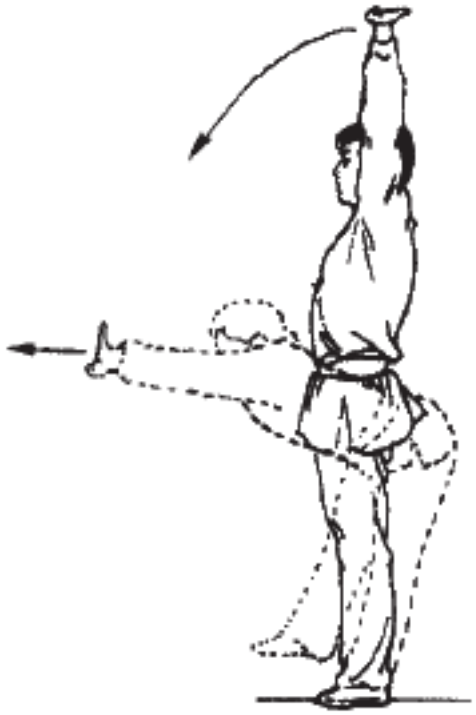
Хоубайтуй выполняются у опоры с сохранением вертикального положения верхней части корпуса. Это упражнение развивает гибкость поясничного отдела позвоночника и подвижность тазобедренного сустава.



Развитие гибкости поясничного отдела позвоночника

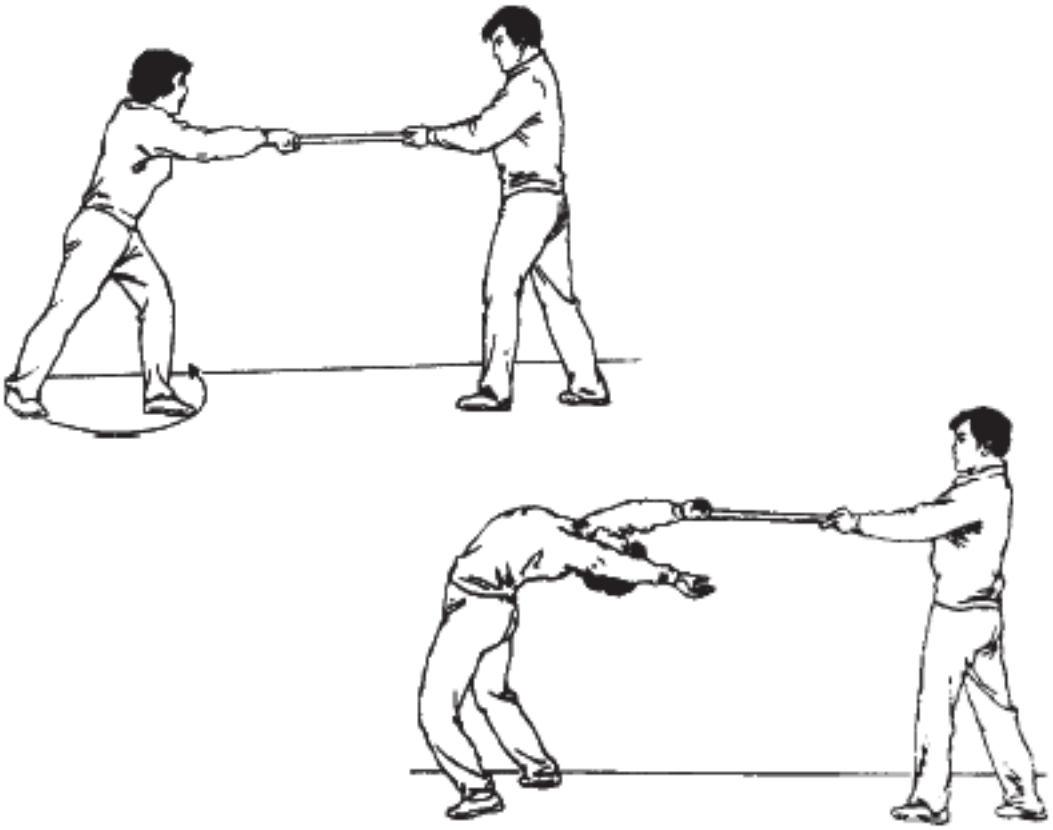
1. Вытягивание вперед (цяньчэньяо).

Поставьте ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и соедините их в «замок» таким образом, чтобы тыльная часть ладоней была обращена к голове.



Удерживая корпус в прямом положении (без прогиба в грудном отделе), выполняйте наклоны вперед, не сгибая ноги в коленном суставе и максимально вытягиваясь вперед. Во время выполнения наклона таз оттягивается назад. В крайней точке наклона угол между ногами и корпусом составляет 90 градусов. Количество повторов 10–15.

2. Проворот с прогибом в пояснице (фаньчжуаньяо). Упражнение можно выполнять как с партнером, так и самостоятельно у опоры. Во втором случае в качестве опоры лучше всего использовать шведскую стенку, поскольку она позволяет менять уровень высоты. Примите положение ноги на ширине плеч. Руками возьмите конец палки или жгута, находящегося в руках у партнера. Сделайте зашагивание ногой, находящейся сзади вовнутрь, одновременно прогибаясь в пояснице таким образом, чтобы взгляд во время проворота был направлен на партнера. Во время проворота таз и бедра максимально выводятся вперед, а колени чуть сгибаются. Проворот следует выполнять быстро.



3. Наклоны вперед (цяньфуяо).

Самым важным требованием, предъявляемым к наклонам вперед, является сохранение прямого положения корпуса, отсутствия прогиба в грудном отделе позвоночника. Выполнять сериями по три наклона: вниз к левой стопе, вниз-вперед и вниз к правой стопе. Между циклами – обязательно прогнуться назад. На начальном этапе следует ставить ноги на ширине плеч, по мере освоения упражнения сокращая расстояние между стопами. Руки соединены в замок таким образом, чтобы тыльная сторона ладоней была обращена к лицу. Ноги выпрямлены в коленном суставе на протяжении всего цикла наклонов. Наклоны выполняются на выдохе, при прогибе назад делается вдох.



4. Пружинящие полунаклоны (шуайяо).

Из положения ноги на ширине плеч выведите выпрямленные в локтевом суставе руки перед собой и наклонитесь вперед на угол 45 градусов. Отводя руки назад, прогнитесь в поясничном отделе таким образом, чтобы взгляд был направлен назад. Ноги выпрямлены в коленном суставе. Повторите это упражнение 10–15 раз.



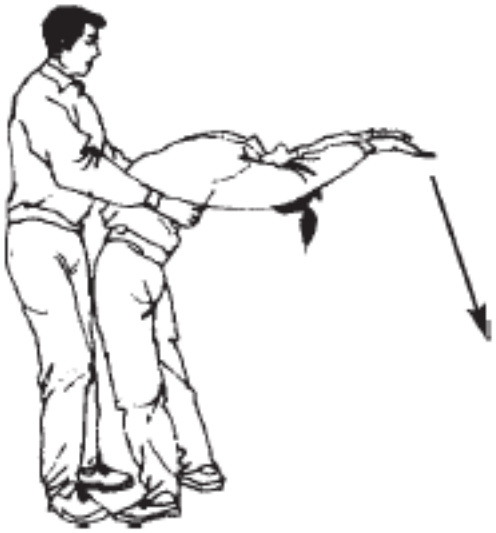
5. Круговой проворот в пояснице (шуаньсюаньяо).

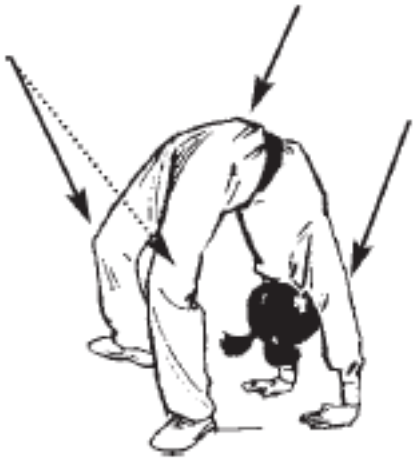
Из положения ноги шире плеч выведите руки, выпрямленные в локтевом суставе, перед собой. Сделайте широкий замах руками в сторону, затем выполните последовательный мах одной, затем другой рукой по широкой дуге назад, одновременно прогибаясь в пояснице и выводя таз вперед. Взгляд во время выполнения этого движения направлен назад. Сделайте это упражнение по пять раз в каждую сторону. В конце цикла примите положение ся яо «мост», максимально выпрямляя ноги в коленном суставе и руки – в локтевом.



6. «Мост» (ся яо).

Данное упражнение отрабатывается в как в статическом, так и в динамическом режиме. В статическом режиме «мост» удерживается на время, в течение 10–15 секунд, с максимальным выпрямлением ног в коленном, а рук в локтевом суставах. В динамическом режиме чередуются положения цяньфуяо и ся яо. Начинать отработку ся яо следует с помощью партнера, который страхует от падения назад, удерживая за поясницу, и помогает вернуться в исходное положение.





Развитие подвижности грудного отдела позвоночника

1. «Раскрытие груди провисанием» (чэньтакайсюн).

Примите позицию, стоя лицом к опоре в пятидесяти сантиметрах от нее, поднимите руки и обопритесь ладонями. Оттягивая таз назад, старайтесь коснуться грудью стены, прогибая позвоночник в грудном отделе.





Развитие подвижности голеностопа

1. Давление, сидя на коленях (гуй я).

Примите положение, сидя на коленях, вытянув стопы назад, так, чтобы подъем стопы прижимался к полу ягодичными мышцами. Перенесите вес тела назад и обопритесь на руки, отрывая колени от пола. В этом положении выполняйте подъемы и опус-

кания таза, прилагая усилие к сгибу голеностопа. Количество повторов 20–30.





2. Давление с наклоном (кэн я). Данное упражнение, выполняемое с помощью опоры, должно обеспечить увеличение амплитуды сгиба голеностопа вперед за счет вытягивания ахиллесова сухожилия и увеличения подвижности самого сустава. В положении, стоя лицом к опоре, поставьте ноги таким образом, чтобы они находились в метре от нее (впоследствии это расстояние можно увеличить). Перенесите вес тела на одну ногу и, прижимая стопу к полу, выполняйте неглубокие приседания, не отрывая пятку от пола. С увеличением подвижности сустава увеличьте угол наклона корпуса и расстояние до опоры.



Примечания

1

В главе использованы материалы статьи: Ирина Соловьева «Детская скакалка – супертренажер». Будь здоров! № 2, 2004 г.