

Н. И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт

ЦЕЛЕБНАЯ СОДА

Уникальные
рецепты
для лечения
и профилактики
варикозного
расширения вен,
стоматита,
остеохондроза
и еще
124 заболеваний



Я привлекаю здоровье

Николай Даников

Целебная сода

«ЭКСМО»

2013

Даников Н. И.

Целебная сода / Н. И. Даников — «Эксмо», 2013 — (Я привлекаю здоровье)

ISBN 978-5-699-62780-6

В этой книге известный врач-фитотерапевт Николай Даников подробно описал целебные свойства пищевой соды. Здесь он рассказывает, как с ее помощью избавиться от многих заболеваний, очистить стенки сосудов, нормализовать артериальное давление, восстановить иммунитет, укрепить зубы и десны и многое другое. Доверьте свое здоровье знакомой с детства пищевой соде и ее лечебным качествам! Книга также издавалась под названием «Лечение содой».

ISBN 978-5-699-62780-6

© Даников Н. И., 2013

© Эксмо, 2013

Содержание

От автора	6
Целебная сода	7
Что такое pH?	11
Исследования влияния соды на организм человека	12
pH мочи	13
pH слюны	14
pH влагалища	15
pH спермы	16
pH слез	17
pH в желудке	18
pH в кишечнике	19
pH крови	20
pH желчи	21
Индикаторная бумага – лакмусовая бумага, измеряющая pH	22
Как пользоваться индикаторной бумагой	22
Кислота и щелочь – вечная борьба противоположностей	23
Если кислотно-щелочное равновесие нарушено	25
Ацидоз	29
Признаки закисления организма	31
Как определить, есть ли у вас отклонения и в какую сторону, простейшими способами?	31
Сода в современной медицине	33
Области применения соды	34
Талая вода	36
Активированная кремнием вода	37
Омагниченная щелочная вода	39
Сода при лечении различных болезней	41
Методики нормализации кислотно-щелочного равновесия при ацидозе	41
Целенаправленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма	41
Целенаправленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма	45
Очищение кишечника с помощью клизм	46
Средства очищения кишечника	49
Очищение печени	50
Функции печени	50
Подготовка к очищению печени	50
Методика очищения	50
Очищение почек и мочевого пузыря	52
Очищение суставов	53
Осторожное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма	53
Усиленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма	54
Болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы	55

Гепатит	55
Желчнокаменная болезнь	56
Лечение минеральными водами	57
Мягкое растворение камней желчного пузыря	58
Желтуха	59
Гепаталгия, боли в области печени	60
Болезни печени и желчного пузыря	61
Гепатомегалия, увеличение печени	62
Сахарный диабет	63
Холецистит	65
Гипертиреоз, тиреотоксикоз, повышенная функция щитовидной железы	66
Болезни желудочно-кишечного тракта	67
Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока	67
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Даников Н. И

Целебная сода

Моему сыну Дмитрию, который помогает мне в работе, посвящаю

От автора

Среди различных полезных человеку питательных и лечебных средств особое место занимает пищевая сода. Целебные препараты с содой издавна используются для лечения и профилактики многочисленных заболеваний человека, начиная от простого насморка вплоть до таких широко распространенных и довольно опасных, как сердечно-сосудистые нарушения, нервные, кожные, желудочно-кишечные и другие болезни, даже злокачественные новообразования. Можно с уверенностью сказать, что в соде потенциально заключено больше целебных возможностей, чем во многих синтетических лекарствах.

Сода и получаемые с нею лекарственные препараты имеют существенные преимущества – они воздействуют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные средства, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические реакции и, как правило, не обладают кумулятивными свойствами (не накапливаются в организме).

Без всякого сомнения, сода – величайший Дар Природы.

Доступность, простота приготовления, удобство пользования, отсутствие нежелательных эффектов дают человеку возможность широко использовать лечебные свойства соды в повседневной жизни и включать ее в домашнюю аптеку.

Надеюсь, что представленный труд окажет в нужный час добрую услугу.

Целебная сода

Сода была известна человеку примерно за полторы-две тысячи лет до нашей эры, а может быть, и раньше. Ее добывали из содовых озер.

Первые сведения о получении соды путем упаривания воды содовых озер приведены в сочинении римского врача Диоскорида.

Авиценна писал: «Человеческой мочой в смеси с природной содой следует поливать место, укушенное собакой, и всякий укус и укол.

Пажитник в виде лекарственной повязки с содой полезен при затвердении селезенки.

Порошок ладана смешивают с содой. Эта смесь очищает от перхоти и сушит язвы на голове.

Порошком серы с уксусом и содой обмывают тело от зуда.

Руту с содой употребляют против бородавок.

Черный перец с содой вызывает похудение.

Если отварить сок тыквы с медом и положить туда соду, то это смягчает желудок.

Чернушка посевная полезна при «стоячем дыхании», если ее пить с содой».

Выдающийся врач Средневековья А. Амасиаци писал: «Лучшим видом является белая сода. Обладает очищающими свойствами. Она удаляет веснушки, а также сыпь с лица. Если ее водным раствором вымыть тело, то уничтожит вшей. Она помогает и при бельме в глазу. Разжижает густые влаги. Если сделать припарку, то рассосет опухоль селезенки. А если сделать клизму в смеси с соком инжира, то поможет при колике. Если смазать в смеси с маслом или медом половой член, то вызовет половое желание. Сода выводит ветры из грыжевого мешка. Если же смазать грыжу в смеси с ажгоном и капустным соком, то выведет из нее воду. А заменителем ее является бура».

В старинном «Травнике» читаем: «Сода, смешанная пополам со сливками и пускаемая в глаза по вечерам, есть верное средство к согнанию бельма.

При золотухе мыть больное место содой с мылом, с прибавкою немного молока.

При молочнице смешать соду пополам с соком, выжатым из каких-нибудь кислых ягод или садовых кислых плодов, а при их отсутствии с самым кислым квасом, кипятить это до тех пор, с прибавкою цветов шиповника, пока выкипит половина, после чего, процедив и подсластив немного медом, держать часто во рту.

При груднице с нарывом прикладывать пять раз в день тертую морковь, смешанную с содой и сливками.

При ежечасной рвоте, боли под ложкою, то есть в желудке, во рту сохнет, губы и ноги синют от отравления ядами: белая ртуть, сулема, свинцовая соль, сурик, мышьяк, и др.: взять соды 2 фунта, налить на оную 2 штофа воды и варить поскорее, после чего чистую содовую воду слить и давать по большой рюмке всякую половину четверти часа, запивать по стакану парного молока и продолжать сие до той поры, пока в желудке не исчезнет яд.

В упорных обстоятельствах при остановке мочи должно больного по пояс сажать на 4 часа в тепловатую ванну, которая полезнее будет, если в нее прибавить много ромашковых цветов и довольно количество соды.

При язвах на ногах полезно делать обмывания язв 3 раза в сутки содовой водой, а после рану обкладывать чистою сухою корпиею».

Искусственную соду научились получать только в XVIII в. Первый промышленный способ получения соды зародился в России. В 1764 г. российский химик, швед по происхождению академик Эрик Густав Лаксман сообщил, что соду можно получить спеканием природного сульфата натрия с древесным углем.

В 1791 г. французский врач и химик-технолог Никола Леблан, ничего не зная о способе Лаксмана, получил патент на «Способ превращения глауберовой соли в соду». Леблан предложил для получения соды сплавлять смесь сульфата натрия, мела (карбоната кальция) и древесного угля. Технологию производства соды по Леблану стали использовать во многих странах Европы. Первый содовый завод такого типа в России был основан промышленником М. Прангом и появился в Барнауле в 1864 г. Но уже через несколько лет в районе теперешнего города Березники был построен крупный содовый завод фирмы «Любимов, Сольве и К°», где выпускалось 20 тысяч тонн соды в год. Этот завод использовал новую технологию производства соды – аммиачный способ, изобретенный бельгийским инженером-химиком Эрнесто Сольве. Преимущества аммиачного метода над способом Леблана состояли в получении более чистой соды, меньшем загрязнении окружающей среды и экономии топлива (поскольку температура здесь ниже).

Сейчас в мире производится несколько млн. тонн соды в год.

Карбонат натрия применяется в стекольной (это составная часть шихты – смеси исходных веществ, из которой выплавляется стекло), для получения мыла и других моющих средств, в целлюлозно-бумажной промышленности (для варки целлюлозы). Много соды потребляется в технологическом процессе получения алюминия, именно сода идет на обработку исходного сырья алюминиевой промышленности – бокситов. Карбонатом натрия нейтрализуют кислоты в промышленных стоках, в том числе – при очистке нефтепродуктов, осаждают из растворов солей нерастворимые карбонаты и гидроксиды, которые после прокаливания используются как пигменты.

Гидрокарбонат натрия (пищевая сода) тоже не остается без применения – он служит источником углекислого газа при выпечке хлеба и кондитерских изделий, газированных напитков, а также в огнетушителях. Кроме того, пищевая сода по-прежнему занимает свое законное место в домашней аптечке как одно из самых простых и дешевых, но очень нужных лекарственных средств.

Сохранились свидетельства того, что Е.И. Рерих высоко ценила целебные свойства соды.

В письме от 1 января 1935 г. Е.И. Рерих писала: «Вообще Владыка очень советует всем приучаться принимать соду два раза в день. Это изумительное предохранительное средство от многих тяжких заболеваний, в частности от рака» (Письма Елены Рерих, т. 3, с. 74).

4 января 1935 г.: «Я принимаю ее ежедневно, иногда при сильном напряжении, до восьми раз в день по кофейной ложке. Причем я просто высыпаю ее на язык и запиваю водой. Также замечательно хорошо действует при всех простудах и напряжениях центров горячее, но не прокипяченное молоко с содой» (Письма, т. 3, с. 75).

«Хорошо и деткам давать соду в горячем молоке» (П6, 20, 1).

18 июля 1935 г.: «Затем советую вам ежедневно принимать 2 раза в день двууглекислую соду. При болях в подложечке (напряжение в солнечном сплетении) приемы соды незаменимы. Да и вообще, сода – самое благодетельное средство, она предохраняет от всевозможных заболеваний, начиная от рака, но нужно приучить себя принимать ее ежедневно без пропусков... Также при ломоте и горении в горле незаменимо горячее молоко, но не вскипевшее, а также с содой. Обычная пропорция – кофейная ложка на стакан. Очень советуйте всем соду. Также наблюдайте, чтобы желудок не был обременен, и кишечник чист» (П, 18.06.35).

Великий Учитель советует ежедневный прием соды дважды в день всем людям: «Правильно, что не забываете значение соды. Не без причины ее называли пеплом Божественного Огня. Она принадлежит к тем широко даваемым лекарствам, посланным на потребу всего человечества. Следует помнить о соде не только в болезни, но и среди благополучия. Как связь с огненными действиями, она щит от тьмы разрушения. Но следует приучать тело к ней длительно. Каждый день нужно принимать ее с водой или молоком; принимая ее, нужно как бы

направлять ее в нервные центры. Так можно постепенно вводить иммунитет». (Мир Огненный, 2, 461).

«Для ослабления диабета принимают соду... молоко с содой всегда хорошо...» (Мир Огненный, 3, 536).

«Явление переполнения психической энергией вызывает многие симптомы как в конечностях, так в горле и желудке. Сода полезна, чтобы вызвать разряжение, также горячее молоко...» (Сердце, 88).

«При раздражении и волнении советую молоко во всех видах, как обычное противоядие. Сода укрепляет действие молока» (С. 534). «При волнении – прежде всего, недоедание и валериан, и, конечно, молоко с содой» (Сердце, 548).

(Лечение кашля) «...Мускус и горячее молоко будут хорошим предохранителем. Насколько холодное молоко не соединяется с тканями, настолько же горячее с содой проникает в центры...» (Мир Огненный, 1, 58).

«Сода полезна и смысл ее так близок огню. Сами содовые поля назывались пеплом Великого Пожара. Так в древности люди уже знали особенности соды. Поверхность Земли покрыта содой на широкое употребление» (Мир Огненный, 3, 595).

«Запоры лечат различными способами, упуская из вида самый простой и естественный, а именно: простую пищевую соду с горячим молоком. В данном случае действует металл натрий. Сода дана для широкого употребления людям. Но об этом не знают и часто применяют вредные и раздражающие лекарства» (Грани Агни Йоги, 11, 327).

«Напряжение огненное отражается на некоторых функциях организма. Так, в этом случае для правильной работы кишечника необходима сода, принимаемая в горячем молоке... Сода тем хороша, что не вызывает раздражения кишечника» (Грани Агни Йоги, 11, 515).

«К обычному очищению кишечника можно добавить регулярный прием пищевой соды, которая обладает способностью нейтрализовать многие яды...» (Грани Агни Йоги, 12, 147.М.А.Й.).

1 июня 1936 г. Елена Рерих писала: «Но сода получила повсеместное признание, и сейчас ею увлекаются особенно в Америке, где она применяется чуть ли не против всех болезней... Нам указано принимать соду два раза в день, так же, как валериан, не пропуская ни одного дня. Сода предупреждает многие заболевания, включая даже рак» (Письма, т. 3, с. 147).

Таким образом, о том, что с раком можно бороться с помощью обычной пищевой соды, было известно еще в начале прошлого века.

8 июня 1936 г.: «Вообще, сода полезна почти при всех болезнях и является предохранителем от многих заболеваний, потому не опасайтесь принимать ее, так же, как и валериан» (Письма, т. 2, с. 215).

«Это изумительное предохранительное средство от многих тяжелых заболеваний, в частности от рака. Я слышала о случае излечения застарелого наружного рака засыпанием его содой. Когда мы вспомним, что сода входит, как главный ингредиент, в состав нашей крови, то становится понятным ее благотворное действие. При огненных явлениях сода незаметна» (Письма 3, 19, 1).

О дозах приема Е.И. Рерих писала: «Доза соды для мальчика (диабетика в 11 лет) – четверть чайной ложки четыре раза в день» (Письма, т. 3, с. 74).

«Один английский доктор... применил простую соду от всяких воспалительных и простудных заболеваний, включая воспаление легких. При чем он давал ее в довольно больших дозах чуть ли не по чайной ложке до четырех раз в день на стакан молока или воды. Конечно, английская чайная ложка меньше нашей русской. Моя семья при всех простудах, особенно при ларингите и крупозном кашле, употребляет горячее молоко с содой. На чашку молока кладем чайную ложку соды» (Письма, т. 3, с. 116). «Если вы не принимали еще соду, то начните по маленьким дозам, по пол кофейной ложечки два раза в день. Постепенно можно будет увели-

чить эту дозу. Лично я принимаю ежедневно две-три полные кофейные ложечки. При болях в солнечном сплетении и тяжести в желудке принимаю и значительно больше. Но всегда следует начинать с малых доз» (Письма, т. 3, с. 309).

О пользе соды для растений говорится: «Утром можно полить растения, добавляя в воду щепоть соды. При закате нужно полить с раствором валериана» (Агни Йога, п. 387).

В пище человека «не нужно кислоты искусственных приготовлений» (Агни Йога, п. 442), т. о. явно сказано о вреде искусственных кислот, но искусственные щелочи (сода и бикарбонат калия) намного полезнее хлорида и оротата калия.

Что такое pH?

Постоянно в процессе обмена веществ в организме образуется огромное количество кислот и щелочей. Между кислотами и щелочами поддерживается определенное соотношение – так называемое кислотно-щелочное равновесие. В настоящее время считается, что более чем у 80 % человечества это равновесие кислот и щелочей в организме нарушено, причем нарушено в кислую сторону, то есть более 80 % населения земного шара страдает в наше время от синдрома окисления.

Все напитки, которые мы пьем (в том числе и вода), все продукты, которые мы едим, – все они являются кислотой или щелочью. Кислотность или щелочность любого продукта характеризует показатель pH. И врачи, и ученые говорят о показателе pH как о факторе, определяющем здоровье или болезнь человека.

Говоря о pH, подразумевают содержание водорода в какой-либо жидкости. Водород – это H, а его степень – количество ионов водорода, которое находится в данной жидкости. Количество ионов водорода определяется, какой является та или иная жидкость – кислой, щелочной или нейтральной.

Если $\text{pH} < 7$ (от 6,9 до 0), то это кислота. Чем меньше значение pH, тем сильнее кислота.

Если $\text{pH} > 7$ (от 7,1 до 14), то это щелочь.

Если pH жидкого вещества равен 7, то это нейтральное вещество.

Почему pH? Вода имеет формулу H_2O . Воду можно только частично считать стабильной, так как в чистой воде в каждый момент времени какие-то молекулы H_2O диссоциируют на ионы водорода (H^+) и гидроксид-ионы (OH^-) и одновременно с этим какие-то соседние ионы H^+ и OH^- соединяются с образованием молекул воды. Таким образом, в воде всегда присутствуют ионы водорода (положительные) и гидроокисильные ионы (отрицательные). При этом ионы водорода H^+ являются носителями кислотных свойств, а ионы OH^- – носителями щелочных свойств. Поэтому определить кислотность или щелочность воды можно, вычислив, сколько в воде находится только положительных ионов водорода, или только гидроксид-ионов (OH^-), или обоих вместе. Результат от этого не изменится. Химики решили: будем считать только ионы водорода и по ним определять, кислотный раствор или щелочной.

Теперь почему все-таки 7? Есть такой закон Авогадро. Он гласит: в чистой воде не так уж много ионов – всего 107 моль на литр. Это означает, что только одна молекула H_2O из каждых 10 миллионов находится в форме ионов. Это, конечно, мизерная цифра. Поэтому химики решили: не будем повторять каждый раз 10 в 7-й степени моль, лучше возьмем логарифм и будем показатель ионов водорода в чистой воде считать равным 7 и назовем его pH.

В литературе pH чаще всего представляют в виде цветовой шкалы, где каждому параметру соответствует свой цвет:

- кислым параметрам – все оттенки красного и оранжевого;
- нейтральному pH – желто-зеленый;
- щелочному pH – синий и фиолетовый.

Исследования влияния соды на организм человека

Результаты исследования влияния соды на организм человека превзошли все ожидания. Оказалось, что сода способна выравнять кислотно-щелочное равновесие в организме, восстанавливать обмен веществ в клетках, улучшать усвоение кислорода тканями, а также препятствовать потере жизненно необходимого калия. Воистину сода – лекарство первой помощи.

Все органы человека имеют свои параметры pH и могут хорошо работать только при этих параметрах. Изменение этих параметров ведет к болезням или даже к гибели человека.

pH мочи

Если уровень pH мочи колеблется в пределах 6,0–6,4 по утрам и 6,4–7,0 по вечерам, то организм функционирует нормально. Наиболее оптимальный уровень – слегка кислый, в пределах 6,4–6,5. Значение pH мочи ниже 5,0 говорит о ее резкой закисленности, выше 7,5 – о ее резко щелочной реакции.

Реакция мочи определяет возможность образования камней: уратных – в кислой, оксалатных – в нейтрально-кислой, фосфатных – в более щелочной среде. Так, например, камни мочевой кислоты фактически никогда не встречаются при pH мочи более 5,5, а фосфатные камни никогда не образуются, если моча не щелочная. Лучшее время для определения уровня pH – за 1 час до или спустя 2 часа после еды.

Проверяйте уровень pH два раза в неделю 2–3 раза в день.

С помощью индикаторной лакмусовой бумаги pH-теста можно легко, быстро и точно проследить за ответной реакцией мочи на изменение типа питания, применение лекарственных средств или БАД. Положительная динамика pH может служить критерием правильности выбранной диеты или лечения.

Кислотность мочи сильно изменяется в зависимости от принимаемой пищи, например, прием пищевой соды, растительной пищи повышает щелочную реакцию мочи. Кислотность мочи повышается, если в рационе человека преобладает мясная пища, богатая белками.

Увеличивает кислотность мочи тяжелая физическая работа.

Повышение кислотности мочи отмечается при повышенной кислотности желудка. Пониженная кислотность желудочного сока не влияет на кислотность мочи.

Кислотность мочи изменяется при многих заболеваниях или состояниях организма, поэтому определение ее кислотности является важным диагностическим фактором.

рН слюны

Кислотность слюны зависит от скорости слюноотделения. Обычно кислотность смешанной слюны человека равна 6,8–7,4 рН, но при большой скорости слюноотделения достигает 7,8 рН. Кислотность слюны околоушных желез равна 5,81 рН, подчелюстных – 6,39 рН. У детей в среднем кислотность смешанной слюны равна 7,32 рН.

Оптимальное измерение – с 10 до 12 часов. Измерять ее лучше натощак, за два часа до или два часа после приема пищи. Слюноотделение снижается в вечерние часы и ночью.

Для увеличения слюноотделения, с целью повышения рН показателя слюны, хорошо, если на тарелке будет лежать кусочек лимона, он даже при зрительном восприятии повышает слюноотделение. Пища должна выглядеть аппетитно, подаваться на красивой посуде, аппетитно оформленной зеленью и/или/овощами, должна, что называется, радовать глаз! Текут не только слюнки, но и соки в организме, готовящиеся к процессу переваривания пищи. Это психическая фаза пищеварительной секреции.

Кислые гастроэзофагеальные и фаринголарингеальные рефлюксы, достигающие полости рта, играют ведущую роль в возникновении патологии полости рта. В результате попадания соляной кислоты происходит снижение кислотности смешанной слюны ниже 7,0 рН. Слюна, в норме обладающая щелочными свойствами, при низком рН, особенно при значениях 6,2–6,0, приводит к очаговой деминерализации эмали зубов с появлением эрозий твердых тканей зубов и образованием в них полостей – кариеса. Увеличивается количество слизи на слизистой оболочке, десны становятся отечными и воспаленными.

При понижении кислотности в ротовой полости снижается кислотность зубного налета, что вызывает развитие кариеса.

Находящиеся во рту бактерии «расцветают» при отсутствии воздуха. Слюна же, богатая кислородом, активно препятствует их размножению. Неприятный запах изо рта появляется, когда приток слюны замедляется, к примеру во сне. Волнение, голод, произнесение длинного монолога, дыхание через рот (к примеру, при насморке), стресс сушат ротовую полость, приводя к понижению рН слюны. Уменьшение притока слюны неизбежно происходит с возрастом.

Можно подключить слабощелочное полоскание рта водой с добавлением соды и также прием ее внутрь между едой – рН раствора 7,4–8. Полоскание рта содовой водой имеет место при различных воспалительных заболеваниях десен и зубов и при общем закислении организма.

Установить нужный рН воды для полоскания или приема внутрь можно при помощи лакмусовой индикаторной бумаги. Рецептов с нужными пропорциями быть не может, т. к. вода в каждом регионе своя, имеющая свой рН. Поэтому необходимо иметь под рукой индикаторную бумагу.

pH влагалища

Нормальная кислотность влагалища женщины колеблется от 3,8 до 4,4 pH и в среднем составляет 4,0–4,2 pH.

pH влагалища при различных заболеваниях:

- цитолитический вагиноз: кислотность меньше 4,0 pH
- нормальная микрофлора: кислотность от 4,0 до 4,5 pH
- кандидозный вагинит: кислотность от 4,0 до 4,5 pH
- трихомонадный кольпит: кислотность от 5,0 до 6,0 pH
- бактериальный вагиноз: кислотность больше 4,5 pH
- атрофический вагинит: кислотность больше 6,0 pH
- аэробный вагинит: кислотность больше 6,5 pH

За поддержание кислотной среды и подавление роста условно-патогенных микроорганизмов во влагалище отвечают лактобактерии (лактобациллы) и, в меньшей степени, другие представители нормальной микрофлоры. При терапии многих гинекологических заболеваний на первый план выходит восстановление популяции лактобацилл и нормальной кислотности.

pH спермы

Нормальный уровень pH спермы находится в пределах от 7,2 до 8,0 pH. Отклонения от этих значений само по себе не рассматривается как патология. В то же время в совокупности с другими отклонениями может свидетельствовать о наличии заболевания.

Увеличение уровня pH спермы происходит при инфекционном процессе. Резко щелочная реакция спермы (pH примерно 9,0–10,0) свидетельствует о патологии предстательной железы.

При закупорке выводных протоков обоих семенных пузырьков отмечается кислая реакция спермы (pH 6,0–6,8).

Оплодотворяющая способность такой спермы снижена. В кислой среде сперматозоиды теряют подвижность и погибают. Если pH семенной жидкости становится меньше 6,0 pH, сперматозоиды полностью теряют подвижность и погибают.

рН слез

рН слез в норме – от 7,3 до 7,5 рН.

pH в желудке

Повышенная и пониженная кислотность.

Минимальная теоретически возможная pH в желудке 0,86 pH.

Максимальная теоретически возможная pH в желудке 8,3 pH.

Нормальная pH в просвете тела желудка натощак 1,5–2,0 pH.

pH на поверхности эпителиального слоя, обращенного в просвет желудка, 1,5–2,0 pH.

pH в глубине эпителиального слоя желудка около 7,0 pH. Нормальная pH в антруме желудка 1,3–7,4 pH.

Причиной многих болезней является дисбаланс процессов кислотопродукции и кислотнонейтрализации. Длительная гиперсекреция соляной кислоты или недостаточность кислотнонейтрализации, и, как следствие, повышенная кислотность в организме вызывает так называемые кислотозависимые заболевания. В настоящее время к ним относят: пептическую язву желудка и двенадцатиперстной кишки, гастроэзофагеальную рефлюксную болезнь (ГЭРБ), эрозивно-язвенные поражения желудка и двенадцатиперстной кишки на фоне приема аспирина или нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП), синдром Золлингера – Эллисона, гастриты и гастродуодениты с повышенной кислотностью и другие.

Пониженная кислотность наблюдается при анацидном или гипоацидном гастрите или гастродуодените, а также при раке желудка. Гастрит (гастродуоденит) называется анацидным или гастритом (гастродуоденитом) с пониженной кислотностью, если кислотность в теле желудка составляет примерно 5 или больше единиц pH. Причиной пониженной кислотности часто бывает атрофия париетальных клеток в слизистой оболочке или нарушения в их функциях.

pH в кишечнике

Нормальная pH в луковице двенадцатиперстной кишки 5,6–7,9 pH.

Кислотность в тощей и подвздошной кишках нейтральная или слабощелочная и находится в пределах от 7 до 8 pH.

Кислотность сока тонкой кишки 7,2–7,5 pH. При усилении секреции достигает 8,6 pH.

Кислотность секрета дуоденальных желез – от 7 до 8 pH.

pH панкреатического сока – от 7,5 до 9 pH.

pH сока толстой кишки 8,5–9,0 pH.

В нижних отделах толстой кишки значения pH постепенно возрастают, достигая максимального значения pH в области ректосигмоидального перехода.

pH кала в норме от 6,0 до 8,0 pH.

pH мекония (первородного кала новорожденных) – около 6 pH.

pH грудного женского молока – 6,9–7,5 pH. Организм ребенка, получая в первые месяцы своей жизни пищу только с нейтральным pH, имеет кислотный шок, когда начинает употреблять напитки и пищу, имеющие, как правило, кислотный pH, поэтому мамы должны обязательно измерять pH соков и продуктов, которые начинают давать своим детям. Окисление организма для детей очень опасно – оно создает предпосылки для многочисленных болезней.

рН крови

Кислотность плазмы артериальной крови человека колеблется в пределах от 7,37 до 7,43 рН, составляя в среднем 7,4 рН.

Кисотно-щелочное равновесие в крови человека является одним из самых стабильных параметров, поддерживающее кислые и щелочные компоненты в определенном равновесии в очень узких границах. Даже небольшой сдвиг от указанных пределов может привести к тяжелой патологии. При сдвиге в кислотную сторону возникает состояние, называемое ацидозом, в щелочную – алкалозом.

Изменение кислотности крови выше 7,8 рН или ниже 6,8 рН несовместимо с жизнью.

рН эритроцитов составляет 7,28–7,29 рН.

Нормальная кровь оживляет лимфатические клетки, способные уничтожить опухолевые клетки. В организме человека имеется множество лимфатических клеток (например, клетки НК, клетки LAK). Их уникальность состоит в том, что они способны отличать нормальные клетки от больных и пораженных и уничтожать последние. В этом и заключается функция иммунитета человеческого организма. Самая большая активность лимфатических клеток по уничтожению больных клеток проявляется при рН 7,4. Однако обычно вокруг пораженных клеток существует более кислая среда, которая препятствует активности лимфоцитов, работающих лучше при слабощелочном рН. Употребляя пищевые продукты, обладающие защелачивающим действием, можно корректировать баланс рН в пределах 0,5 единиц, создавая благоприятную среду для воздействия лимфоцитов и уничтожения пораженных или аномально построенных клеток.

Раковая опухоль имеет повышенную кислотность, в отличие от нормальной ткани, и организм защищает ее фиброзной оболочкой, у которой рН щелочной. Если продолжать применять кислую диету, оболочка растворяется и раковые клетки выпускаются наружу.

При закислении организма желательно устраивать себе лечебные дни один раз в неделю, употребляя в пищу только овощи (1,5 кг овощей, разделяя на весь день), в летний период вареные и иногда сырые, в осеннее-зимний – только термически обработанные) и обязательно чистую горячую талую воду.

Немаловажное значение для поддержки нормального уровня рН организма имеет и настроение человека – хорошее веселое настроение нормализует кислотно-щелочное равновесие. Больше смейтесь!

pH желчи

pH желчи щелочная и колеблется в пределах от 8,0 до 8,5.

Индикаторная бумага – лакмусовая бумага, измеряющая рН

Индикаторная лакмусовая бумага обеспечивает быстрый и экономичный способ измерения рН (водородный показатель) любой необходимой жидкости и смесей жидкостей (моча, слюна, кал, сперма, кислотность влагалища, грудное молоко, растворы, вода, напитки и т. п.).

Лакмусовая бумага необходима как в семье, так и у специалиста, проводящего исследование пациента, применима в химических лабораториях, используется для исследовательской деятельности.

В химии есть вещества, обладающие способностью менять свою окраску в присутствии кислот и щелочей. Эти вещества называются индикаторами и применяются для определения реакционной среды. Среда может быть кислой, щелочной и нейтральной. Этими веществами пропитывают фильтровальную бумагу.

Лакмус – это красящее вещество, добываемое из некоторых видов лишайника. Состав его сложен. Лакмус – слабая кислота, которой пропитывают бумагу.

Как пользоваться индикаторной бумагой

На рулоне вы можете оторвать любое нужное вам количество бумаги, потянув за ее кончик, находящийся в пластиковом распределителе. Необходимо окунуть узкой полоской бумаги в необходимый раствор на две-три секунды. Сравнить с прилагаемой цветовой шкалой и вычислить значения.

Кислота и щелочь – вечная борьба противоположностей

Мало кто знает, но от преобладания в организме человека кислоты или щелочи будет зависеть то, к какими заболеваниями будет предрасположен человек. рН крови здорового человека, по последним медицинским исследованиям, составляет 7,8, что свидетельствует о преобладании в организме щелочи. Такого человека простудные заболевания будут обходить стороной. Почему? Да потому что простуда и воспалительные процессы – это всегда кислая среда. Бактерии – возбудители простудных заболеваний могут размножаться исключительно в кислой среде, а попадая в щелочную среду, они благополучно погибают. Например, хозяйственное мыло на протяжении многих лет является врагом номер один для всех видов бактерий и используется для «ощелачивания» поверхности рук перед употреблением пищи. Или во время простуды мы пьем горячее молоко с медом – молоко и мед щелочные продукты, попадая в организм, они повышают щелочность и способствуют выздоровлению. Чай с лимоном – также является щелочным раствором (особенно если его не сладить), что также применяется во время простуды.

А как же тогда быть с кислотой, может, она нам вообще не нужна? Кислота нам необходима для здорового пищеварения. Если у человека в желудке не будет кислой среды, то процесс переваривания пищи превратится в муку. Дисбактериоз кишечника является результатом нарушения кислотности в желудке, что влечет за собой серьезные проблемы пищеварения и чревато развитием кишечных хронических заболеваний.

Итак, мы с вами выяснили, что для здоровья человеку необходима не только щелочь, но и кислота. Теперь давайте рассмотрим результаты преобладания кислоты и щелочи в организме и методы ликвидации подобных отклонений. Основным фактором формирования внутренней среды человека является рацион питания. Есть «кислые» продукты, т. е. те, употребление которых повышает кислотность организма, и «щелочные» продукты, повышающие щелочность внутренней среды организма. К кислым продуктам относятся: мясо и мясопродукты, кисломолочные продукты, рыба, сахар, яйца, хлебобулочные изделия, пиво. Рацион человека, постоянно состоящий из вышеперечисленных продуктов, в конечном итоге приведет к снижению иммунитета и развитию хронических воспалительных заболеваний, таких как бронхит, панкреатит, гастрит с повышенной кислотностью, простатит, гайморит, цистит, пиелонефрит, и прочих болезней, связанных с воспалительными процессами. Такой человек часто простужается, «все сквозняки его». Организм не успевает справляться с огромным количеством поступающей молочной и других видов кислот, она скапливается в органах, и там начинают развиваться хронические воспалительные заболевания. У мужчин преобладание кислоты ведет к бесплодию и импотенции, т. к. сперматозоиды способны выжить только в щелочной среде. Повышенная кислотность организма снижает активность живчиков, что приводит к мужскому бесплодию, а впоследствии и к импотенции. У женщин повышенная кислотность организма также грозит развитием воспалительных процессов, избыточным весом и приводит к бесплодию. В этом случае повышается кислотность влагалища (в нормальном состоянии она слабокислая), и сперматозоиды, попадая в женщину, погибают прежде, чем достигают матки. А если подвижность сперматозоидов снижена повышенной кислотностью организма мужчины, то о зачатии не может быть и речи. Конечно, описанная причина не является единственной, по которой в настоящий момент снижается детородная функция у мужчин и женщин. Рассматривать демографические проблемы современной России и мира в целом надо в комплексе, но на вопрос здорового питания нации следует обратить пристальное внимание.

Однако если человек питается исключительно щелочными продуктами, а к таковым относятся овощи (свежие и в салатах, заправленных растительными маслами), фрукты, злаки, цельное молоко, мед, красное и белое сухое вино, консервированные овощи, то это приводит к избытку кальция в организме и развитию заболеваний суставов, отложению солей, что, в свою очередь, может вызвать заболевания сердечно-сосудистой системы, мочекаменной болезни, появления камней в печени, почках, желчном пузыре. Как мы видим, для здоровья человека необходимо сбалансированное питание.

Подведем итог: для здоровья человека в рационе питания должны присутствовать как продукты животного «кислого» происхождения, так и растительного. На протяжении года необходимо менять рацион питания, дабы в организме не накапливались излишки кислоты или щелочи. Ежедневное меню человека должно меняться постоянно, необходимо избегать постоянства и максимализма в рационе питания. Постоянное употребление в пищу одних и тех же продуктов ведет к развитию хронических заболеваний.

В заключение хочу обратить особое внимание мужчин, которые считают настоящей «мужской» пищей мясо и мясопродукты. Избыток молочной кислоты, которой богато мясо, в организме мужчины ведет к бесплодию и импотенции. Поэтому в следующий раз, прежде чем заявлять жене: «Что я, кролик, что ли, чтобы есть твой салат из морковки! Мясо – еда настоящего мужчины!» – вспомните о плодovitости последних и о том, что исключительно мясная диета – это прямой путь к бесплодию и импотенции. Хотите быть здоровыми – держите кислотно-щелочное равновесие.

Если кислотно-щелочное равновесие нарушено

Кислотно-щелочное равновесие – первостепенная задача человека на пути к здоровью. Ученые сделали открытие, что каждый продукт имеет еще один важный показатель, который может оказывать благоприятное или, наоборот, пагубное воздействие на здоровье человека. Речь идет о кислотной нагрузке пищи. Кислотно-щелочной баланс зависит от соотношения в продукте компонентов, которые в процессе обмена веществ образуют кислоту или щелочь. Полезно знать, какие продукты оказывают на организм окисляющее действие, а какие продукты – ощелачивающее действие.

Кислотообразующие продукты: арахис, баранина, ветчина, говядина, горох сушеный, гусь, зеленый лук, индейка, какао, капуста кислая (внимание: все остальные виды капусты дают щелочную pH), каша манная быстрого приготовления, каштаны, кешью, клейковина (крахмалы), конфеты, косточки виноградные (внимание: все остальные части винограда дают щелочную pH), кофе, крабы, крекеры, крольчатина, крупы, кукуруза (хлопья, быстрый завтрак, крахмал), курица, лобстеры, лосось, макароны, масло арахисовое, моллюски, молоко, мука (непросеянная), мука овсяная, мука ржаная, окунь, омар, орех пекан, орехи грецкие, палтус, пахта, просо, рак, рассол капустный, рис канадский (цицания водяная), рис коричневый, рис полированный, рожь, сахар нерафинированный, сахар-рафинад, свинина, сельдь, сиропы, спагетти, судак, сухари, сыр рокфор, тапиока, творог прессованный, телятина, угорь, уксус, устрицы, утка, фасоль белая (внимание: все остальные виды фасоли дают относятся к щелочным), фасоль лимская, форель, хлеб, черепаха, чечевица, шоколад, щука, ягненок (мясо молодого барашка), яйца, ячмень.

Щелочеобразующие продукты: абрикосы, авокадо, ананасы, бульон растительный, виноград, вишня, голубика, горох, грейпфруты, грибы (рыжики), груши, дыня мускусная, дыня сетчатая, ежевика, желатин (растительный), заменители кофе, заменители мяса (соевые), заменители чая, травяные чаи, земляника, инжир, капуста белокочанная, капуста брокколи, капуста зеленая, капуста кольраби, капуста краснокочанная, капуста цветная, картофель, киви, клубника, клюква, козлобородник, кокосы, кресс водяной, лайм, ламинария (бурая водоросль), лецитин, лимоны, листья свеклы, логанова ягода (гибрид малины с ежевикой), лук репчатый, лук-порей, люцерна (стручковое растение, самый распространенный источник хлорофилла), малина, мангольд (свекла листовая), масло оливковое, масло соевое, мед, миндаль, молоко козье, молоко соевое, морковь, мята перечная (листья), огурцы, одуванчики, оливки (спелые), папайя, пастернак, персики, петрушка, помидоры, ревень, редиска, редька, репа (вершки), ростки пшеницы, салат кочанный, салат эндивий, салат-латук, сатурея, сельдерей, сливы, смородина, соки овощные, соки фруктовые, солод соевый, соя, тыква, ульва (водоросль), фасоль (ростки), фасоль обыкновенная, фасоль стручковая, финики, хурма, цикорий, цукаты, цуккини, черника, чернослив, чеснок, шпинат, щавель, яблоки.

Для того чтобы в организме шли эффективные реакции, необходимо наличие в достаточном количестве не только щелочей (восстановителей), но и кислот (окислителей). Именно поэтому ни один грамотный «сыроед» или вегетарианец не ест продукты строго из одного списка (**продукты, дающие кислую pH**). «Сыроед» может есть сколько угодно зелени, овощей и фруктов, но если он при этом не будет потреблять в достаточном количестве орехи или молочные продукты (что и наблюдается на практике), его здоровье будет хуже плохого. Те «сыроеды», кто долго не имел в рационе ни единого продукта из списка **продуктов, дающих кислую pH**, – больные люди.

Обратите внимание – защелачивающие продукты (к примеру, фрукты), употребляемые с сахаром (сильным закислителем), закисляют организм (кровь).

Продукты, закисляющие и защелачивающие организм, степень их действия отметим количеством плюсов:

Некоторые продукты, закисляющие организм: сахар! (+++), дичь (++++), устрицы (++++), раки (++++), телятина (+++), яйца (+++), цыплята (+++), рыба (++) , мидии (+++), кофе (+++), варенье (+++), бобы запеченные (+++), печень говяжья (+++), свинина нежирная (++) , бекон тощий (++) , ветчина (++) , сливы маринованные (++) , бананы зеленые (++) , горох сушеный (++) , мука белая (++) , ячневая крупа (++) , мамалыга и кукурузные хлопья (++) , крахмал (++) , арахис (++) , сыр твердый (++) , хлеб белый (++) , баранина вареная (++) , баранина тушеная (+) , хлеб черный (+) , бобы сушеные (+) , сыр мягкий (+) , сливки (+) , говядина (+) , бекон жирный (+).

Некоторые продукты, защелачивающие организм: инжир (++++), свекла свежая (++++), сельдерей (++++), ягоды (++++), грейпфрут (++++), лук латук (++++), шампиньоны (++++), помидоры свежие (++++), абрикосы сушеные (++++), абрикосы свежие (+++), груши (++) , облепиха (+++) , лимон (если он употребляется без сахара) (+++) , апельсин (+++) , арбуз (++) , дыня (++) , чернослив (++) , перец (++) , бобы свежие (++) , смородина (++) , капуста (все виды) (++) , фисташки (++) , огурцы (++) , одуванчик (листья) (++) , пастернак (++) , сливы (++) , персики (++) , молоко цельное (++) , кумыс (++) , сыворотка молочная (++) , бананы спелые (++) , яблоки (++) , виноград (++) , вишня (++) , изюм (++) , финики (++) , лук (+) , зеленый горошек (++) , редис (++) , миндаль (++) , морковь (++) , картофель с кожурой (++) , клюква (+) , спаржа (+) , сало свиное (+).

● **Молочная сыворотка (до 5 часов свежести)** – уникальный щелочной продукт в мире. В ней есть все, что было полезного в молоке, но нет ничего аллергенного (казеин, лактоза и др.). Продукт 100 % диетический. Очень полезен женщинам любого возраста. Молочную сыворотку можно получить при приготовлении домашнего творога, который также относится к списку щелочных продуктов питания. Один из простых рецептов приготовления домашнего творога: 1–2 л сквашенного молока нагреваем (на маленьком огне) на водяной бане, предварительно вылив его в широкую кастрюлю (можно оставить и в стеклянной банке нужного размера, постелив на дно кастрюли с водой хлопковую тряпочку). Нагреваем до тех пор, пока не отделится сыворотка (желтоватая жидкость) и творог нужной консистенции (на любителя). По времени этот процесс занимает 1–2 часа. Отделяем творог от сыворотки, и можно кушать. Напомню, что до 5 часов свежести они имеют щелочную реакцию. Сыворотку нужно пить без добавления сахара. Ее также можно использовать для приготовления хлеба, блинчиков, оладьев и любой другой выпечки.

Со стороны pH практически все свежавыжатые соки – слабокислые, то есть имеют pH между 7 и 5. Самые кислые по pH – вишневый, киви и яблочный соки. Немного менее кислыми являются смородиновый и апельсиновый. Близко к нейтральному лежит pH морковного, томатного и бананового соков. Почти щелочным являются абрикосовый, грейпфрутовый, инжирный соки, сок белой капусты. А настоящим щелочным pH обладает свекольный сок.

Для того чтобы свежий сок приносил пользу, надо придерживаться нескольких правил приготовления и приема свежавыжатых соков.

● Готовить сок нужно непосредственно перед приемом, так как уже через несколько минут биологически активные вещества, содержащиеся в нем, начинают разрушаться; исключение – свекольный сок, его нужно предварительно выдержать около 3 часов в холодильнике, тогда в нем разрушатся вещества, оказывающие вредное воздействие на организм.

● Пить сок нужно за 30–40 минут до еды, тогда он будет наиболее полезен, так как очень быстро всосется в пустом желудке и сразу же вступит в биохимические процессы; после еды сок (особенно фруктовый) лучше не пить, так как, смешавшись с пищей, он будет вызывать выделение большого количества газов в кишечнике.

● Пить сок лучше через трубочку, а после этого полоскать рот водой – в соках много органических кислот, которые размягчают и разрушают твердые ткани зубов.

● Овощные соки (за исключением томатного) не стоит пить в большом количестве, их лучше добавлять во фруктовые соки, например в яблочный; к свекольному соку лучше привыкать постепенно, начиная с небольших количеств, разведенных водой.

● Соки фруктов, содержащих косточки (вишни, сливы, абрикоса, персика), ни с какими другими соками смешивать не рекомендуется. Соки же фруктов и ягод, внутри которых есть семечки (яблока, винограда, смородины), хорошо смешиваются с другими соками; например, яблочный сок хорошо сочетается с такими овощными соками, как морковный, свекольный и капустный.

● «Натуральный», или «100-процентный», или «настоящий» сок – это соки, восстановленные из концентратов. Для приготовления концентрата вначале производят сок – его отжимают из свежих овощей, ягод или фруктов. Это сок первого отжима. Потом этот сок упаривают до концентрата, уменьшая объем в несколько раз, чтобы было экономичнее перевозить. При упаривании в соке разрушается витамин С, исчезают некоторые аминокислоты и углеводы, улетучиваются полезные организму эфирные масла и ферменты. Затем концентрат разбавляют водой до начального объема. Так получается «натуральный», или «100-процентный», сок.

● **Нектар** – это напиток, сделанный из восстановленного сока. То есть берут восстановленный сок – его содержание должно быть не менее 25 %. Затем добавляют в восстановленный сок воду, сахар, лимонную или аскорбиновую кислоту, натуральные ароматизаторы – получается нектар.

● Сокодержательные напитки отстоят от соков еще на шаг дальше: сока в них меньше, воды больше. В сокодержательных фруктовых напитках должно быть не менее 10 % сока. Оставшиеся 90 % составляют вода, сахар, красители и ароматизаторы. Для производства сокодержательных напитков разрешается использовать искусственные ароматизаторы, красители и консерванты (для производства соков и нектаров – не разрешается). В сокодержательные напитки для создания вкуса добавляют много сахара и кислоты.

Если на упаковке сока, нектара или сокодержательного напитка стоит «без добавления сахара» или «с низким содержанием сахара», это значит, что сахар заменен искусственными подсластителями. Сахар, красители, консерванты – все это понижает pH любого продукта.

Особенно неблагоприятно действуют соки с кислым pH на маленьких детей: вызывают диатезы, нейродермиты, многочисленные аллергические реакции. Если с пищей маленькому ребенку будет поступать больше кислот, чем оснований, его организм будет либо стремиться выводить их через кожу (отсюда аллергические проявления: диатез, нейродермит, экзема, псориаз и т. д.), либо попытается нейтрализовать поступающие кислоты, «изымая» основания (минералы) из своих собственных резервов (а это в основном кости и зубы). **При окислении организма у детей очень страдает иммунная система** — ребенок часто простывает, подхватывает практически любую заразу, поэтому старайтесь давать ребенку свежий сок. Обязательно после сока давайте ребенку щелочную минеральную воду. Если вы даете ребенку упаковочный сок, обязательно померьте его pH(!). Не давайте детям, склонным к иммунно-аллергическим заболеваниям, пищу и напитки с pH ниже 5...

Измеряйте pH не только соков, но и других продуктов и покупайте для себя и своего ребенка те продукты, pH которых является более щелочным. Эти правила – надежная профилактика многих заболеваний: диабета, остеопороза, рака, аллергии.

Надо очень грамотно помогать организму при лечении и профилактике различных болезней лекарственными растениями. Что благо для одного человека – может оказаться бедой для другого. В этом кроется ответ на вопрос, почему этот сбор трав помогает одному человеку и вредит другому. При составлении рецептов лечебного характера смешивается бестолково

щелочная и кислая группа трав, в результате получается нейтрализация лечебных свойств как отдельных трав, так и всего состава.

1. Ощелачивают организм: бессмертник, валериана, душица, девясил, зверобой, золототысячник, календула, крапива, кровохлебка, липа, малина, мать-и-мачеха, мята, одуванчик, подорожник, березовые и сосновые почки, листья; пустырник, ромашка аптечная, сушеница топяная, тмин, тысячелетник, чабрец, череда, чистотел, шалфей, эвкалип, цикорий, солодка и др.

2. Закисляет организм: аир, актинидия, аралия, брусника лист, боярышник, вереск, женьшень, заманиха, земляника, клевер, крыжовник, левзея, лимонник, лопух-корни, омела белая, пастушья сумка, петрушка, родиола, укроп, хвощ, шиповник, элеутерококк, донник, чага, сосновые иголки, алое, чеснок.

Ацидоз

Современное состояние биосферы и условия ухудшающейся экологической обстановки в мире, вредные привычки человека (алкоголь, курение, кофе), использование больших количеств фармпрепаратов, гиподинамия – все указанные факторы способствуют сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону ацидоза (кислую). Закислению организма способствуют метаболические продукты жизнедеятельности плесневых грибов, практически постоянно присутствующих в зерновых компонентах, а также паразитирующие в организме большинства людей избыточные количества инвазий (глистов), трихомонад и пр. Повышение кислотности организма наблюдается также при употреблении мясных консервов, колбас и т. п. При кислой реакции организма резко снижается усвоение тканями кислорода, что приводит к различным расстройствам здоровья и сокращению продолжительности жизни.

Для того чтобы нейтрализовать кислоту, организм вынужден прибегать к своим щелочным резервам – минеральным веществам (кальцию, калию, железу, магнию). При этом, когда железо гемоглобина крови используется для нейтрализации кислоты, человек ощущает усталость. Если на эти нужды расходуется кальций, появляется бессонница, раздражительность. Вследствие снижения щелочного резерва нервной ткани нарушается умственная деятельность. Не исключена и связь между снижением щелочного резерва и депрессивным состоянием – заболеванием, особенно прогрессирующим сегодня в стране.

Изъятие щелочных минеральных элементов из костей скелета неизбежно приводит к их болезненной хрупкости, а вымывание из костей солей кальция для нейтрализации кислотности является одной из главных причин остеопороза.

Клетки при ацидозе также жертвуют собственными минеральными запасами. Внутренняя среда самой клетки тоже становится более кислой. В такой среде активность большинства ферментов резко снижается. Вследствие этого нарушаются межклеточные взаимодействия. В кислой среде прекрасно себя чувствуют и хорошо размножаются раковые клетки.

Ацидоз – постоянный спутник диабета. Использование при диабете белков в виде энергетического топлива приводит к повышенному образованию азотистых веществ и, как следствие, к окислению – ацидозу. При использовании жиров в качестве источника энергии в плазме крови накапливаются ацетоуксусная и гидроксимасляная кислота. Для человека это яд, вызывающий резкое смещение рН крови в кислую сторону, возникает ацидотическая кома, и смерть наступает в течение нескольких часов. Конечно, одним приемом щелочной воды кислотно-щелочное равновесие у диабетика не выровняешь. Полезно также принимать уникальные сборы лекарственных растений «АРФАЗЕТИН» и «ГАЛЕГАМИН», разработанные в ВИЛР. Сборы способствуют комплексному воздействию не только на уровень гликемии у больного, но также оказывают терапевтическое действие на основные звенья патогенеза сахарного диабета, нормализуют гликогенообразующую функцию печени, оказывают умеренное противовоспалительное действие, улучшают мембранную проводимость сосудов, способствуют повышению процессов регенерации эндокринной паренхимы поджелудочной железы, ведущей к улучшению функциональной деятельности в целом.

У мужчин ацидоз ведет к бесплодию и импотенции, т. к. сперматозоиды способны выжить только в щелочной среде. Повышенная кислотность организма снижает активность живчиков, что приводит к мужскому бесплодию, а впоследствии и к импотенции. У женщин повышенная кислотность организма также грозит развитием воспалительных процессов, избыточным весом и приводит к бесплодию. В этом случае повышается кислотность влагалища (в нормальном состоянии она слабокислая), и сперматозоиды, попадая в женщину, погибают прежде, чем достигают матки. А если подвижность сперматозоидов снижена повышенной кислотностью организма мужчины, то о зачатии не может быть и речи. Конечно, описанная при-

чина не является единственной, по которой в настоящий момент снижается детородная функция у мужчин и женщин.

Большинство людей знакомы с симптомами ацидоза, но склонны их недооценивать. Прежде всего это эмоциональные признаки: критичность, цинизм, неспособность добиваться успеха, нерешительность, неспособность отличить истину от лжи и физические признаки: усталость, раздражительность, напряженность шейных и плечевых мышц, артрит, боли в желудке, тошнота, гастрит, язвы, запор, быстрое физическое и умственное утомление, горечь во рту, серый налет на языке, приливы крови к лицу, темные круги под глазами.

При сильном ацидозе желчь становится кислой – рН 6,6–6,9 (норма рН 7,5–8,5). Это ухудшает пищеварение, что приводит к отравлению организма продуктами разложения, образованию камней в печени, желчном пузыре, кишечнике и почках. В кислой среде спокойно живут глисты опистархоза, острицы, аскариды, цепни и др. В щелочной среде они гибнут.

В кислом организме слюна кислая – рН 5,7–6,7, что приводит к медленному разрушению эмали зубов. В щелочном организме слюна щелочная – рН 7,2–7,9, и зубы не разрушаются. Для лечения кариеса необходим прием соды дважды в день, чтобы слюна стала щелочной.

Если ацидоз «диетической» (пищевой) этиологии, необходимо уменьшить частоту потребления кислой пищи и исключить ее из основных приемов пищи. Исследования показали, что степень эрозирования тканей зуба находится в прямой зависимости от времени контакта зубов с кислотой, поэтому кислотосодержащие напитки, например соки и газированные напитки, нужно пить быстро, а не медленно потягивать или пить через соломку. Витамины должны приниматься в виде капсул внутрь.

При избыточной кислотности внутренней среды назначение любых фармацевтических средств, не учитывающих данное обстоятельство, не будет эффективным, потому что организм будет затрачивать большое количество энергии не на предотвращение симптоматических проявлений болезни, а в первую очередь на восстановление кислотно-щелочного равновесия.

Признаки закисления организма

- **Общее состояние:** отсутствие энергии, слабость, хроническая усталость, сниженная температура тела, озноб и ощущение холода внутри организма, слабый иммунитет...
- **Эмоциональное состояние:** грусть, черные мысли и депрессия, отсутствие радости, раздражительность и нервозность и т. п.
- **Голова:** бледность лица, головные боли, воспаленные глаза...
- **Репродуктивная система:** выделения, воспаления мочеполовых путей...
- **Желудок:** повышенная кислотность желудка, кислая отрыжка, спазмы и боли, гиперацидный гастрит и язва желудка и двенадцатиперстной кишки...
- **Кишечник:** спазмы и боли в животе, анальные трещины, воспаления кишечника.
- **Почки и мочевой пузырь:** кислая моча, жжение в мочевом пузыре и мочевой системе, камни в почках, воспаления мочеполовых путей...
- **Дыхательные пути:** частые бронхиты и насморки, ангины, ларингиты, аденоиды, склонность к аллергии и желание откашляться...
- **Кожа:** кислый пот, сухая кожа, покраснение кожи, раздражение в местах повышенного потоотделения, прыщи, всевозможные экземы, чаще всего сухие...
- **Ногти:** тонкие, слоющиеся, ломающиеся, бороздки на ногтях и белые пятнышки.
- **Мышцы:** судороги и спазмы в ногах, люмбаго, ревматические боли, ломота...
- **Кости и суставы – деминерализация скелета:** остеопороз, рахит, размягчение костей, склонность к переломам, хруст в суставах, боли в суставах, подагра, боли в связках и спине...
- **Система кровообращения:** пониженное давление, зябкость, склонность к анемии, тахикардия...
- **Эндокринная система:** истощение желез, кроме щитовидной, которая, наоборот, имеет склонность к увеличению...
- **Полость рта:** кислая слюна, обнаженные корни зубов, чувствительные десны и эмаль, воспаления миндалин и носоглотки. Кариес, крошение зубов, оскомины во время употребления кислых или холодных продуктов...

Как видите, окисление – причина множества заболеваний, которые удивляют своим разнообразием и количеством... Человек, конечно, страдает не всеми ими одновременно, а лишь теми, к которым он предрасположен. Локализация этих слабых мест зависит от темперамента человека, наследственности, стрессов, образа жизни и профессии. Тем не менее нужно помнить, что спровоцировать их могут разные причины, но все они «процветают», когда внутренняя среда закислена, иммунитет снижен... и тогда присоединяется внешняя инфекция и паразиты.

Как определить, есть ли у вас отклонения и в какую сторону, простейшими способами?

- Первым признаком повышения кислотности организма является появление теней под глазами.
- Сильное «закисление» организма определяется путем касания любого заземленного предмета, например – водопровода, или батареи отопления. При сильном закислении организма вас «ударит током». При сдвиге в щелочную сторону вы будете чувствовать жжение языка, в полости рта будет солевой налет, а также боли в суставах и во всем теле.
- Одним из ранних признаков окисления организма является болезненность трапециевидной мышцы. Она занимает поверхностное положение в задней области шеи и в верхнем

отделе спины. Если при взятии ее пальцами руки в области шеи возникает боль – это является признаком окисления организма.

● Состояние кислотно-щелочного равновесия легко определить по цвету конъюнктивы (оболочки, покрывающей внутреннюю поверхность век на обоих глазах). Ярко-розовый цвет конъюнктивы соответствует, что рН находится в норме. Бледно-розовый цвет конъюнктивы свидетельствует об ацидозе, а темно-розовый – об алкалозе.

● Еще в древние времена йоги диагностировали кислотно-щелочное равновесие в организме по дыханию. Простой способ, с помощью которого можно сравнить и узнать, какая ноздря легче дышит. Охлаждающее лунное дыхание имеет левая ноздря и согревающее, солнечное – правая ноздря. Пальцем прикрыть правую ноздрю, сделать медленный вдох и выдохнуть левой; после чего прикрыть левую ноздрю, сделать вдох и выдохнуть правой. Если левая легче дышит – кислая реакция преобладает в организме, а если правая – то щелочная реакция. Принцип прост: переохладившись, организм образует щелочную среду, а при перегреве – кислую среду. Примерно одинаковое дыхание ноздрей говорит о том, что кислотно-щелочное соотношение в крови находится в норме.

● По состоянию склеры, то есть белочной оболочке глаза, можно судить о здоровье человека. Клеточные структуры по физической части являются полупроводниками, возбуждение которых сопровождается свечением. Именно поэтому у здорового человека ярче и белее склера. Если же склера приобретает темноватый оттенок, значит, в человеческом организме происходит воспалительный процесс, желтоватый или синеватый оттенок отражает функциональные нарушения.

Сода в современной медицине

Щелочные свойства соды. Неприятные запахи великолепно удаляются при помощи пищевой соды. При неприятном запахе изо рта, подмышек или ног помогает содовый раствор. Это можно объяснить тем, что бактерии, размножающиеся в кислой среде, вызывают неприятный запах. Содовый раствор, нейтрализующий кислоту, конечным счетом предотвращает появление запаха. К слову, как раз данный эффект объясняет факт того, что при повышенной кислотности желудка используют именно соду. Она незамедлительно приводит в норму кислотность, убирая при этом неприятные ощущения. И хотя с причиной она не борется, но хорошо и быстро помогает желудку.

Абразивные свойства соды. Сода пригодна не только как средство для чистки кастрюль, но замечательно подходит и для полости рта. Смочив зубную щетку водой и обмакнув в раствор соды, почистите данным составом зубы. Таким методом их можно немного отполировать, убрать желтизну и даже отбелить. Вы убьете болезнетворные бактерии, что окажет положительный эффект на десны. И еще, ежедневно полоща рот раствором соды, можно предотвратить возникновение кариеса.

Антигистаминное действие соды. Сода отлично помогает при укусах мошек и комаров. Вызванный укусом зуд – это аллергическая реакция организма на вещества, впрыскиваемые насекомыми в кожу. Сделав из соды кашицу и наложив на укушенное место, вы снимете зуд, а за ним исчезнет и покраснение на коже.

Противовоспалительное действие соды. Полоща воспаленное горло содовым раствором (приблизительно 0,5 ч. л. на стакан воды), устраняются болезненные ощущения и обеззараживается поверхность слизистой. Данная процедура ускоряет выздоровление. При ринитах, конъюнктивите, ларингите также помогают растворы соды. Сода действует как обезболивающее средство и препятствует развитию болезнетворных бактерий. При образовании опрелостей у новорожденных готовят примочки из соды, которые способствуют устранению неприятного зуда и покраснения.

Области применения соды

Сода – универсальное средство по своей доступности в применении как в пищевом рационе, так и в медицине. Но ее изумительные предохранительные и целительные свойства еще недостаточно осознаны и не столь широко применяются. А ведь гидрокарбонат натрия (или сода) входит как главный ингредиент в состав плазмы крови, а также лимфоплазмы, в которой находятся лимфоциты. Возможно, сода энергетически питает лимфоциты – клетки, ответственные за иммунный ответ организма. Сода, нейтрализуя избыточные кислоты, повышает щелочные резервы организма, делает мочу щелочной, что облегчает работу почек и тем самым бережет психическую энергию, бережет глутаминовую аминокислоту, предотвращает отложение камней в почках. Замечательным свойством соды является то, что избыток ее легко выводится почками, давая щелочную реакцию мочи.

В кислой среде отравленного организма даже лучшие растительные витамины не могут выявить своих лучших качеств.

Сода полезна при:

- Профилактике и лечении рака.
- Лечение алкоголизма.
- Отвыкании от курения.
- Лечение всех видов наркоманий и токсикоманий.
- Выведении из организма свинца, кадмия, ртути, таллия, бария, висмута и других тяжелых металлов.
- Выведении радиоактивных изотопов из организма, профилактики радиоактивного заражения организма.
- Выщелачивании, растворении всех вредных отложений в суставах, в позвоночнике; камней в печени и почках, т. е. лечении радикулитов, остеохондрозов, полиартритов, подагры, ревматизма, мочекаменной болезни, желчекаменной болезни; растворении камней в печени, желчном пузыре, кишечнике и почках.
- Очищении организма для усиления внимания, сосредоточенности, равновесия и успеваемости неуравновешенных детей.
- Смягчении кашля: сода способствует разжижению мокроты.
- Полоскании при боли в горле как бактерицидное и противовоспалительное средство.
- При внезапном приступе аритмии (слабый раствор соды поможет успокоить сердцебиение).
- При гипертонии (выводит жидкость из организма, тем самым помогая снижению артериального давления).
- Восполнении потери жидкости организмом: при поносах, рвоте готовят содово-солевой раствор.
- Снятии зуда от укусов насекомых.
- Чистке кишечника (клизмы с раствором соды).
- При простуде (ингаляции содовым раствором).
- При конъюнктивитах (промывают глаза слабым раствором соды).
- При лечении грибковых заболеваний ног (примочки из слабого раствора соды).
- Очищении и отбеливании зубов.
- Для размягчения ороговевшей кожи на локтях и ступнях ног (теплые ванночки с содой).

Среди людей бытует превратное мнение, иногда поддерживаемое и медиками, что длительный и частый прием соды оказывает отрицательное воздействие на работу слизистой оболочки желудка, а прием ее людям с пониженной кислотообразующей функцией желудка или

анацидном состоянием противопоказан. Это не совсем верно. Это доказано лабораторными исследованиями на кафедре физиологии человека и животных в Гомельском госуниверситете в 1982 г. «О влиянии соды на кислотообразование, на работу слизистой желудка (на собаках с фистулами желудка)». Опытным путем подтверждено, что пищевая сода, обладая кислотонейтрализующим действием, не оказывает ни возбуждающего, ни тормозящего влияния на кислотовыделительную функцию желудка. Следовательно, прием соды может быть рекомендован при любом состоянии кислотности желудка, в т. ч. при гастрите с пониженной кислотностью.

Сода с химической точки зрения представляет собой соединение катиона натрия и аниона гидрокарбоната, которое при введении в организм активно включается в коррекцию кислото-щелочного равновесия. Благодаря введению анионов угольной кислоты (HCO) повышается щелочной резерв организма: анион угольной кислоты выводит через почки избыток анионов хлора и натрия, что приводит к уменьшению отеков, снижению повышенного давления, в результате чего повышается валентность тканевых буферных систем, что создает условие для вхождения катиона калия в клетки, и тем самым объясняется калийсберегающий эффект соды. В результате в клетках восстанавливаются и повышаются биохимические и энергетические процессы, увеличивается гемодинамика и усвоение кислорода тканями, что приводит к улучшению самочувствия и трудоспособности. К этим выводам пришли медики на кафедре терапии Центрального института усовершенствования врачей в Москве, которые изучали применение гидрокарбоната натрия внутривенным и ректальным способами при хроническом гломерулонефрите, пиелонефрите, хронической почечной недостаточности, что вызвало изменение в состоянии здоровья больных, увеличение кислотовыделительной функции почек, увеличение клубочковой фильтрации, снижение артериального давления, уменьшение остаточного азота в крови, уменьшение отеков. При тяжелом шоке получены хорошие результаты лечения внутриартериальным введением раствора соды. В практике наблюдался случай быстрого и эффективного купирования отека легких с тяжелым течением инфаркта миокарда после внутривенного введения 4 %-ного р-ра соды 200,0.

Однако при использовании соды надо знать, что это вещество может принести не только пользу, но и вред. Сода в виде порошка обладает щелочными свойствами более сильными, чем в растворах. При длительном ее контакте с кожей это может вызвать раздражение, а при попадании сухой соды в глаза или вдыхании порошка – уже ожог. Поэтому при работе с большими количествами порошка соды следует пользоваться респиратором, а при попадании в глаза – сразу же тщательно промыть их водой.

Талая вода

Для приготовления щелочных напитков талую воду следует признать очень и очень полезной. Талая вода образуется в результате таяния обычной воды и, следовательно, предварительно должна быть заморожена. В момент перехода в твердое состояние совершается качественное превращение кристаллической структуры воды. Практически 100 % ее молекул преобразуются в единый тип. Талую воду можно получить в бытовых условиях. Поставьте в морозильную камеру холодильника воду высшей категории очистки. Через некоторое время поставьте воду оттаивать. Если во время замораживания воды вмешаться в этот процесс, то можно избавиться воды от очень вредной для человека тяжелой воды – дейтерия. Поскольку тяжелая вода замерзает при искусственном замораживании первой, надо уловить этот момент (лед отлагается на стенках сосуда и на поверхности воды и образует тонкие ажурные пластинки дейтериевого льда) и перелить еще не совсем замерзшую воду в другую емкость. Затем эту емкость снова поставить в морозилку для последующего замораживания. Такие заморозки воды полезно делать несколько раз, всякий раз вместе со льдом выбрасывая «тяжелую дейтериевую» воду. Остается целебная талая вода. Именно эту талую воду в последующем полезно использовать для получения щелочной воды.

Поистине талая вода – вода, благословенная небесами. Когда оказывается бессильной в медицине наша бесчисленная химия – подключайте к лечению талую воду. Не ошибетесь...

Талая вода является сильнейшим биостимулятором. Этой воде нет цены, особенно при лечении и профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени, почек, эндокринной системы. Она исключительно полезна при лечении и профилактике злокачественных новообразований практически любой локализации. Талая вода является прекрасным сосудистым средством, способствует уменьшению сердечных болей и рассасыванию тромбов коронарных сосудов. У людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями значительно снижается количество холестерина в крови и улучшается обмен веществ. Талая вода прекращает сильные геморроидальные кровотечения и боли, улучшает кровообращение нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. Талая вода может служить весьма эффективным средством против патологической тучности.

Талая вода имеет еще одно прекрасное качество – она обладает значительной внутренней энергией. И когда вы пьете талую воду, вы одновременно получаете ощутимую энергетическую поддержку.

Активированная кремнием вода

Приготовление активированной кремнием воды: в стеклянную емкость налить воду высшей очистки и опустить кусочек кремния весом 10–15 г (темно- или светло-серого цвета, желтые и коричневые не годятся), закрыть горловину марлей (от пыли) и поставить в светлое место (но не под прямые солнечные лучи) на срок не менее трех дней, поддерживая температуру выше + 4 °С тепла. Если вода применяется в лечебно-профилактических целях, то желательно настаивать ее 6–7 дней. Срок действия кремния не ограничен.

Использовать кремний можно многократно. Надо его промывать, прежде чем залить свежей водой. Если на поверхности кремния появились наслоения, камень необходимо на два часа поместить в 2 %-ный раствор уксусной кислоты. Затем достать, промыть водой, опустить на два часа в раствор пищевой соды и снова промыть. Кипятить кремнь категорически воспрещается!

Пить активированную кремнием воду можно без ограничений.

Обработайте воду кремнием, прежде чем брать ее для приготовления чая, и вы удивитесь новому его вкусу.

Вы спросите, чем же активированная кремнием вода отличается от талой воды? Да только тем, что ее проще приготовить. Готовьте активированную кремнием воду для себя сами. Нет ничего проще, чем бросить кремнь в воду, выдержать в естественных условиях в течение нескольких дней и получить «эликсир жизни» для себя и своих близких.

Как найти кремнь? Поищите около строительных площадок или на берегу рек. «Узнать» его просто. Помните принцип действия кремниевых ружей? Используйте тот же принцип – от удара стали о камень полетят искры. Найдя кремнь, разбейте его на мелкие части. Чем меньше кусочки кремня, тем больше площадь соприкосновения с водой и интенсивнее будет идти процесс насыщения воды кремнием.

Если вы хотите, чтобы у вас прямо в квартире появился эликсир здоровья, сделайте так. Поставьте на кухне или балконе несколько трехлитровых банок с очищенной водой. На дно каждой банки опустите несколько кусочков кремния. Через несколько дней начинайте использовать эту воду. Использованную первую банку переставьте на последнее место и так поступайте дальше. Вынутые из воды камешки кремния промывайте холодной водой и используйте снова. Таким образом у вас всегда будет пяти- или семидневная активированная кремнием вода.

Она снижает уровень холестерина в крови, улучшает работу печени, почек и обмен веществ, помогает отделению желчи. Регулярное употребление активированной кремнием воды в качестве питья избавляет от гастритов, воспалительных процессов в желудочно-кишечном тракте, приводит в норму функции надпочечников, угнетенных в результате длительного приема гормональных препаратов, способствует снижению кровяного давления, уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, приводит в норму не только сахар в крови больных сахарным диабетом, но и снижает вес предрасположенных к тучности людей, укрепляет кровеносные сосуды, хрящи и сухожилия, предупреждает остеопороз, способствует лечению переломов, и кости срастаются быстрее и без осложнений. Эта вода полезна при желче- и мочекаменных болезнях, при лечении воспалительных процессов мочеполовой и желудочно-кишечной систем, анемии, алкогольной зависимости, пищевых отравлений.

Активированную кремнием воду полезно применять в виде примочек, компрессов, тампонов, обмываний при лечении трофических язв, обморожений, фурункулов.

Активированной кремнием водой полезно обрабатывать пораженные термическими, химическими, механическими, радиационными ожогами ткани. Раны быстрее заживают.

Воспаление десен – полоскание рта активированной кремнием водой после чистки зубов уменьшает воспаление.

Пародонтоз – уменьшается кровоточивость десен: наберите в рот активированную кремнием воду, подождите, пока прогреется, затем проглотите. Прodelывайте процедуру в течение дня несколько раз и особенно на ночь.

Грипп, ангина, насморк – активированная кремнием вода убивает вирусы, так как обладает бактерицидными свойствами. Как профилактическое средство в период эпидемий гриппа и других респираторных заболеваний, вызываемых вирусами, воду полезно принимать внутрь, закапывать в ноздри.

Злокачественные новообразования – регулярный прием активированной кремнием воды полезен для предотвращения появления злокачественных новообразований, восстанавливает и стимулирует иммунитет, улучшает состав крови.

Ополаскивание этой водой головы укрепляет волосяной покров, способствует быстрому росту волос.

Пейте регулярно активированную кремнием воду в виде щелочного напитка и верьте, что она принесет вам пользу, оздоровление и исцеление от многочисленных болезней!

Омагниченная щелочная вода

Щелочная вода, обработанная магнитным полем, обретает более мелкую и однородную структуру. Такие свойства омагниченной щелочной воды, как повышение биологической активности, текучести и растворяющей способности, являются основой положительных изменений целебных свойств щелочной воды.

В омагниченной щелочной воде повышается содержание кислорода. Омагниченная щелочная вода увеличивает свои бактерицидные свойства.

Для повышения омолаживающего эффекта кожи лица полезно применять омагниченную щелочную воду. Она более глубоко проникает в поры ткани кожи лица, полнее усваивается кожей.

Мытье волос в омагниченной щелочной воде с индивидуально подобранными фитопрепаратами существенно повышает косметический и лечебный эффекты за счет роста биологической активности и проникающих способностей омагниченной щелочной воды. При этом предупреждается ломкость волос, их выпадение, восстанавливается естественный цвет, предупреждается появление ранней седины волос.

При употреблении омагниченной щелочной воды внутри организма увеличивается проницаемость биологических мембран, что повышает активность протекания обменных процессов в организме в целом. В том числе облегчается протекание процесса подвода кислорода и питательных веществ, вынос из клеток организма продуктов жизнедеятельности, снижается общее количество холестерина в крови. Омагниченная щелочная вода способствует очищению крови и лимфы от чужеродных бактерий и вирусов.

Омагниченная щелочная вода обладает повышенной проникающей способностью, это способствует нормализации артериального давления за счет разжижения крови. Прием омагниченной щелочной воды позволяет значительно ускорить процесс реабилитации больных, которые перенесли такие грозные заболевания, как инсульт и инфаркт.

Прием омагниченной щелочной воды позволяет восстановить функции кроветворных органов, которые были подвергнуты послеоперационной лучевой терапии. Это достигается за счет более глубокой и быстрой очистки органов и организма в целом от пораженных клеток и за счет снижения процесса «слипания» между собою отдельных клеток эритроцитов крови. Процесс лечения в таких случаях завершается без применения донорской крови.

Применение омагниченной щелочной воды оказывает положительный эффект при снятии стрессовых ситуаций, в случае тяжелых патологий при ожогах, при поражениях ионизирующей радиацией и т. п.

Омагниченная щелочная вода способствует созданию состояния функционального комфорта организма в условиях профилактики и лечения онкологических, гастроэнтерологических заболеваний, стабилизации работы психофизической и сердечно-сосудистой систем, нормализации обменных, иммунологических и адаптационных процессов.

Прием омагниченной щелочной воды в лечебных целях позволяет снизить негативные последствия для организма от лучевых поражений системы кроветворения, у онкологических больных – предупредить возможные осложнения при лечении злокачественных опухолей. Прием омагниченной щелочной воды является эффективным профилактическим средством для работающих и проживающих в зонах ионизированных (радиационных) излучений.

Применение омагниченной щелочной воды в случаях метеозависимости человека и при нарушениях сердечно-сосудистой деятельности является эффективным методом безлекарственной профилактики, лечения и реабилитации.

Омагниченная щелочная вода помогает организму человека активно и без осложнений очищать стенки кровеносных сосудов от чуждых соединений в виде отложений солей и холе-

стерина. Эти отложения, накапливаясь на стенках сосудов, понижают их эластичность, то есть приводят к хрупкости сосудов. А местное сужение диаметров сосудов из-за наличия отложений холестерина и солей на стенках провоцирует возникновение гипертонических кризисов. Вышесказанное делает омагниченную щелочную воду неоценимым помощником человека в профилактике и лечении серьезных заболеваний.

Питье омагниченной щелочной воды больными, страдающими почечно-каменной болезнью, способствует растворению камней и выведению с мочой песка и мелких камешков.

Для тех, кто желает сбросить лишний вес или хочет помочь это сделать своим знакомым, полезно знать, что прием омагниченной щелочной воды способствует усвоению и накоплению в организме человека белков, а не жиров! Выпивая омагниченную щелочную воду, вы будете постепенно худеть! Постарайтесь это запомнить и не гнаться за бесчисленными советами – рекомендациями, как похудеть. Я вам предлагаю уникальнейший метод, как избавиться от ожирения без соблюдения диет и иных травмирующих психику и здоровье рекомендаций. Попробуйте! И не забудьте потом возблагодарить целебную Природу-матушку и наших ученых!

Высокую эффективность омагниченной щелочной воды полезно применять и для внешнего лечебного воздействия на кожу человека.

Сама щелочная вода после обработки магнитами не становится магнитной. В ней изменяются только физико-химические свойства. Память у обработанной магнитами щелочной воды не очень долгая. Омагниченная щелочная вода сохраняет свои измененные свойства первые 4–6 часов. Далее они начинают значительно ослабевать. Через сутки измененные свойства омагниченной щелочной воды снижаются. Через трое суток физико-химические свойства омагниченной щелочной воды возвращаются в свое исходное состояние.

Следует знать: вода омагничивается только при ее активном движении в полях магнитов. При омагничивании воды следует использовать искусственно вызываемое движение воды путем ее интенсивного помешивания относительно полей магнитов. Для этих целей в емкость с водой помещается магнит с напряженностью поля от 150 до 200 мТл. Далее вода приводится в интенсивное движение на 2–3 мин, например, с помощью миксера. Не следует забывать о том, что вода омагничивается не в состоянии покоя, а только при ее активном движении в магнитном поле.

Сода при лечении различных болезней

Методики нормализации кислотно-щелочного равновесия при ацидозе

Целенаправленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма

Каждый человек желает всегда хорошо себя чувствовать и обладать крепким здоровьем. При этом вопрос субъективного самочувствия стоит на первом месте. Зачастую этому мешают неприятные ощущения или боли в одном-единственном органе или части тела. В большинстве случаев целенаправленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма помогает преодолеть боли, симптомы или скрывающуюся за ними беду. Не каждый человек, которого затронула проблема восстановления кислотно-щелочного равновесия, может найти достаточно времени для медленного и органического восстановления кислотно-щелочного равновесия организма. Если вас мучает подагра или почернение ног (проблема диабетиков), грозящее ампутацией, или вы страдаете от никотиновой гангрены (гангрены курильщика), или от грибкового поражения ногтей на ногах, то в этих случаях необходимо сразу проводить курс целенаправленного восстановления кислотно-щелочного равновесия.

Необходимо начать обильный прием щелочных столовых минеральных вод; ежедневно выпивать 1–2 л талой воды; 3–4 раза в день принимать щелочные ножные ванны продолжительностью 30–60 мин или дольше; ежедневно или через день принимать общую щелочную ванну продолжительностью 1–2 часа; на ночь делать на колени щелочные компрессы и по возможности надевать щелочные носки. Чтобы приготовить такие носки, надо взять 1–2 л теплой воды, добавить в нее 1–2 ст. л. соды, размешать до растворения и опустить в получившийся раствор молочного цвета толстые шерстяные или хлопчатобумажные носки. После того как они пропитаются жидкостью, их нужно хорошо выжать и надеть. Сверху надевают еще одну пару теплых сухих носков на размер больше. Влажные носки тоже не должны стеснять ногу, чтобы не помешать нормальному кровообращению! Теперь, надев щелочные носки и положив на колени компрессы, возьмите грелку (если замерзли ноги) и ложитесь в постель.

Целенаправленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма очень эффективно при многих заболеваниях, вызванных нарушением кислотно-щелочного равновесия организма. Такими заболеваниями в первую очередь являются онкологические болезни, подагра, мышечная усталость, ревматизм; сюда же относятся нагноения пазух головы. В последнем случае необходимо промывать носоглотку щелочным раствором в течение нескольких дней или даже недель (раствор должен стекать по носоглотке вниз).

При рините и синусите рекомендуются щелочные промывания. Можно протирать слизистую носа мизинцем, смоченным в щелочном растворе или в щелочной воде, приготовленной для ванны, желательнее так глубоко, насколько это возможно. Для приготовления такого раствора возьмите $\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды, высыпьте в чашку или бокал, залейте теплой водой. Втягивайте носом получившийся раствор.

Щелочные растворы на основе соды используют для полосканий при воспалениях горла, гнойных ангинах и неприятном запахе изо рта.

Полезно использовать соду для ухода за полостью рта. На влажный указательный палец берут немного соды, чистят ею зубы и массируют десны. Чтобы почистить между зубами, бла-

горазднее использовать хорошие зубочистки, а не зубные щетки. Еще лучший эффект достигается, если добавлять сюда перекись водорода и чистить зубы смесью перекиси и соды.

Восстановление кислотно-щелочного равновесия организма очень эффективно действует при головных болях и мигрени.

При определенных драматических кислотных атаках можно даже провести первую помощь, целенаправленно создавая мощный щелочной противовес возникшему кислотному очагу. В первую очередь мы говорим об инфарктах, приступах подагры и апоплексическом ударе, которые, собственно, и представляют собой драматические кислотные атаки.

Что касается грибковых поражений, то многие из них проходят сами по себе, когда в процессе последовательного щелочного лечения изменяется кислая среда, необходимая для их существования, т. е. уровень pH 4–6 изменяется на нормальный 7–8. Для этого необходимо проводить щелочное спринцевание влагалища, сидячие ванны или регулярные и продолжительные ножные ванны, что поможет одержать победу над генитальными грибами и грибами стоп и ногтей. В борьбе с грибом ступней очень эффективными являются «щелочные носки». В период щелочного лечения необходимо дезинфицировать обувь. Для этого обувь изнутри обрабатывают эфирным маслом чайного дерева, распыляя его при помощи пульверизатора.

При мигрени, мышечной усталости, судорогах мышц и ишиасе помимо щелочных ванн и щелочного питья рекомендуются влажные щелочные компрессы. При выборе оптимальной температуры для ванн и компрессов надо учесть следующий факт. У некоторых женщин по мере приближения менструации начинается мигрень. В этом случае им часто помогают ледяные компрессы на затылок. Этот факт очень осмыслен с биохимической и биоэнергетической точки зрения, ведь кислота соответствует теплу, а щелочь – холоду. Соответственно, на кислотные атаки мы отвечаем компрессами с температурой ниже, чем температура тела.

Наряду с вышеперечисленными процедурами в больные мышцы можно втирать массажное масло, смешанное с небольшим количеством соды, т. е. проводить так называемый щелочной массаж. После него на коже остается щелочная пленка, куда организм охотно вытолкнет остальные кислоты – мировой закон осмоса по отношению к малому.

Целенаправленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма является особенно важным и необходимым в случаях, когда речь идет об угрозе ампутации пальцев ног или самих ног. Каждый год в России проводится несколько тысяч подобных операций. Чаще всего под скальпель хирурга попадают люди, на протяжении многих лет страдавшие диабетом, причем нередко приходится ампутировать всю ногу, а нередко и обе ноги.

Иногда ноги чернеют из-за недостаточного кровоснабжения. На последней стадии начинается разложение тканей, т. е. в конечности практически перестают поступать кровь, кислород и питательные вещества. В таких случаях сильнодействующим и высокоэффективным средством является целенаправленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма. Эту процедуру следует проводить с большой тщательностью. Каждый день следует выпивать минимум 1,5 л чая из трав (1 ч. л. сухих измельченных ранневесенних листьев березы, цветков таволги вязолистной, календулы, липы, ромашки аптечной, травы мяты перечной, зверобоя, душицы, листьев мелиссы (собрать до цветения мелиссы), кипрея, взять в равных частях по объему, настоять в стакане кипящей воды 30 минут, процедить) и столько же талой воды. Параллельно необходимо обильно насыщать организм минеральными веществами и микроэлементами из пищевых добавок, чтобы нейтрализовать выделенные из организма потоки кислот, преобразовать их в нейтральные соли и вывести с мочой. Возможно, что их не удастся вывести полностью из-за почечного барьера с уровнем pH 4,4–4. Тогда в течение дня надо принимать до 6 ножных ванн (минимум 30 минут каждая) и одну общую ванну продолжительностью около 1–2 часов! На ночь надеваем щелочные носки. При этом важно помнить, что они не должны сдавливать ноги. Следует надевать только тщательно выжатые носки. Во время проведения курса восстановления кислотно-щелочного равновесия организма постарайтесь,

чтобы «черные» ноги не испытывали никаких излишних механических нагрузок. Например, следует отказаться от массажа. Организм поможет себе сам.

Не обязательно выводить растворенные кислоты в процессе обмена веществ, который и без того перегружен. Кислоты и шлаки будут выведены через кожу с помощью ножных ванн, компрессов и щелочных носков!

Продолжительность общих ванн: ½ часа – минимум; 1 час – лучше; 2 часа – хорошо; 3 часа – оптимально; 5 и более часов – отлично.

Уже через 3–6 недель после начала этого курса кровообращение в конечностях восстанавливается, и ноги приобретают свой естественный цвет. Чем раньше начать процедуры, тем легче и быстрее можно восстановить кислотно-щелочное равновесие организма. Можно посоветовать одновременно раз в неделю клизму из щелочного раствора.

В отличие от почек, которые выводят с мочой из организма преимущественно нейтральные соли, кожа способна выводить сами кислоты.

На протяжении тысячелетий китайской медицине известен принцип: «Что не выводится через почки и мочевой пузырь, надо выводить через кишечник. То, что не выводится через кишечник, надо выводить через легкие. Если все эти органы не могут вывести достаточно ядов, то их выводит кожа. А то, что не может вывести кожа, приводит к смерти». Таким образом, кожа – это орган, чрезвычайно важный для процесса восстановления кислотно-щелочного равновесия организма, и мы обязательно должны использовать ее способности и функции! Поэтому надо вспомнить советы наших бабушек и начать применять ножные щелочные ванны, щелочные компрессы, щелочные чулки и, к примеру, щелочные ванночки для рук (кистей рук), которые так помогают при болезнях организма, перенасыщенного кислотами!

Почему бы сегодня человеку, страдающему подагрой, не посидеть часок-другой перед телевизором, опустив отекавшие и опухшие руки в тазик со щелочным раствором?

Потение ладоней говорит о том, что они, так же как ступни, активно выводят кислоты.

Пора начинать поддерживать свое здоровье, и если вы сделаете, например, 3–4 щелочные ножные ванны в день и наденете на ночь щелочные чулки, то, наконец, избавитесь от грибка стопы и ногтей, мучающего вас уже много лет!

Не забывайте и про уход за зубами. Ведь и здесь откладываются шлаки, которые мы называем зубным камнем. Его образуют зубные бляшки, которые непрерывно, сутки напролет выделяются из придесневых карманов и представляют собой кислые отходы организма. Вместе с уксусной кислотой, поступающей из кондитерских изделий, зубные бляшки нейтрализуются кальцием из зубов или из пищевой кашицы и слой за слоем создают все более крепкий зубной камень. Можно с уверенностью говорить о том, что состав зубного камня у каждого человека разный, так как каждый из нас и питается по-другому, и ведет отличный от других образ жизни. Но их всех объединяет одно обстоятельство – они химически кислые. Это значит, что зубной камень образовали кислоты разного происхождения с привлечением щелочных микроэлементов и минеральных веществ. Здесь может помочь только щелочной уход за полостью рта. Так, например, индийцы жуют листья бетеля, предварительно посыпав их известью. Из всех людей этот народ имеет самые крепкие и здоровые зубы на земле, чему, определенно, способствует и их вегетарианская пища. Некоторые россияне практикуют нечто схожее: летом жуют листья одуванчика или чистят зубы смесью щелочных солей, обильно полощут рот и горло раствором этой смеси. Такой раствор можно даже глотать для хорошего самочувствия.

В наши дни дети часто глотают зубную пасту, которая, как правило, изготовлена на основе искусственных фруктовых ароматизаторов. Обычно такие пасты содержат много пенообразующих веществ, которые в определенной степени травмируют пищевой тракт.

Самый лучший уход за полостью рта обеспечивает щелочная соль, нанесенная на зубную щетку или лучше на мокрый палец. Вы сами можете убедиться в том, что с любым зубным камнем будет покончено уже через несколько недель. Зубной камень с уровнем pH 4–5 не

выдерживает разницы напряжений с щелочной солью, у которой уровень pH 8,5. Он откалывается и рассыпается в полном смысле этого слова. А стоматологу остается только удивляться и расспрашивать, «как вам это удалось». Да очень просто – благодаря целенаправленному, местному, содовому выведению шлаков.

Итак, теперь нам известны многие эффективные средства целенаправленного восстановления кислотно-щелочного равновесия организма: содовые ванночки для рук и ног, содовые компрессы, промывания и содовые чулки.

Так почему бы, скажем, какой-нибудь российской доярке, страдающей подагрой, не надеть на ночь содовые перчатки?! Их можно приготовить так же, как содовые чулки.

Содовые обмывания очень полезны для половых органов, особенно жарким летом. В это время мы сильно потеем, что может привести даже к появлению ранок и потертостей. Но зачем терпеть неприятные ощущения, если можно легко с ними покончить!

Содовые ванночки для рук, применяемые на протяжении длительного времени, помогут многим пожилым людям избавиться от некрасивых возрастных пигментных пятен. При этом, как правило, пятна сначала краснеют, потом розовеют, а потом окончательно исчезают. Процесс пойдет быстрее, если последовательно проводить восстановление кислотно-щелочного равновесия организма изнутри и проводить реминерализацию.

Восстановление кислотно-щелочного равновесия организма состоит из трех важных этапов, но всегда начинается с травяного чая, приготовленного из ошелачивающих организм лекарственных растений: ранневесенние листья березы, листья мяты перечной, Melissa (собранные до цветения Melissa), листья кипрея, земляники, малины, смородины черной, ежевики, цветки календулы, липы, ромашки аптечной, таволги вязолистной, зверобоя, тысячелистника, шиповника, терна, цикория, калины красной, травы подмаренника настоящего, чабреца, душицы, взятые в равных частях по объему. Аккуратно сушите эти растения. Сразу все достать трудно. Но не переживайте. Каждое из этих растений – кладезь целебнейших, полезных для организма биологически активных веществ. 1 ч. л. сухого измельченного сбора залить стаканом кипящей талой воды, настоять, укутав, 30–60 мин, процедить, добавить по вкусу мед. В день следует выпивать от одного до трех литров такого чая. От одной кружки будет мало толка. При усиленном восстановлении кислотно-щелочного равновесия организма рекомендуется выпивать 2 л в день. При тяжелых формах заболевания полезно ежедневно выпивать 3–4 л чая, сопровождая это потреблением богатых энергией минеральных веществ и приемом содовых ванн. Травяной чай полезно использовать и для клизм. Для этого в 1 л чая добавляют 1 ст. л. соды. Температура раствора должна быть немного ниже температуры тела, т. е. примерно 36 °С. В течение нескольких минут чай вливается в задний проход. По нижней части живота сразу же распространяется приятное тепло. Когда весь чай окажется внутри, напрягите ректальные мышцы и сделайте стойку на лопатках, как в школе на уроках физкультуры. Конечно, теперь нам выполнить это упражнение гораздо труднее, чем в школьные годы, но все же надо постараться принять вертикальное положение. Чай сразу же потечет к пупочной области. Чем дольше стоять на лопатках, тем лучше. Затем примем горизонтальное положение и ляжем на правый бок. Мы делаем это потому, что в первую очередь таких движений требует строение кишечника. Снова делаем стойку на лопатках, возвращаемся в горизонтальное положение и поворачиваемся на левый бок, опять стойка и правый бок и т. д. в течение 5–10 мин. После этого ложимся на спину и легко надавливаем на живот и массируем его. Перед клизмой можно натереть живот оливковым маслом. Если у вас есть проблемы с вздутием живота, добавьте несколько капель эфирного тминного масла. Массаж живота не прекращаем до полного опорожнения кишечника. Забрав из кишечника максимально возможное количество шлаков, чай выводит их из организма. Этому способствуют стойки на лопатках, массаж, надавливание и перекачивания. Вы сразу же почувствуете, что до этого твердый живот стал мягким, как у мла-

денца. И если вы раньше думали, что упругий живот – это хороший мышечный пресс, то вы глубоко заблуждались! Это долгое время остававшийся в организме твердый стул!

Еще одно средство быстрого и качественного восстановления кислотно-щелочного равновесия организма – щелочная рубашка. Для приготовления щелочного раствора берем 1 л воды, имеющей температуру тела, и добавляем туда 1 ст. л. соды. В получившийся молокообразный раствор кладем хлопковую рубашку и даем ей как следует пропитаться. Затем тщательно выжимаем и надеваем перед тем, как идти спать. Чтобы не замерзнуть и не простудиться, поверх мокрой рубашки надеваем один-два сухих свитера. Таким способом можно достигнуть впечатляющих успехов в лечении кожных аллергий, нейродермита, псориаза, экзем, угревой сыпи, фурункулов и других кожных заболеваний. Разумеется, такую рубашку можно надевать при болезнях легких, печени, почек и сердца. Трудно вообразить себе более эффективное средство для выведения шлаков через торс.

Целенаправленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма

С первого по третий месяц: 1 л травяного чая в течение дня.

Щелочные ванны для ног (100 г пищевой соды на ножную ванну).

Щелочные компрессы.

Щелочная рубашка.

Щелочные носки, щелочные перчатки.

1–2 щелочные ванны (500 г пищевой соды на полную ванну) в неделю, 60–180 мин.

Минеральные вещества – 5 ч. л. в день.

1,5 л талой воды в течение дня.

с 4-го по 6-й месяц: 1–1,5 л травяного чая в день.

Ежевечерне 1 щелочная ванна для ног, 30 мин.

1–2 общие щелочные ванны в неделю, 60–180 мин.

Минеральные вещества – 5 ч. л. в течение дня.

1,5 л талой воды в течение дня.

Щелочное питье: на 1 стакан – 0,5 ч. л. соды.

Минеральные вещества: маточное молочко, цветочная пыльца, спирулина, водоросли и

т. д.

Исключительно полезно при восстановлении кислотно-щелочного равновесия организма проводить «очищение» организма. Процедуры «очищения» следует начинать с очищения кишечника с помощью клизм.

Очищение кишечника с помощью клизм

В качестве основы берется 1–2 л охлажденной кипяченой воды, которая механически вымывает содержимое толстой кишки. К воде добавляют пищевую соду (20–30 г на 1 л воды), настой цветков ромашки аптечной, травы зверобоя, цветков тысячелистника.

Процедуру выполняют с помощью кружки Эсмарха или обычной резиновой грелки. Налейте в кружку (грелку) состав для очищения и подвесьте ее на высоту не более 1,5 м над уровнем пола. Пластмассовый наконечник с резинового шланга снимите. Конец шланга аккуратно срежьте бритвой «под конус», смажьте маслом или вазелином. Резиновый шланг разметьте по 1 см. Таким образом вы постепенно (за 6–10 дней процедур очищения кишечника) введете в толстый кишечник шланг на 10–20 см. Только такими клизмами, а не с детским пластмассовым наконечником, вы выведете из организма опаснейшие шлаки и токсины, которые образуются в толстом кишечнике, тем самым усугубляя состояние больного.

Пережмите шланг, чтобы жидкость не вытекала. Примите коленно-локтевую позу (таз должен быть выше плеч), введите аккуратно шланг в анус на глубину 5 см. Затем отпустите пережим и постепенно впускайте жидкость в толстый кишечник. Ежедневно увеличивайте введение шланга на 1 см. Первое время шланг может не входить весь из-за забитости кишечника. Пусть это вас не тревожит. По мере вымывания зловонных каловых масс шланг постепенно будет входить все далее и далее в толстый кишечник. Особенно важно промыть самый отдаленный (восходящий) участок толстого кишечника, где более всего накопились твердые каловые массы. Это потребует от вас времени и терпения. Вскоре вы почувствуете улучшение вашего состояния, как духовного, так и физического.

Предостережение. Если толстый кишечник имеет патологические перетяжки или сильно забит каловыми камнями, то жидкость при быстром поступлении может выливаться обратно или распирает ту маленькую полость, которая имеется до закупорки, вызывая болевые ощущения. Чтобы этого не произошло, контролируйте вливание, вовремя пережимая трубку пальцами. По мере прохождения жидкостью затора увеличивайте подачу жидкости. При этом дышите медленно, плавно, но глубоко животом, выпячивая его на вдохе и подтягивая на выдохе. Когда толстый кишечник будет очищен, 1–2 л жидкости вливаются в него за 30–40 с легко и свободно.

После того как жидкость вошла, лягте на живот, затем на спину и приподнимите таз или заведите ноги за голову. В таком положении побудьте 30–60 с. Можете дополнительно повтягивать живот. За счет этого жидкость через нисходящий отдел ободочной кишки проникнет в поперечную. Затем потихоньку лягте на спину и перевернитесь на правый бок. Жидкость из поперечного отдела толстого кишечника попадет в труднодоступный восходящий отдел. Именно такая техника позволяет равноценно промыть полностью весь толстый кишечник. Соблюдайте эти нюансы – они выверены практикой. В противном случае вы отмоете и оздоровите только часть толстого кишечника, оставив патологию – рассадник многих болезней в самом его начале.

Процедуру желательно проводить после опорожнения толстого кишечника в любое удобное время, но полезно выполнять ее при заходе солнца.

Сколько держать клизму? Полежите на спине или правом боку 5–15 мин, если не будет сильных позывов. Далее можете подняться и походить. Дождавшись позыва, идите в туалет. Преимущество клизм в том, что они сами держатся внутри организма ровно столько, сколько нужно. Вначале позывы от них бывают быстрые и сильные, а далее, чем чище становится толстый кишечник, тем длительнее. Поэтому не волнуйтесь, организм сам знает, когда выпускать клизму, ведь все осуществляется при его величайшем контроле.

Периодичность выполнения клизм:

1-я неделя – клизма делается ежедневно с пищевой содой.

2-я неделя – через день с настоем цветков ромашки аптечной.

3-я неделя – через два дня с настоем травы зверобоя.

4-я неделя – через три дня; с настоем цветков тысячелистника.

5-я неделя – один раз в неделю с пищевой содой.

Лекарственные растения, применяемые для приготовления клизм – ромашка аптечная, зверобой, тысячелистник, – обладают щелочным воздействием на организм человека, тем самым способствуя выведению кислот из организма.

Настой цветков ромашки аптечной: 1 ст. л. сухих измельченных цветков ромашки залить 200 мл кипящей воды, настоять, укутав, 30 мин, процедить, смешать с водой для клизмы.

Настой ни в коем случае не кипятить!

Настой травы зверобоя: 1 ст. л. сухой измельченной травы залить 200 мл кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, смешать с водой для клизмы.

Настой цветков тысячелистника: 1 ст. л. сухих измельченных цветков залить 200 мл кипятка, настоять на кипящей водяной бане 15 мин, охладить при комнатной температуре 45 мин, процедить, смешать с водой для клизмы.

1-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм.

Пить по 100–200 мл щелочной воды (¼ ч. л. пищевой соды на 200 мл воды) 5–10 раз в течение дня.

Утром и вечером очистительная лечебная клизма с использованием содовой воды.

Прогулка перед сном не менее 20–30 мин.

Целые сутки у человека нет периодов обильного насыщения крови веществами конечного расщепления токсических веществ. Печень улучшает свою функцию, становится чистильщиком крови. Прекращается загрузка желудка и кишечника пищей, создаются благоприятные условия для удаления из организма окисляющих веществ. Промывание нижних отделов кишечника (прямой кишки, сигмовидной и толстой) улучшает их состояние, прекращает всасывание кишечных токсинов, поступающих прямо в кровь, минуя печень, что улучшает состояние крови.

Прогулка спокойная, не деловая, без определенной цели. Только такая прогулка может по-настоящему расслабить, снять спазмы гладкой мускулатуры в сосудах и органах, улучшить внутричерепное и магистральное давление.

2-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм.

Три раза в день пить щелочную воду. Рацион: молочная сыворотка (до 5 ч свежести) – уникальнейший щелочной продукт в мире. В ней есть все, что было полезного в молоке, но нет ничего аллергенного (казеин, лактоза и др.). Продукт 100 % диетический. Молочную сыворотку можно получить при приготовлении домашнего творога, который также относится к списку щелочных продуктов питания. Один из простых рецептов приготовления домашнего творога: 1–2 л сквашенного молока нагреваем (на маленьком огне) на водяной бане, предварительно вылив его в широкую кастрюлю (можно оставить и в стеклянной банке нужного размера, постелив на дно кастрюли с водой хлопковую тряпочку). Нагреваем до тех пор, пока не отделится сыворотка (желтоватая жидкость) и творог нужной консистенции (на любителя). По времени этот процесс занимает 1–2 часа. Отделяем творог от сыворотки, и можно кушать. Напомню, что до 5 ч свежести они имеют щелочную реакцию. Сыворотку нужно пить без добавления сахара. Свежая молочная сыворотка по 100–200 мл. При появлении аппетита, в неограниченном количестве.

Вечером очистительная лечебная клизма с использованием содовой воды.

Прогулка.

В течение второго дня производится загрузка пустого кишечника кисломолочными продуктами, содержащими в основном различные штаммы живой молочнокислой палочки. Подсеяв в кишечник в большом количестве живую молочнокислую палочку, мы подавляем рост патогенной гноеродистой флоры. Это нормализующе действует на процентное соотношение колоний разных видов в микрофлоре кишечника. Эта нормализация нужна еще и потому, что каждый человек имеет дисбактериоз в той или иной степени и всегда нуждается в оздоровлении кишечной микрофлоры.

3-и сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм.

Три раза в день пить щелочную воду. Рацион: свежая сыворотка, свежий творог домашнего приготовления.

Вечером очистительная лечебная клизма с использованием содовой воды.

Прогулка.

Для оздоровления печени в рацион вводится свежий творог.

4-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм.

Три раза в день пить щелочную воду. Рацион: свежие сыворотка, творог, овощные бульоны, супы, овощное и фруктовое пюре, салаты.

Вечером очистительная лечебная клизма с использованием содовой воды.

Прогулка.

Для оздоровления организма в рацион вводятся овощные бульоны, супы, овощное и фруктовое пюре, салаты.

5-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм.

Три раза в день пить щелочную воду. Рацион: свежие сыворотка, творог, овощные бульоны, супы, овощное и фруктовое пюре, салаты, рыба.

Вечером очистительная лечебная клизма с использованием содовой воды.

Прогулка.

Для оздоровления организма в рацион вводится рыба.

6-е и 7-е сутки первой недели очищения кишечника с помощью клизм

Щелочную воду не пить. Продукты есть можно все по желанию.

Много гулять на свежем воздухе.

Вечером очистительная лечебная клизма с использованием содовой воды.

Со второго понедельника – вторая неделя очищения кишечника с помощью клизм на настое цветков ромашки аптечной. Но очистительные клизмы проводятся через день, а все лечебные диетические средства повторяются.

С третьего понедельника — третья неделя очищения кишечника с помощью клизм на настое травы зверобоя. Но очистительные клизмы проводятся через два дня, а все лечебные диетические средства повторяются.

С четвертого понедельника – четвертая неделя очищения кишечника с помощью клизм на настое цветков тысячелистника. Но очистительные клизмы проводятся через три дня, а все лечебные диетические средства повторяются.

С пятого понедельника – пятая неделя очищения кишечника с помощью клизм на содовой воде. Но очистительные клизмы проводятся один раз в неделю, а все лечебные диетические средства повторяются.

Данная методика очищения кишечника выполняет множество важных задач: дать разгрузку и отрегулировать флору пищеварительного тракта, оздоровить органы пищеварения, улучшить состояние крови, эндокринной системы, то есть восстановить кислотно-щелочное равновесие организма. Ведь не надо забывать, что каждый прием пищи, особенно жирной, высококалорийной – это биохимическое отравление организма, на преодоление которого он бросает много сил и энергии.

Средства очищения кишечника

● Кисломолочные продукты благоприятно сказываются на работе кишечника. Их полезно использовать в качестве лекарственной основы для засева кишечника полезными бактериями. Регулярное употребление кисломолочных продуктов полезно для желудочно-кишечного тракта в силу способности прекращать воспаление слизистой оболочки, останавливать многочисленные расстройства органов пищеварения, повышать аппетит. Кисломолочные продукты способствуют нормализации полезной микрофлоры кишечника после лечения антибиотиками, особенно в сочетании с бактериальными препаратами.

● Шпинат – настоящий «витаминный чемпион», «метла желудка». По содержанию белка шпинат не уступает бобовым, которые считаются кладовой белка. Шпинат – признанное средство для оживления всего пищеварительного тракта. 100 мл сока шпината, смешанного с равным количеством щелочной воды и выпиваемого дважды в день, крайне полезно для человека.

● Все виды кабачков – непревзойденнейший овощ для людей, страдающих различными заболеваниями. Кабачки легко перевариваются, способствуют удалению излишков жидкости, всасывают токсичные вещества, избытки холестерина и выводят их из организма. Нежная клетчатка и незначительное количество органических кислот в мякоти кабачков обеспечивают постепенное повышение моторной функции кишечника, желчных протоков и желчного пузыря, усиление выделения соков печенью, поджелудочной железой и железами желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение. Кабачки обладают потрясающим желчегонным эффектом и опорожняют желчный пузырь, выводят избыток холестерина. Больным с заболеваниями желудка и кишечника, особенно в стадии обострения, лучше принимать пареные или вареные кабачки. После приема средства у больного исчезают симптомы «раздраженного» желудка и кишечника (тошнота, боли и вздутие живота, отрыжка, изжога, горечь во рту), улучшается аппетит и усвояемость пищи. Свежеприготовленный сок кабачков пьют с щелочной водой по вкусу, начиная с 1 ст. л. 1–2 раза в день и постепенно доводя его объем до 1,5–2 стаканов в день, принимаемых в равных частях 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. При необходимости лечение можно повторить через 10–15 дней.

Очищение печени

Освободив кишечник от токсических «залежей» и избавив кровь от кишечной интоксикации, можно приступить к очищению печени. Полезно проводить ее после того, как очищен кишечник. В противном случае создается опасность повторной интоксикации крови за счет всасывания застойных шлаков очищающейся печени.

Функции печени

Очень важно позавтракать до 7 часов утра, ибо есть такая «заслонка», именуемая сфинктером Одди, которая готова открыться и выпустить ночную токсичную желчь даже при попадании в систему пищеварения небольшого количества жидкости. Этот процесс происходит с 5 до 7 ч утра. Таким первым завтраком может служить все, что легко приготовить, но лучше, если это будет $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана талой щелочной воды ($\frac{1}{5}$ ч. л. пищевой соды на 200 мл талой воды). Это может быть также чашечка кипрейного чая с медом по вкусу. Не стоит забывать, что процесс утреннего отброса желчи крайне важен, потому что при его отсутствии та желчь, которая ночью вбирает в себя токсины, остается в нас и весь световой день отравляет организм. Выработав в себе привычку «завтракать» первый раз до 7 утра, мы предохраняем печень, да и весь организм от различных заболеваний.

Вторым важнейшим условием нормальной работы печени является дробное (многократное) питание. Это опять же обусловлено биологическим ритмом работы организма. Ему необходимо, чтобы каждые 2 ч был сброс желчи, который происходит в процессе пищеварения. Для этого достаточно съесть небольшой сухарик или несколько пластинок сушеных размоченных яблок, изюм, и т. п.

7–8-разовое питание положительно влияет и на нормализацию кислотно-щелочного равновесия организма.

Подготовка к очищению печени

Перед выполнением процедуры очищения печени необходимо сделать УЗИ (ультразвуковое исследование), чтобы убедиться, что нет очень крупных камней, которые могут закрыть желчные протоки. После проведения УЗИ нужно подготовить печень к очищению. Если вы за 3–4 дня до очищения будете питаться в основном растительной пищей, употреблять большое количество свежевыжатых соков из равных частей по объему свеклы красной, моркови, огурцов, шпината – ваша предварительная подготовка будет идеальной.

Методика очищения

3 ст. непротравленного овса с кожурой хорошо промыть теплой проточной водой, высыпать в пятилитровую эмалированную кастрюлю, добавить в нее 3 ст. л. березовых почек и по $\frac{1}{2}$ ст. л. листьев подорожника большого, цикория, пустырника, брусники, залить 4 л холодной талой воды и настоять в прохладном месте одни сутки, периодически встряхивая содержимое. В другой эмалированной кастрюле вскипятить 1 л талой воды. Помыть в холодной воде и размять 1 ст. сухих ягод смородины черной, высыпать их в кипящую воду. Прокипятить не более 10 мин, снять с огня и дать настояться 1 сутки в прохладном месте.

Настой овса с березовыми почками и сбором ошелачивающих лекарственных растений поставить на огонь, закрыть крышкой и прокипятить 15 мин на умеренном огне. Затем, размешивая, добавить туда 3 ст. л. травы спорыша (другое ее название – птичий горец) и 2 ст.

л. кукурузных рылец, по 1 ст. л. цветущей травы зверобоя, ранневесенних листьев березы, листьев мяты перечной, цветков календулы, таволги вязолистной. Все это прокипятить еще 15 мин, снять с огня и дать настояться 45 мин. Оба настоя, не взбалтывая, профильтровать отдельно через марлю в один слой на дуршлагае. Затем соединить их. У вас должно получиться 3–3,5 л отвара, так как часть жидкости впитают в себя овес, травы, смородина черная.

Готовый отвар необходимо залить в бутылки темного стекла и хранить в холодильнике не более пяти дней. Принимать его следует сразу же после приготовления. Каждую очередную порцию настоя, взятую из холодильника, перед употреблением обязательно подогрейте до теплого состояния, добавьте мед по вкусу.

У вас получилась порция для «промывки» печени взрослого человека. Принимать настой надо по 150 мл (приобретите в аптеке специальную мензурку) 4 раза в день за 30 мин до еды. Последний прием должен быть не позже 19 ч по местному времени. Детям до 3 лет давать по 1 дес. л., от 3 до 5 лет – по 1 ст. л., от 5 до 10 лет – по 25 мл, старше 10 лет – по 50 мл. Курс лечения – 10 дней.

Потом нужно сделать перерыв на две недели, в течение которого вы будете продолжать лечение, принимая овощные соки, фитосборы.

Затем приступить к следующему средству очищения печени.

Измельчают на мясорубке и смешивают:

1. Морковь, пролежавшую после извлечения из земли не менее 1 месяца, – 1 кг.
2. Изюм без косточек – 1 кг.

Массу заливают 10 ст. кипяченой талой воды, делают отметку, добавляют еще 10 ст. На малом огне (а если хватит терпения, лучше на «водяной бане») выпаривают до отметки, процеживают. Хранят в холодильнике. Вкус и аромат восхитительные. Принимают утром натощак по одному стакану, вместо завтрака с медом по вкусу. Следующий прием пищи – обычный, только в обед.

Очищение почек и мочевого пузыря

● 1 ст. фасоли в 1 л воды кипятить на малом огне с закрытой крышкой 2 ч. Затем воду слить, фасоль истолочь и съесть в течение дня, запивая слитой водой. Это – единственная пища за сутки. Соль не добавляется. Кипяченая талая вода не ограничивается. Выдержать такую диету необходимо 7 дней.

● В крупной редьке черной, предварительно вымытой, срежьте верхушку и вырежьте большую ямку. Туда налейте мед. Сверху ямку закройте оставшейся верхушкой. «Настаивать» такую редьку нужно в течение ночи, а наутро пить выделившийся сок. Достаточно 2–3 ст. л. 2 раза в день.

● Очистите, вымойте и сварите несколько головок свеклы. Варить свеклу нужно до тех пор, пока она не превратится в сироп. Пейте по $\frac{3}{4}$ ст. этого сиропа 4 раза в день.

Очищение суставов

Исключительно полезно лечение соком черной редьки. Это средство очистит все уголки вашего тела: солевые отложения суставов, песок и камни почек, печени, поджелудочной железы, лимфов, бронхов, все будет удалено из клеток и органов – и здоровых и больных.

10 кг черной редьки промыть. Удалить пораженные места, не очищая от кожуры. Сделать сок. **Хранить его плотно закрытым в стеклянной банке только в холодильнике!** Принимать его надо 3 раза в день по 30 мл до еды, не спеша, небольшими глотками, по максимуму задерживая сок в полости рта.

В период очистки соком редьки питание должно быть вегетарианским. В связи с тем, что происходит тотальная очистка организма, могут иметь место болевые ощущения. Это нормальное течение процесса очистки. Выпить весь сок из 10 кг черной редьки.

После такой очистки уходят без следа многие жестокие и трудноизлечимые (по мнению официальной медицины) болезни. Соли выходят незаметно, но эффект от очищения огромен. Процедуры следует проводить 1–2 раза в год.

Осторожное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма

1-й месяц – минеральная вода без газа типа «Нарзан» и др., 1 л.

2–3 общие щелочные ванны в неделю, 30–60 мин (500 г пищевой соды на полную ванну).

Время от времени щелочные носки на ночь (50 г пищевой соды растворить в стакане горячей воды, намочить в этой воде носки, отжать).

2–3 щелочные ванны для ног в течение дня, 30 мин (100 г пищевой соды на ножную ванну).

Минеральные вещества 3 ч. л. в течение дня.

1–1,5 л талой воды в течение дня. pH талой воды практически совпадает с pH крови человека. Питьевая талая вода с pH выше 6,5–7 увеличивает показатели продолжительности жизни на 20–30 %.

Со второго по шестой месяцы. 0,5–1 л травяного чая в течение дня ежедневно (1 ч. л. сухих измельченных ранневесенних листьев березы, цветков таволги вязолистной, календулы, липы, ромашки аптечной, травы мяты перечной, зверобоя, душицы, листьев Melissa (собрать до цветения Melissa), кипрея, взять в равных частях по объему, настоять в стакане кипящей воды 30 минут, процедить).

2–3 щелочные ванны для ног, 30 мин.

2 общие щелочные ванны в неделю, 30–60 мин.

Время от времени щелочные носки на ночь.

Минеральные вещества 2 ч. л. в день.

1 л талой воды в течение дня.

Длительное время. 1–1,5 л травяного чая в течение дня.

1 щелочная ванна для ног, 30 мин.

1–2 общие щелочные ванны в неделю, 30–60 мин.

1–2 раза в неделю щелочные носки.

Минеральные вещества 1–3 ч. л. ежедневно.

1 л талой воды в течение дня.

Минеральные вещества: маточное молочко, цветочная пыльца, спирулина, водоросли и

т. д.

Усиленное восстановление кислотно-щелочного равновесия организма

С первого по третий месяцы. 1–1,5 л травяного чая (1 ч. л. сухих измельченных ранневесенних листьев березы, цветков таволги вязолистной, календулы, липы, ромашки аптечной, травы мяты перечной, зверобоя, душицы, листьев мелиссы (собрать до цветения мелиссы), кипрея, взять в равных частях по объему, настоять в стакане кипящей воды 30 мин, процедить) в течение дня.

Общая щелочная ванна по 30–60 мин ежедневно.

2–3 щелочные ванны для ног, 30 мин.

Минеральные вещества 3–5 ч. л. в день.

1,5 л талой воды в течение дня.

С четвертого по шестой месяцы. 1–1,5 л травяного чая в течение дня.

2 общие щелочные ванны в неделю, 30–60 мин ежевечерне.

1 щелочная ванна для ног, 30 мин.

Минеральные вещества 3 ч. л. в день.

1,5–2 л талой воды в течение дня.

Минеральные вещества: маточное молочко, цветочная пыльца, спирулина, водоросли и

т. д.

Болезни печени, желчных путей и поджелудочной железы

Гепатит

Как лимонным соком с пищевой содой лечить гепатит С. В стакан сока одного лимона добавить 1 ч. л. пищевой соды. Тщательно перемешать и выпить через 5 минут. Делать это лучше всего утром, примерно за 1 ч до завтрака. Курс лечения – 3 дня. После 4-дневного перерыва его следует повторять.

● Для защиты печени от барбитуратов смешать поровну траву полыни обыкновенной (чернобыльника) и цветущие верхушки вереска; 1 ст. л. смеси залить стаканом кипящей щелочной воды ($\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды на 200 мл воды). Выпить перед сном.

Желчнокаменная болезнь

● 2 ст. л. листьев или 1 ст. л. почек березы залить 0,5 л кипятка, добавить немного пищевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настаивать 1 ч, затем процедить. Пить по ½ ст. 4 раза в день до еды. Улучшает желчеотделение.

● При желтухе и желчных камнях надо приготовить смесь из 4 весовых частей соды, 1 части поваренной соли и 1 части глауберовой соли, ½ ч. л. смеси растворить в ½ ст. воды и принимать в этой пропорции утром натощак и перед обедом при желтухе и желчных камнях.

Лечение минеральными водами

При желчнокаменной болезни показано пить минеральные воды «Ессентуки» № 4, № 17, «Смирновская», «Славянская», «Горячключевская» и сходные с ними воды других курортов.

Пьют их по назначению врача по $\frac{3}{4}$ ст. 3 раза в день 1–1,5 месяца на курс. Делают два курса в год в промежутках между лечением травами. При повышенной кислотности за 40 мин до еды, при пониженной – за 15–30 минут, в теплом виде.

Лучшей для лечения мочекаменной и желчнокаменной болезней является минеральная вода украинского курорта «Трускавец» под названием «Нафтуся» и сходные с ней минеральные воды, например «Краснодарская».

Мягкое растворение камней желчного пузыря

● Спазмолитический чай: капля розового масла на стакан горячей минеральной воды «Нафтуса» или сходной с ней минеральной воды, например «Краснодарская»;

● или следующий настой: лаванда полевая, роза (лепестки цветов), мялисса лекарственная (травя). Смешать в равных частях – по 1 ч. л. – и заварить стаканом горячей щелочной минеральной воды. Настаивать, укутав, 2 ч. В день лечения ничего не есть. Вышеуказанный чай или настой принимать по стакану 3 раза в день до 20 часов.

В 20 часов выпить 10 г сорбита, растворенного в $\frac{1}{2}$ ст. горячей воды. Грелку с горячей водой положить на правое подреберье, через 45 мин выпить $\frac{1}{2}$ ст. горячей слабой минеральной воды («Нарзан», «Ессентуки» № 20, «Горячеключевская»), разведя в ней 40 г английской соли. Полежать с грелкой еще 30 мин. После этого выпить $\frac{1}{3}$ стакана смеси оливкового масла с лимонным соком в пропорции 1:3. Выпить сырое яйцо, запив $\frac{1}{3}$ стакана спазмолитического чая. Еще полежать с грелкой 2 ч и лечь спать. Утром камни отходят.

При крупных камнях такие чистки нужно делать 2–3 раза в месяц, это будет способствовать постепенному растворению камней.

Желтуха

● Взять 20 г коры ольхи, залить 0,5 л щелочной воды ($\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды на 200 мл воды), кипятить 10 мин. Выпить за день в три приема. Принимать 4 дня.

● Взять 50 г корня терна (без верхнего слоя), залить 0,75 л щелочной воды, варить, пока не останется 0,5 л. Пить перед едой по стакану. Курс лечения 5 дней, затем снова пить отвар ольховой коры.

● Взять 4 ст. л. листьев и молодых побегов барбариса, варить 10 мин в 1 л щелочной воды. Пить в течение дня вместо воды.

● Взять 4 ст. л. листьев моркови, варить 10 мин в 1 л щелочной воды. Пить при желтухе вместо воды.

● При желтухе у детей взять 3–5 шт. плодов можжевельника красного, измельчить, залить 0,25 л щелочной воды, довести до кипения. Пить по 1–2 ст. л. 3 раза в день.

● Взять поровну листьев копытня и соцветий бессмертника. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипящей щелочной воды. Пить 2–3 ст. настоя в день.

● Сок от 2 лимонов смешать с соком от 2 головок чеснока, добавить 1 ч. л. пищевой соды. Принимать по 1 ч. л. через 2 часа после еды.

● Взять по 15 г цветущих верхушек льнянки и соцветий бессмертника, 10 г рылец кукурузы, 1 ч. л. пищевой соды, залить 1 л кипятка, дать настояться. Пить понемногу в течение дня.

Гепаталгия, боли в области печени

● Взять 100 шт. листьев лавра благородного, 0,5 кг меда, 0,5 л щелочной воды ($\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды на 200 мл воды), 50 мл малинового сока. Кипятить, пока не упарится на $\frac{1}{3}$. Пить теплым перед сном по кофейной чашке.

● Взять 25 г ячменной соломы, 3 г травы полыни горькой, 1 ст. л. меда; залить 1 л щелочной воды и оставить до утра. Утром варить 5 мин. Пить по 2 ст. л. по вечерам.

● Взять по 2 г травы зверобоя и тысячелистника, листьев шалфея и корней терна, залить 1 л щелочной воды, кипятить 5 мин. Пить теплым по чашке по утрам.

Болезни печени и желчного пузыря

● Взять 15 г листьев мяты и 5 г листьев бересклета европейского. 2 ч. л. смеси и $\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды залить стаканом кипятка, настаивать 10 мин. Пить до еды 2–3 ст. в день.

Другие показания: диспепсия.

Гепатомегалия, увеличение печени

● На 100–150 шт. лаврового листа взять 5 ст. л. меда, залить 0,5 л щелочной воды ($\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды на 200 мл воды) и варить, пока не упарится более чем наполовину. Процедить, выпить теплым перед сном 1 кофейную чашку и сразу лечь в постель.

Сахарный диабет

● Молоко (не вскипевшее) следует пить горячим при лечении сахарного диабета, причем на стакан молока взять $\frac{1}{4}$ ч. л. соды, принимать по 4 раза в день.

● Известно много продовольственных и лекарственных растений, снижающих уровень сахара в крови. Но, по стабильности воздействия, ни одно из этих растений не сравнится с корицей. В этой пряности есть вещество, которое понижает уровень сахара при диабете любого типа.

● Делается коричный настой так: 1 ч. л. соды (пищевой) и 3 ст. л. корицы – залить 1 л кипятка. Подержать в течение 20 мин на небольшом огне, снять и процедить. Хранить настой в холодильнике. Принимать нужно несколько раз в день, понемногу. Так, чтобы выпить за сутки примерно 1 л.

● В комплексном лечении детей, больных сахарным диабетом, большое значение имеет использование различных минеральных вод. Рекомендуются углекислые гидрокарбонатно-сульфатно-натриево-кальциевые минеральные воды курортов Боржоми, Джава, Джермук, Друскининкай, Ессентуки, Миргород, Пятигорск, Трускавец и др. Различные по составу минеральные воды положительно влияют на углеводный обмен больного, способствуют увеличению щелочных резервов крови, устраняя накопление недоокисленных продуктов обмена. Положительные изменения наступают в обмене липидов и микроэлементов.

Минеральная вода назначается из расчета 3–5 мл/кг 2–3 раза в день. Если секреция и кислотность желудочного сока понижены, то воду принимают за 10–30 мин до еды. При нормальной секреторной функции желудка минеральную воду пьют за 45 мин до еды, а при повышенной секреции – за 1,5 ч до приема пищи. Курс питьевого лечения начинают со 2–3-го дня пребывания в санатории. В первые дни дают 0,5–0,75 разовой дозы, в последующие 3–4 дня дозу доводят до оптимальной. Детям назначают от 100 до 150–180 мл минеральной воды на прием. Курс лечения – 3 нед.

Возможны и другие методы внутреннего применения минеральных вод: дуоденальный тюбаж, микроклизмы. Дуоденальный дренаж (тюбаж) назначается при сопутствующих заболеваниях печени и желчных путей. Больной натошак выпивает возрастную дозу минеральной воды (температура 40–45 °С) с добавлением 5–10 г сульфата магния в зависимости от возраста ребенка, ложится на правый бок, подложив под область печени теплую грелку. В таком положении ребенок остается до часа.

Ректальное введение щелочной минеральной воды рекомендуется детям в период кетоацидоза, обычно это микроклизмы и кишечные орошения.

После очистительной клизмы с помощью специального шприца и резиновой трубки вводят минеральную воду температуры 38–40 °С в количестве 3 мл/кг. Процедуры проводят через 1–2 дня, курс – 5–8 процедур.

● Очень эффективен сбор растений: ольховый лист (0,5 ст.), цветы крапивы двудомной (1 ст. л.), листья лебеды (2 ст. л.) на 1 ст. воды, все перемешать и дать настояться 4–5 дней на свету, добавить щепотку соды. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день утром и вечером за 30 мин до еды, вечером перед сном.

● Стакан свежесжатого сока свеклы, слегка подогретого, смешивают с 1 ч. л. соды. Отстаивают 2 ч в холодильнике. Употребляют по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

● 1 ст. л. сухих листьев черники заливают стаканом крутого кипятка, настаивают в тепле 30–40 мин. Процеживают, добавляют соды на кончике ножа, перемешивают. Употребляют по $\frac{1}{2}$ стакана смеси 4–5 раз в день.

● Залить стаканом крутого кипятка 5 ст. л. перегородок грецкого ореха, настоять на водяной бане 1 ч. Отвар процедить, растворить в нем $\frac{1}{2}$ ч. л. соды. Употребляют по 1 ч. л. перед едой 3–4 раза в день.

● Взять 20 г корней элеутерококка и варить 10 мин в стакане щелочной воды ($\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды на 200 мл воды). Принимать по 1 ст. л. за полчаса до еды. Курс лечения две недели, затем сделать недельный перерыв и курс повторить. Отвар хранить в бутылке темного стекла.

● Взять 30 г семян шиповника, поджарить и истолочь в порошок, залить 1 л щелочной воды и варить, пока не останется 0,5 л, процедить, добавить 2 ст. л. меда и сок одного лимона. Пить понемногу в течение дня.

● Взять 4 ст. л. корней крапивы и варить полчаса в 1 л щелочной воды. Пить вместо воды.

● Взять 2 ст. л. семян льна, залить 100 мл кипящей щелочной воды; когда остынет, добавить 100 мл кипяченой щелочной воды. Выпить за день три такие дозы.

● Взять кору корней шелковицы, измельчить в порошок; 2 ст. л. порошка варить 1,5–2 ч в 0,25 л щелочной воды, добавляя время от времени горячую щелочную воду, чтобы количество жидкости было не менее стакана. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день.

● Взять 1 ст. л. рылец кукурузы, истолочь их в очень тонкий порошок, залить 1 л кипящей щелочной воды, дать настояться. Пить в течение дня вместо воды. Можно одновременно принимать и другие средства.

● Взять 250 г семян овса и 30 г ячменной соломы, залить 2 л холодной щелочной воды, оставить на ночь. Утром варить 30 мин, процедить. Пить в течение дня вместо воды, добавляя по несколько капель лимонного сока.

● Для ослабления мочеизнурения взять по 1 ст. л. корней крапивы двудомной и листьев подорожника большого, варить 10 мин в 0,5 л щелочной воды. Пить по 150 мл через 2 ч после еды, добавляя в каждую порцию отвара по 1 ч. л. толченого проса.

● Взять 90 г непросеянной кукурузной муки, залить 0,9 л щелочной воды и варить 1 ч, снять с огня, добавить 2 ст. л. вишневого или малинового сиропа, 3 ст. л. молотых орехов, 1 ст. л. порошка листьев шелковицы, посолить. Съедать по 300 г смеси 3 раза в день до еды. Курс лечения 10 дней. Одновременно принимать лечебные чаи.

Холецистит

● Боли в области желчного пузыря, вызванные поднятием тяжестей, рекомендуется устранять принятием свежесжатого сока $\frac{1}{2}$ лимона, растворив в нем $\frac{1}{2}$ ч. л. пищевой соды.

● Одно из самых эффективных растений, применяемых при лечении заболеваний печени, – это береза. Настой ее листьев и почек применяют для улучшения желчеотделения. Необходимо залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. измельченных листьев или 1 ст. л. почек, добавить немного пищевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, и настоять 1 ч. После этого процедить и пить по 0,5 ст. 4 раза в день за 20–30 мин до еды.

Гипертиреоз, тиреотоксикоз, повышенная функция щитовидной железы

● Собрать свежие листья бузины черной, распарить их, отжать, сделать вечером компресс на область щитовидной железы, листья расположить в пять слоев, посыпать пищевой содой, накрыть газетой, поверх – фланелью.

Болезни желудочно-кишечного тракта

Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока

● Приготовьте смесь из листьев мяты перечной (15 г), листьев вахты трехлистной (2 г), соцветий тысячелистника (15 г), семян укропа (15 г), зверобоя продырявленного (30 г). Залейте 2 ст. л. приготовленной смеси и $\frac{1}{4}$ ч. л. пищевой соды 2 ст. кипятка и выпаривайте 2 ч, затем хорошо процедите. Отвар пейте в течение дня при повышенной кислотности желудочного сока, сопровождающейся запорами и отрыжкой. Курс лечения должен продолжаться 2 недели. При необходимости его можно повторить через месяц.

● Солодка нормализует кислотность. 10 г измельченного корня солодки и $\frac{1}{5}$ ч. л. пищевой соды заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 20 мин, охлаждают 45 мин, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день при гиперацидных гастритах.

● Приготовить смесь из травы чистотела (1 часть), цветков ромашки (2 части), травы тысячелистника и зверобоя (по 2 части). 1 ст. л. смеси и $\frac{1}{5}$ ч. л. пищевой соды залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ ст. 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

● Смешать в указанных пропорциях измельченные семена льна – 10 г, траву тысячелистника, соцветия ромашки – по 20 г. Четыре ст. л. смеси и ¹

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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