

Е.В. СВИТКО

**ДИАБЕТ:**



**боремся**

**и побеждаем**



# Елена Витальевна Свитко

## Диабет: боремся и побеждаем

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6652102](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6652102)

### Аннотация

Популярность моей книги «Сахарный диабет – недуг миллионов», изданной в 2001 году в серии «Медицинская энциклопедия семьи украинцев» была так велика, что многие до сих пор переписывают её от руки. Поэтому я решила вернуться к теме немедикаментозного лечения диабета, дополнить книгу рецептами лекарств и блюд из дикорастущих и «одомашненных» целебных растений, овощей, ягод, фруктов, обладающих сахароснижающими и многими другими лечебными свойствами. Тема чрезвычайно актуальна для Украины – во врачебной практике мне ежедневно приходится сталкиваться с диабетом, поскольку неуклонно возрастает количество пациентов, которые обращаются ко мне с этой тяжелой болезнью. Кто-то из вас найдет в книге неожиданные суждения, противоречащие официальным медицинским, и порой крамольные выводы. Но я настаиваю: больной диабетом при условии правильного питания, индивидуально подобранного траволечения, в дружбе и единении с природой получает шанс остаться с ногами, глазами и ясной головой.

# Содержание

Пролог	4
Часть I. Лечение растениями-адаптогенами	26
Вступление	27
Женьшень	31
Элеутерококк колючий	37
Аралия маньчжурская	40
Родиола розовая (золотой корень)	43
Лимонник китайский (шизандра)	47
Эхинацея пурпурная	50
Шиповник коричный (шиповник майский)	54
Левзея сафлоровидная	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

# Елена Свитко

## Диабет: боремся и побеждаем

### Пролог

*Человек, хорошо подготовленный, сохраняет надежду в несчастье.*

*Гораций*

Я продолжаю цикл книг для людей, заболевших диабетом, поскольку считаю это моим долгом, долгом врача. Среди других заболеваний сахарный диабет занимает третье место по смертности после болезней сердечно-сосудистой системы и рака.

По данным Всемирной организации здравоохранения, к настоящему времени в мире насчитывается 140 миллионов диабетиков, к 2025 году их число возрастет до 300 миллионов. К этому печальному количеству присоединяются, в основном, заболевшие диабетом II типа. Ученые многих стран объясняют прогресс сахарного диабета тем, что за последние 50 лет люди на Земле значительно лучше (но не здоровее) стали питаться и меньше двигаться, как следствие – стали страдать от переедания и избыточного веса. На всех контин-

нентах диабет встречается, в основном, за пределами большого веса. Так в Мексике, где о переедании говорят не часто, – 3 % населения болеют диабетом, а в Германии, где тучность на повестке дня, – 7 % диабетиков.

Моя первая книга о диабете была в большей степени посвящена вопросам диетологии, говорилось о пользе продуктов питания, которые официальная медицина напрочь отвергает, было много кулинарных рецептов. В этой работе речь пойдет о лечении сахарной болезни растениями-адаптогенами и многими другими лекарственными травами, воздействие которых я изучала долгие годы. Будут дополнены разделы по диетическому питанию овощами, ягодами, фруктовыми плодами.

Но хочу сразу предупредить, фитотерапия и диетология не заменяют традиционную терапию, а дополняют ее, и часто очень успешно. В случае с диабетом – результаты могут превзойти самые смелые ожидания.

Как бы ни отгораживался человек от природы достижениями цивилизации, он все равно тянется к живому, и прежде всего, к растительному миру, пытаясь не только сохранить свои исконные связи с ним, но и расширить познания. Знания населения Украины о лекарственной пользе растущих на нашей территории растений, деревьев и кустарников, об их целебном воздействии при сахарном диабете не то что недостаточны – они уходят в минус! Я попыталась собрать воедино и восстановить подчас рассеянные по крупицам зна-

ния, объединить их, связать опыт предшественников и опыт ныне живущих целителей, передать всю эту науку вам и людям будущего. Безусловно, речь идет не о самолечении, а о новом качественном подходе к питанию и траволечению больных в домашних условиях под обязательным врачебным контролем.

Важно, в первую очередь, учитывать содержание во многих растениях фитонцидов, растительного инсулина, инулина, биологически активных веществ, витаминов, микроэлементов и их позитивное влияние на организм человека. А чтобы вы лучше понимали, о чем пойдет речь далее, я расскажу о причинах возникновения диабета и о том, что комплексно происходит в организме.

Сахарный диабет – следствие нарушения углеводного обмена

Картина болезни была впервые описана в Египте 3500 лет назад. В переводе с греческого слово «диабет» означает «истечение», словосочетание «сахарный диабет» буквально значит «исход сахара». Это отражает суть заболевания – повышение сахара в крови и появление его в моче. В старину сахарный диабет определяли, пробуя мочу на вкус. Только в позапрошлом веке было доказано, что это не обязательный показатель.

Что подразумевается под словом «сахар»?

В организм все сахарные соединения приносят углеводы. То есть, в основе сахарного диабета стоит расстройство уг-

леводного обмена. Углеводы входят в состав клеток и тканей всех организмов и растений на Земле. К ним относятся простые сахара, дисахарид сахароза, полисахариды крахмал, клетчатка (целлюлоза), гликоген (животный крахмал). Простые сахара – глюкоза, фруктоза и дисахарид сахароза содержатся во многих фруктах и овощах. Но кроме того, дисахарид сахароза поступает в организм из обычного сахара, произведенного из сахарной свеклы и сахарного тростника. Глюкоза, фруктоза и галактоза – конечные продукты переваривания углеводов. Полисахариды в виде крахмала откладываются в запас растениями, а в виде гликогена – в организме животных и человека. Запасниками гликогена в человеческом организме являются печень и скелетные мышцы. Крахмал и гликоген построены только из молекул глюкозы. При недостатке глюкозы гликоген быстро расщепляется и поступает в кровь. Из всех углеводов именно глюкоза имеет наибольшее значение. Уровень глюкозы в крови здоровых людей поддерживается на уровне 5–6 ммольл. Любые отклонения от нормы приводят к нарушениям углеводного обмена. То есть, сущность сахарного диабета составляет повышение количества глюкозы в крови. Значит «сахар» – это глюкоза.

Глюкозу наш организм использует как «горючее», в качестве главного источника энергии. Она расходуется, «сжигается» в клетках тела, идет на поддержание его температуры, двигательных функций, умственной деятельности, то есть глюкоза обеспечивает все жизненные процессы. Но она

не может попасть в клетки сама по себе, ей «открывает двери» гормон инсулин. Благодаря инсулину глюкоза попадает в клетки, обеспечивает их питанием, а уровень сахара в крови при этом приходит в норму.

В 1889 году ученые обнаружили, что диабет является следствием нарушения работы поджелудочной железы. Была доказана связь диабета с повреждением части поджелудочной железы – так называемых островков Лангерганса, которые вырабатывают инсулин.

У здорового человека повышение глюкозы в крови компенсируется усиленным выделением инсулина. У больных на сахарный диабет поджелудочная железа не способна обеспечить организм достаточным количеством инсулина, а иногда и совсем его не вырабатывает. Случается, что инсулина вырабатывается достаточно, но клетки вследствие болезни теряют к нему чувствительность или печень не извлекает излишки глюкозы из крови. Печень должна четырехкратно обменивать за сутки запасы гликогена в организме.

В 1921 году канадские исследователи Фредерик Грант Вантинг и Чарльз Герберт Вест открыли сахароснижающие свойства инсулина. До открытия этого гормона заболевание в острой форме приводило только к смертельному исходу. Примерно в то же время были созданы первые лекарства с сахароснижающими свойствами.

## Основные признаки сахарного диабета

Сама по себе лишняя глюкоза в крови не вызывает болевых ощущений. Однако каждый диабетик может упасть в диабетическую кому с летальным концом. Вот почему очень важно своевременно распознать недуг.

Основные признаки сахарного диабета: повышенная утомляемость, постоянная сильная жажда, сухость во рту, постоянный привкус железа, чересчур активное потребление жидкости и быстрое выведение ее из организма, резкое похудение при хорошем аппетите, кожный зуд, зуд половых органов, кожные инфекции, плохое заживание ран, заболевания десен, ухудшение зрения. На ранних стадиях диабет вообще никак не заявляет о себе – его может диагностировать только эндокринолог, сделав специальные анализы на содержание глюкозы в крови. В бессимптомном преддиабетическом состоянии пребывают многие люди. В течение длительного времени уровень глюкозы у них не только в моче, но и в крови чуть-чуть превышает норму, медики называют такое состояние гипергликемией. Большинство преддиабетиков в течение 10 лет пополняют ряды заболевших диабетом II типа.

Выяснено, что предрасположенность к сахарному диабету в значительной мере зависит от наследственности. Другим важным фактором в развитии болезни есть хроническое пе-

реедание, то есть чрезмерное потребление с пищей углеводов, которые легко усваиваются. Могут также сказаться психические перегрузки и стрессы. Сахарный диабет детский или юношеский может быть как наследственным, так и приобретенным, и характеризуется полнейшим отсутствием инсулина в организме. Старческий диабет возникает после сорока лет, причем чаще у тех, кто страдает от чрезмерного веса, и нередко сопровождается осложнениями сосудистой системы.

Официальная медицина считает диабет хроническим заболеванием, которое невозможно излечить полностью. Больные, по убеждению медиков, требуют лечения на протяжении всей жизни. Особенно тяжелые последствия болезни и традиционного ее лечения испытывают дети. Если полуторагодовалому ребенку четыре раза в день перед каждым употреблением пищи необходима инъекция инсулина – это катастрофа. У такого ребенка замедляется рост, он отстает в развитии, над ним постоянно висит «дамоклов меч» – угроза смертельной комы.

## **Поджелудочная железа – энергетический регулятор**

То, что хочу предложить я, – иной взгляд на проблему и пути ее решения. Медицина называет одно-единственное средство – инсулин и его разнообразные модификации: ин-

сулин коров, свиной, пролонгированный. Врачи «салят на иглу» больного, как наркомана. Его жизнь зависит от инъекций, которые не лечат, а убеждают, что диабет – неизлечим, но с помощью инсулина можно жить интересно и полнокровно, ни в чем себе не отказывая.

Попробуем разобраться в работе поджелудочной железы. Этот орган очень тесно связан с другими: печенью, желудком и некоторыми эндокринными железами. Печень, желудок и поджелудочная железа свои секреты выбрасывают в проток двенадцатиперстной кишки. Именно там происходит «распределение ролей». И если один орган чего-то не дал другому, начинается борьба за власть и отключение, отдых от рабочей деятельности.

Вся поджелудочная железа делится на три отдела, каждый из которых имеет определенное назначение и отвечает за свой участок работы. На поверхности железы – огромное количество Лангергансовых островков-железок, которые выделяют инсулин и прочие гормоны. Поджелудочная железа – чрезвычайно нежный орган, напрямую связанный с психикой человека, чего не учитывают врачи.

Во время моей работы в Нью-Йорке я познакомилась с известным психотерапевтом, который был диабетиком. Извиняясь, я спросила: «Как же такое может быть? Вы такой почитаемый специалист, высокоморальный человек – и вдруг этот страшный недуг?» Выяснилось, что какое-то время ему пришлось много работать и тратить много энергии. В то же

время у него умерла жена. И все это вызвало сильнейший стресс, что спровоцировало возникновение диабета.

Состояние психики сказывается на работе всех органов, связанных с поджелудочной железой. Можно утверждать, что все они на 80 % зависят от психоэмоциональной среды. Можно ли рассчитывать на успех в лечении диабета, если это обстоятельство полностью игнорируется? Ни у кого уже не вызывает сомнения, скажем, роль психики в образовании язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Довольно только переволноваться, как залеченные хронические язвы тут же открываются. А печень? Подчеркиваю: работу поджелудочной железы, печени и желудка необходимо рассматривать в единой связи, а если точнее – в триединстве. Только такой подход, – я бы назвала его комплексным, – даст в руки врача и пациента ключ к исцелению.

Если нервная система пребывает под полным контролем человека, то кровь, которая постоянно очищается, обеспечивает беспрепятственное перемещение гормонов, выработанных железами и обогащенных энергией центров эфирного тела человека. Недостаточность или даже отсутствие какого-либо гормона указывает на заблокированность связи с железой, которая его продуцирует.

В наше время в печатных изданиях и в Интернете можно ознакомиться с детальным описанием и схемами расположения семи основных энергетических центров человека, поэтому нет необходимости дублировать это здесь. Однако

очень важно выяснить соотношение между эфирными центрами и железами внутренней секреции, одна из которых – поджелудочная. С точки зрения натуропатии, эндокринная система является материальным выражением активности эфирного тела, причем центры располагаются там же, где и семь основных желез. Каждый центр силы обеспечивает соответствующую железу: главный – шишковидную железу, межбровный – гипофиз, горловой – щитовидку, сердечный – зобную (вилочковую), солнечного сплетения – поджелудочную, сакральный – гонады, у основания позвоночника – надпочечные железы.

Как видим, поджелудочная железа тесно связана с центром солнечного сплетения. Его энергия через железу передается к печени и желудку. Зная это обстоятельство, можем представить, какая огромная нагрузка падает на железу как на распределителя энергии, и какую ответственность несет она за нормальное функционирование желудка и печени. В свою очередь эти два органа активно влияют на физическое состояние железы. Заболевания поджелудочной железы часто развиваются на фоне поражения печени, желчевыводящих путей, желудка, двенадцатиперстной кишки, после оперативных вмешательств на самой железе и других органах пищеварительной системы.

Поэтому для лечения болезней поджелудочной железы, в частности диабета, целесообразно применять опосредствованный метод влияния через печень и желудок: диетическое

питание, действие лекарственных растений, очищение печени.

## **Обеспечение здоровой деятельности поджелудочной железы**

Для нормального функционирования поджелудочной железы требуется постоянное наличие в организме суточной нормы витаминов А, В, Е, микроэлементов – кобальта, никеля, серы, ванадия, цинка, хрома и многих других. Хронический недостаток этих веществ вызывает нарушения в работе железы, которые могут спровоцировать возникновение сахарного диабета. При отсутствии в организме других заболеваний и при наличии в рационе вышеперечисленных 15 витаминов и микроэлементов поджелудочная железа всегда будет хорошо работать.

Витамин А в натуральном виде можно найти в рыбьем жире, яичных желтках, печени рыб. Много каротина содержат капуста, лук, морковь, петрушка, шпинат, помидоры, салат, горох, смородина, вишня, крыжовник, гречиха. Витамин В в большом количестве присутствует в капусте, моркови, помидорах, горохе, говядине, петрушке, шпинате. Витамин Е аккумулируют зерна и семена всех растений, полезны в этом отношении подсолнечное, соевое, хлопковое и льняное масла. На кобальт богата морская капуста, горох, смородина, земляника, грецкие орехи, гречиха, свекла, салат, мор-

ковь, лук. Никель содержат морская капуста, груши, гречиха, капуста, мясо. Цинк есть в пшеничных отрубях и проросшей пшенице, в черной смородине, гречихе, огурцах, сливах, чесноке, фасоли, свекле, тыкве, салате, малине, моркови, луке, крыжовнике, петрушке, редьке, щавеле, барбарисе, валериане, женьшене, в семенах дикой моркови, в листьях березы и крапивы. Серу содержат лук, чеснок, капуста, красный перец, крапива, женьшень, пустырник. В моркови, огурцах, тыкве, свекле, капусте, клюкве, мяте, мелиссе и спорыше присутствует ванадий. Хромом богаты листья черники, ягоды шелковицы, золототысячник, ревень, крыжовник, золотой корень и еловые почки.

Самые полезные продукты для диабетиков – бобовые, овес, тыква, топинамбур, цикорий, свекла и капуста. Снижают количество глюкозы в крови лекарства из крапивы, лопуха, пырея, девясила, сирени, череды, спорыша, подорожника, липы, льна, козлятника, хвоща полевого, лаврового листа, листа смородины и березы, укропа, редьки, тысячелистника, чернушки, одуванчика лекарственного, лабазника вязолистного, шелковицы, лимонника китайского, фенхеля и шалфея.

Ну а кроме всего прочего поджелудочная железа должна радоваться, надо как можно больше и чаще находить повод для радости. Ежедневный смех улучшает состояние поджелудочной железы, желудка, печени, селезенки, понижая при этом количество глюкозы в крови.

## Стресс и антибиотики – главные враги печени

Многие не знают, но печень вследствие стресса или психических перегрузок может прийти в полную негодность, она сжимается, перекрывает внутренние протоки, а поджелудочная железа в ответ на это «недополучение» желчи отказывается работать. В здоровом организме все четко отлажено и отрегулировано. Приведу несколько примеров.

Маленький Володя как-то вдруг стал сластолюбивым. Раньше, как все дети, тоже был небезразличен к сладкому, с готовностью съедал конфетку, пирожное. Но с тех пор, как его клюнул петух, которого мальчик ужасно боялся, стал просто-таки фантастически падким на все сладкое. За конфету отдавал что угодно, таясь от мамы, выедал варенье из банок. И раз за разом требовал пить. Володина мама от кого-то слышала, что очень хорошо, если ребенок много пьет и часто бегаёт по-маленькому. И ее совершенно не смущало, что малыш поглощал воду литрами и просился в туалет каждые 25 минут, при этом по-большому не ходил неделями. Маме казалось, что есть проблемы более весомые... И вот неожиданно Володя потерял сознание, впал в кому...

Долго не решался тридцатипятилетний Борис Семенович обратиться к врачу по деликатному вопросу. Все чаще ему не удавалось справиться с супружескими обязанностями. Худой, рано полысевший мужчина, он постоянно испы-

тывал нервное перенапряжение. Случались и экстремальные ситуации, и тогда Борис Семенович начинал кусать ногти, курил сигарету за сигаретой, деревенел от количества выпитого кофе. Постоянное ощущение сухости во рту заставляло выпивать много жидкости. Врач-натуропат в таком случае моментально определяет, что у пациента не все благополучно с солнечным сплетением, а в его организме не хватает витаминов и некоторых микроэлементов: цинка, хрома, кобальта и меди. То есть наличие сахарного диабета при такой симптоматике почти стопроцентно.

Шестидесятилетняя Светлана Сергеевна обратилась ко мне с бедой: нога покрылась коростой, а совсем недавно начала мучить постоянная жажда. Светлана Сергеевна всю свою жизнь не жалела времени на приготовление разносолов, любила вкусно поесть. Часто пекла пирожки с мясом, жарила картофель, блинчики. Чрезмерная полнота не мешала ей жить себе на радость. Разве что урчание в животе беспокоило, большей частью выходили газы, а не шлаки. Вдруг очень заболел живот. Ультразвуковое обследование показало камни в желчном пузыре. Врачи предложили их удалить, но женщина не захотела ложиться на операцию. К тому времени Светлана Сергеевна еще не до конца приноровилась к новому для себя явлению – климаксу. Все сразу! Ясность внес анализ крови на сахар, который подтвердил его повышенное содержание.

Все они, и маленький Володя, и Борис Семенович в рас-

цвете лет, и уже немолодая Светлана Сергеевна объединены общим недугом, название которого – сахарный диабет. На первый взгляд, причины его возникновения у всех троих разные. На самом деле это не совсем так. Припоминаете – Володю клюнул петух, которого он панически боялся? Это вызвало у мальчика внезапное сильное стрессовое состояние, в ответ на который печень «закрылась в себе». Неотвратимой была и реакция поджелудочной железы: выделение инсулина прекратилось. Стрессы преследовали Бориса Семеновича – опять, как видим, пострадала печень. А что уже говорить о Светлане Сергеевне, не отходящей от кухонной плиты!

Проблемами диабета занимался в свое время известный ясновидец Эдгар Кейси. Он четко видел в своих видениях, как от печеночных расстройств перекрываются маленькие протоки, которые подкармливают поджелудочную железу, и из-за этого развивается диабет. Кстати, операции по удалению желчного пузыря подтверждают, что многочисленные протоки в самой печени остаются зашлакованными, и здесь хирургический скальпель ничем не может помочь.

Я начинаю лечить диабет с очищения печени. Терапия состоит в том, чтобы, во-первых, по возможности избегать «грязных» продуктов питания и воды, не злоупотреблять таблетками, а во-вторых – периодически помогать печени освобождаться от накопленного яда.

Но не всегда люди с пониманием относятся к такой ме-

тодике. Случалось, что после того, как я почистила ребенку печенку и сняла маленького пациента с «инсулиновой иглы», участковый врач назначал для лечения простудного инфекционного заболевания антибиотик – и все приходилось начинать сначала. Печень, особенно детская, останавливается от подобного лечения. Кроме того, антибиотики держатся в организме пять лет!

## **О вреде картофеля, молока и хлеба**

Пациенты-диабетики обычно приходят в негодование, услышав от меня, что им следует немедленно отказаться от картошки. Мол, как же без нее, мы же ее только и кушаем! Я терпеливо каждый раз объясняю, что картошечка превращается в крахмал, потом в лишний сахар. Взамен предлагаю гречневую кашу, семечки, тыкву, пастернак. И гречка, и тыква, и подсолнухи – традиционные украинские продукты питания, очень вкусные и питательные. Напоминаю, что речь идет не о каком-то рациональном питании, а об исцелении от недуга, перед которым официальная медицина оказалась бессильной и заявляет об этом на всех перекрестках.

Лично я против картофеля ничего не имею, пусть себе растет на здоровье, одолевая в поединке родного американского колорадского жука. Но его отсутствие на вашем столе, поверьте, не заставит вас голодать и мучиться, наоборот будете здоровее и проживете дольше.

Насчет молока многие тоже с непониманием возражают. Но это очень вредный продукт. Молоко – это, прежде всего, казеин, крепкий клей, который залепляет наши сосуды. Попробуйте вообразить, как тюбик клея «ПВА» заклеивает все печеночные протоки, островки Лангерганса... При постоянном употреблении молока происходит точь-в-точь такое же. У меня как-то лечился бывший авиатор, который рассказывал, как брали козье молоко, выпаривали его и потом этим выпаренным козьим молоком склеивали фанеру (она применялась в самолетостроении). В то время это был наилучший клей, который только можно было себе представить.

Так вот, если мы думаем, что давать ребенку молочко от козочки или коровки – большое благо, то на самом деле, лишь очень здоровый ребенок способен без вреда для себя выдержать такое жестокое испытание. Бывали случаи, когда ко мне привозили деток из села, у которых наблюдался или очень тяжелый панкреатит, или диабет. Причина была налицо: молоко.

Убедительное подтверждение моей теории я получила во время пребывания в Чехии. У чехов есть пословица: «На парном молочке старички въезжают на кладбище». И на самом деле, когда ко мне приходят пожилые диабетики, и я спрашиваю, чем они питаются, то ответ слышу всегда примерно один и тот же. Мол, молочко пьем, макароны варим, белый хлебушек... Я спрашиваю: «Почему белый?» – «Так инного ж желудок не воспринимает». В Чехии очень популяр-

ные галушки, если я советовала отказаться от них, то неизменно слышала удивленное: «А что же мы будем кушать?». Выяснилось, что для чеха галушки – такое же традиционное кушанье, как для украинца – вареники. Причем к ним так же добавляют шкварки, поджаренные с луком. Так что не удивительно, что и в Чехии, и в Украине количество больных на панкреатит и диабет возрастает с каждым годом.

Надеюсь, после прочтения моей книги каждый поймет, что война с молоком и галушками должна быть бескомпромиссной.

Теперь о пшеничном хлебе и батонах. В Америке мне довелось посмотреть научный фильм, где показывалось, как употребленный белый хлеб заклеивает, залепляет, как оконная замазка, островки Лангерганса, блокируя поджелудочную железу крахмалистыми веществами. У хлебных зерен – невероятно большая сила, а мы берем из них лишь то, что имеет наименьшую ценность. Кто надоумил нас обдирать и отдавать на корм свиньям бесценную оболочку зерна? Я рекомендую всем моим пациентам, не только диабетикам, есть черный ржаной хлеб. Черный хлеб не только не заклеивает, а наоборот, очищает жизненно важные каналы. Он – доступный и эффективный сорбент, собирает отходы пищеварительного тракта, а ржаные отруби замечательно выметают шлаки из всего желудочно-кишечного тракта.

## Несколько постулатов лечения сахарного диабета

Многим из нас, не обижайтесь, не хватает культуры питания. Казалось бы, это элементарно: «Вредно все, что чрезмерно». Универсальное правило! Но человек склонен к злоупотреблениям. Во всем. А весьма – за столом. Постулат первый – голод! Кто неразумно наращивает вес, тот идет против природы и должен считаться с последствиями – с диабетом и другими неприятными приобретениями. Считается, что полнота – главный фактор риска, грозящий развитием диабета. Самый тревожный сигнал – «расплывающаяся» талия. Жир, скапливающийся в брюшной полости, расщепляется на жирные кислоты, которые быстро проникают в кровь и мешают действовать инсулину. Лучше не доест, чем переест. Большинство диабетиков могут нормализовать свой сахар простым снижением веса плюс разумное диетическое меню. Медики утверждают, что полным людям достаточно сбросить 7–8 % веса, чтобы не бояться нарушения обмена веществ.

Постулат второй – холод. Всегда надо помнить, что глюкоза сгорает при охлаждении кожи. Не загорайте, не перегревайтесь на солнце, в жаркие дни чаще принимайте холодный душ или применяйте влажные обтирания.

Физическая активность – третий постулат. По моим на-

блюдениям, активный образ жизни в значительной степени ускоряет обмен веществ и если посвящать быстрой ходьбе или бегу хотя бы 30 минут ежедневно, то вероятность возникновения диабета уменьшится на 40 %. Давая нагрузку мышцам, мы заставляем их активно расходовать поступающую из крови глюкозу. Мышцы активно потребляют глюкозу, и ее уровень снижается. Специалисты также утверждают, что регулярные занятия танцами снижают уровень сахара в крови у пациентов. Танцевальные движения оказывают благотворное влияние на нервную систему, являясь своеобразной профилактикой депрессивных состояний.

Следующий постулат – горечь и кислая среда в организме. Вместо сладкой пищи вводите в рацион натуральные соки: яблочный, апельсиновый, грейпфрутовый, гранатовый. Пейте вишневый компот, травяные чаи. Потребляйте растения, содержащие пептиды, горечи и дубильные вещества. Хрен, лук, чеснок и перец постоянно должны быть на вашем столе. В книге вы найдете много доступных растений, которые помогут придерживаться правила горечи и кислоты.

Взвешенным должен быть и подход к употреблению мяса. Постулат может звучать как отказ от мяса. В книге встречаются рецепты приготовления кушаний с мясом, хотя я, как натуропат, естественно, его не ем. Углубляться в тему не буду, ограничусь известным из истории фактом. В древности в некоторых восточных странах практиковался особый вид умерщвления приговоренных к смертной казни: их на-

чинали кормить исключительно мясом, вкусным, вареным. Осужденные умирали, причем не позднее 28-го дня (один лунный месяц), на этом резервы организма в борьбе с самоотравлением исчерпывались.

Вы спросите, разве можно заменить животный белок? Конечно, можно. Если кто-то вам скажет, что мясо имеет преимущества перед растительной пищей в плане аминокислотного состава, вы можете возразить: два неполноценных растительных белка дают в сумме один мясной полноценный! Источники поступления растительных белков – бобовые, овес, гречка, капуста, морковь. Кстати, белков человеческому организму нужно не так уж и много – не больше 1 г на 1 кг массы тела в сутки. Излишек так же вреден, как и дефицит, поскольку служит причиной нагромождения шлаков в организме.

Мы часто даже не догадываемся, насколько все взаимосвязано меж собой. К сожалению, не все знают, а знать необходимо, что каждому пищевому веществу отвечает определенный фермент, который выделяется органами пищеварения. Например, для белков – это пепсин, трипсин, эрипсин, для крахмала – амилаза, для жиров – липаза, для молочного сахара – лактаза и так далее. Для деятельности любого из ферментов необходима определенная кислотность среды. Если для пепсина уровень рН может составлять 1,2–1,5, то амилаза требует, наоборот, щелочной среды!

Представьте себя на месте компьютера, который должен

руководить сложной системой, и в ответ на поступление определенной пищи должен ввести в действие пищеварительный сок нужного состава. Компьютер сломается, если навалить ему всякой еды без разбора. А мы еще и обижаемся на наш организм, если чувствуем себя плохо после застолий и банкетов. Не говорю уже о заливании всякого пищевого разнообразия алкоголем во всех мыслимых и немыслимых пропорциях.

Еще один постулат – раздельное питание. Человечеству понадобился интеллект академика Павлова, невыносимые мучения порезанных им преданных друзей человека, чтобы мы с вами поняли, что пища без разбора противоречит физиологическим нормам.

Вот таким образом мы с вами и будем бороться с диабетом. Если окончательно не победим, то обязательно заставим отступить, «ужмем» его права и притязания, облегчив таким образом жизнь и себе, и своим близким.

# Часть I. Лечение растениями-адаптогенами

*Если посмотреть вокруг взглядом врача,  
ищущего лекарственные средства, то можно  
сказать, что мы живем в мире лекарств.  
Заповедь буддийской медицины*

# Вступление

Диабет, к сожалению, не только распространяется, но и молодеет с каждым годом, все чаще ко мне в кабинет приводят детей двух-трех лет, уже «сидящих на инсулине». В первом разделе книги я хочу рассказать, как можно избежать этого «сидения на инсулиновой игле» при легких формах диабета и как поддерживать себя тяжелобольным при помощи растений-адаптогенов. Даже на экзамене по фитотерапии (при получении очередной лицензии Минздрава на право лечения) мне попался вопрос по диабету. И хотя я все ответила и получила высший бал, профессор удивился: «Почему вы так мало внимания уделяете адаптогенам?».

Наверстывая упущенное, учитывая по прошествии лет собственный опыт и опыт целителей древности, я раскрою вам тайны этих удивительных помощников человечества, дающих возможность приспособиться и выжить нашему организму в неблагоприятных условиях внешней среды (холод, жара, радиация, недостаток кислорода, повышенные нагрузки). Адаптогены не просто «адаптируют» человека – они запускают механизмы самообновления и омоложения, восполняют жизненные энергетические резервы, дают силы к восстановлению поврежденным болезнью органам, улучшают эмоциональное восприятие мира и снижают риск развития многих заболеваний.

Главное – поменять отношение к инсулиновой терапии. Почему-то считается, что снизить сахар может только этот искусственный препарат. Однако есть и не медикаментозные методы, которые следует испробовать. Это правда, производство инсулина настолько выгодный бизнес, что противостоять его интересам весьма сложно. Даже за рубежом, когда я работала в США, Чехии, Словакии, Греции, перед моим кабинетом сидели диабетики и уплетали огромные белые булочки с маслом, бутерброды с колбасой, какую-то немислимую еду из фаст-фуда. Все перечисленное отличается особой жирностью и высоким гликемическим индексом. В ответ на мой вопрос, кто разрешил им такую пищу, приходилось слышать: «Лечащий доктор!».

К ужасу наших эндокринологов, и тем более представителей нетрадиционной медицины (ставящих на более важное место правильное питание), диабетология развитых стран предлагает так называемую «либерализованную диету», – ешьте, чего изволите, но колите увеличенные дозы инсулина!.. Такой подход выгоден лишь тем, кто занимается производством инсулина, ведь любой препарат, искусственно изготовленный фармацевтами, является для организма чужеродным веществом. Так зачем колоть лошадиные дозы того, что неизбежно вызовет негативные и необратимые изменения (длительное применение инсулина, как известно, приводит к полной атрофии бета-клеток поджелудочной железы) в теле больного человека?! Единственно ради греховного чре-

воугодия?! Не лучше ли попытаться природными средствами снизить уровень сахара в крови, уменьшить дозы инсулина, а может, и вовсе отказаться от него?

«Дорогу осилит идущий», – говорится в древнеиндийском гимне Щедрости. Ведь если задаться целью, то можно добиться такого вполне реального результата.

Вы познакомитесь, а возможно, и подружитесь со многими растениями, которые незаменимы в лечении сахарного диабета, но хочу предупредить! Не злоупотребляйте дарами природы – они, вопреки расхожему мнению, имеют сильное действие. Уважаемые читатели, не занимайтесь самолечением! Речь идет о рационализации и коррекции тех вариантов фитотерапии, которые больной осуществляет под контролем своего лечащего врача в домашних условиях.

Напомню слова Вольтера: «Пользуйтесь, но не злоупотребляйте – таково правило мудрости. Ни воздержание, ни излишества не дают счастья». Не пробуйте воспользоваться всеми рецептами одновременно, повторяю, посоветуйтесь с доктором. Не подбирайте лекарственные растения самостоятельно, опытный фитотерапевт сделает это куда профессиональнее. Он же подскажет вам, что адаптогенные препараты надо принимать только в первой половине дня.

Окружающий мир настолько разнообразен, и мы так мало используем его громадный запас растительных средств, что в конечном итоге, своим пренебрежением к дикой флоре либо по незнанию лишаем себя многих и многих важнейших ле-

карств от самых разных заболеваний. Обогащайте свою домашнюю аптечку растениями-адаптогенами, но делайте это грамотно. А главное, верьте в себя: «Надежда выздороветь – половина выздоровления», – поучал Вольтер своих современников.

# Женьшень

## *Panax ginseng*

Китайская пословица гласит: царь зверей тигр, царь растений – женьшень. Его название составляют два иероглифа: жень – означает человек, шень – корень. В традиционной китайской медицине это растение применяется более 3000 лет, его иероглифы можно увидеть на почетном месте в самом древнем рукописном травнике «Бень-Цао-Ганьминь». О целебных свойствах корней женьшеня слагали легенды: им приписывали не только свойство исцеления болезней, но и способность возвращения к жизни умирающего человека. Многие путешественники, побывав в Китае или Тибете, распространяли эти слухи по всем частям света, создавая, таким образом, ажиотаж вокруг чудесного корня. Знаменитый шведский ботаник Карл Линней в 1753 году дал женьшеню латинское название «панакс», то есть «всеисцеляющий».

О лекарственных свойствах женьшеня в Европе стало известно впервые в XVII веке. Здесь уместно напомнить описание, данное растению русским послом в Китае Спафарием в 1675 году: «Тот корень варят и дают тем, которые слабы, от долгой немощи, и он великую помощь подает...». Слава и молва, восхваляющая чудодейственность женьшеня, часто

бывали преувеличением. Но ученые многих стран трудились над раскрытием его природы.

Вот к каким выводам они пришли: «Женьшень – реликтовое растение, уцелевшее и пришедшее с древнейших геологических эпох. Поражает своим долголетием. Растет очень медленно, в диких лесах отыскать его весьма сложно». Известен такой факт: на строительстве железной дороги в Маньчжурии был найден уникальный экземпляр женьшеня – корень весом в 600 г. Специалисты предположили, что это растение прожило не менее 200 лет! Корень был продан в Шанхае за огромные по тем временам деньги – 5 тысяч долларов, хотя полагают, что эта сумма составила лишь половину его настоящей стоимости. Корни весом по 100–200 г уже считаются весьма крупными, по мнению китайских ученых, эффективные средства можно изготовить из корней, которым не меньше 10 лет.

Женьшень – король адаптогенов, в наше время его выращивают культурным способом. Настойку женьшеня вы без труда купите в любой аптеке. Однако не многие знают, что женьшень лечит диабет. Химический состав корня полностью все еще не изучен.

Известно, что в женьшене содержатся такие микроэлементы как железо, фосфор, сера, марганец, кремний, алюминий. Считается, что основными действующими веществами в корне являются гликозиды, а именно – сапонины, химический состав которых еще не выяснен. Одни сапонины, по-

добно мылу, соединяясь с водой, образуют пену, раздражают слизистую оболочку и действуют как поверхностно активные вещества. Таким образом, они усиливают перистальтику кишечника, то есть способствуют перевариванию пищи, секретию желез, дают мочегонный эффект. Другие сапонины способны гемолизировать кровь, очищать кроветворные органы, воздействовать положительно на печень. Женьшень содержит также широкий спектр витаминов группы В, необходимых поджелудочной железе и другим жизненно важным органам.

Сегодня растение считается универсальным лекарственным средством, применяемым при общей слабости, упадке сил, депрессии, переутомлении, плохой памяти. Препараты корня пьют в послеоперационный период, во время тяжелых заболеваний. Он положительно влияет на всю эндокринную систему – гипофиз, щитовидную и поджелудочную железы, половые органы и т. д. Нас же, в частности, интересует позитивное действие женьшеня при диабете. Я рекомендую изготовить в домашних условиях эффективное лекарственное средство, его можно принимать пациентам, которым уже исполнилось 18 лет.

### **Рецепт**

Настойка женьшеня – 10 мл, 5 луковиц, 1 л родниковой воды.

Способ приготовления: купить в аптеке настойку женьшеня. Вечером 5 больших луковиц очистить, мелко нарезать и

залить литром родниковой воды. Оставить настаиваться на ночь. Утром добавить 10 мл настойки женьшеня, размешать, затем процедить. Разделить жидкость на 5 равных порций (примерно по 200 мл). Пить по половинке порции (примерно 100 мл) перед едой в течение 2–3 дней. Во второй половине дня не употреблять!

Такая луковая вода с женьшенем будет понижать уровень сахара в крови и улучшит общее состояние. Рецепт показан при любых стрессовых состояниях. Однако, если у вас повышенное АД (артериальное давление), посоветуйтесь с вашим врачом, и на всякий случай измеряйте давление перед приемом лекарства и сразу после него. Женьшеневую воду полезно принимать курсами в течении 21 дня не только при сахарном диабете, а также при нарушении обмена веществ, малокровии, истощении, туберкулезе легких, ревматизме, кожных заболеваниях, болезни печени и почек, гипертонии, истерии, половом бессилии, для стимуляции всей иммунной системы.

В Корее часто используют корень женьшеня в повседневном питании, его варят в курином бульоне вместе с другими приправами, предлагаю и вам такой суп.

Домашняя курица средних размеров, сухой корень женьшеня – 10 г (либо аптечная настойка), 3 л воды, лук, петрушка, розмарин, имбирь, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления: курицу выпотрошить и разделать, варить на малом огне в 3-х литрах воды, можно вылить бу-

льон после первого закипания (иногда дважды сливают воду), залить чистой водой и продолжить варку. В бульон обязательно положить лук и петрушку. К готовому бульону добавить измельченный женьшень (либо 10 мл аптечной настойки), розмарин, имбирь, перец, соль и дать покипеть еще 10 минут.

Такой бульон дают диабетикам для повышения сопротивления иммунной системы, ослабленным больным, худым детям и всем, кто хочет чувствовать себя бодрым. Женьшеневый суп повышает активность и успеваемость у школьников, он полезен студентам перед экзаменами, тестами, контрольными. Пожилым людям женьшеневый бульон дает силы и долголетие. Помогает в этом деле женьшеню и курица. Американские ученые считают, что белое куриное мясо – ценный диетический продукт, полезный для пищеварения и повышающий защитные функции организма.

В равных частях: цветки ромашки аптечной, календулы, бессмертника, липы и бузины черной; кукурузные рыльца; листья брусники; трава зверобоя, спорыша и хвоща; кора крушины; настойка женьшеня.

Способ приготовления: все сырье измельчить и смешать. 2 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка и томить на водяной бане 15 минут. Процедить, пить по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. При этом добавлять в чай 20 капель настойки женьшеня и 1/2 ч. л. меда.

Главная задача указанного сбора – нормализация и активи-

визация обмена веществ. Он прекрасно выводит шлаки, очищает сосуды от холестерина, обладает тонизирующим действием. Пить такой чай можно в течение месяца.

Отдельно скажу о такой особенности женьшеневых препаратов: они дают лучший эффект, если принимать их осенью и зимой.

# Элеутерококк колючий

## *Eleutherococcus senticosus*

Молодые листья элеутерококка очень похожи на листья женьшеня, так что их сложно идентифицировать даже опытному сборщику растений. Элеутерококк – кустарник со светло-серой корой, покрытой многочисленными шипами и колючками. К концу лета на кончике веток становятся заметными шарообразные соплодия, состоящие из плотно прижатых друг к другу черных плодов-костянок.

Лично я уже много лет выращиваю кусты элеутерококка на даче и использую его листья, ягоды и веточки. Жалею только выкапывать корни, а ведь именно в них основная лечебная сила!

Для оценки целебных свойств элеутерококка многое сделали в свое время советские ученые, доказав, что препараты растения не уступают по эффективности женьшеневым, а в некоторых случаях даже превосходят их. Элеутерококк содержит гликозиды – элеутерозиды, которые обладают способностью увеличивать проницаемость клеточных мембран для глюкозы. Именно этим обусловлено сахароснижающее действие препаратов растения, заметно усиливается также окисление жирных кислот. Особо эффективна смесь из кор-

ней и листьев элеутерококка, отдельно листья и корни менее активны. Экстракт, приготовленный из листьев, более активен и применяется в мае, а экстракт из корней – в сентябре.

Прием препаратов элеутерококка в целом повышает работоспособность, жизненный тонус, помогает переносить повышенные физические и умственные нагрузки, подобно другим стимуляторам обостряет слух и зрение. Экстракт элеутерококка благотворно влияет на деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, умеренно повышает АД.

В Тибете из баранины и свежего корня элеутерококка варят для диабетиков уникальный суп, напомним, что в горных районах баранина считается самым ценным для питания продуктом. Издавна худых и немощных, больных тяжелыми недугами, отпаивали бараньим бульоном, обладающим адаптогенным и общеукрепляющим действием.

### **Рецепт**

300 г свежей баранины, 1 л воды, 10 г свежего корня (либо 20 мл аптечного экстракта элеутерококка), 5 луковиц, 10 лавровых листочков, 1 корень сельдерея, 2 моркови, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Способ приготовления: в кипящую воду опустить все овощи и варить почти до полной готовности. В овощной отвар положить баранину, варить еще 20 минут. Добавить соль, петрушку, укроп, лавровые листья. Если вы купили на рынке корень элеутерококка, его следует проварить в бульоне 10

минут. Экстракт растения добавить непосредственно в тарелку (20 капель) перед подачей на стол.

Сухие корни элеутерококка можно купить у бабушек-травниц на многих рынках, готовые экстракты отпускаются в аптеках без рецепта. Можно и самостоятельно приготовить настойку корней элеутерококка на водке в соотношении 1:1.

# Аралия маньчжурская

## *Aralia mandshurica*

Произрастает аралия на Дальнем Востоке в подлеске смешанных и хвойных лесов, на опушках, поодиночке либо небольшими группками деревьев. Ствол дерева усеян шипами и колючками; соцветия мелкие, белые или кремовые, собранные в зонтики по 6–8 штук на верхушке стебля; плоды ягодообразные сине-черного цвета, диаметром от 3 до 5 мм, содержат внутри по 5 косточек. Дерево цветет в июле-августе, плоды созревают в конце сентября – начале октября, начинает плодоносить только на пятом году жизни. Мне так и не удалось адаптировать аралию к дачным условиям киевской земли, – структура почвы совсем не та. На подходящем грунте растение достигает в высоту 3 м.

Следует отметить, что многочисленное семейство аралиевых включает до 60 родов растений, в которых насчитывается около 800 видов, произрастающих преимущественно в субтропическом и тропическом поясах. В Украине таковых, как известно, нет. А на территории бывшего СССР аралиевые растут на юго-востоке Амурской области, в южной части Хабаровского края, почти по всему Приморью, а также на юге Сахалина и Курильских островов. Колючие заросли

аралии причиняют немало неприятностей сборщикам женьшеня и туристам.

Препараты аралии маньчжурской способствуют нормализации обмена веществ, понижают уровень сахара в крови, позитивно влияют на гипофиз, щитовидную железу, надпочечники, половые железы. В народной и в официальной медицине используют настойку аралии также в качестве средства, тонизирующего и регулирующего деятельность центральной нервной системы. Аралию применяют при атеросклерозе, декомпенсации сердца, склерозе сосудов головного мозга, шизофрении. У больных улучшается сон, повышается аппетит, уменьшается раздражительность, уходят головные боли и нормализуются показатели АД.

Препараты аралии производит фармацевтическая промышленность (аптечную настойку корня принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день), а также многие из них можно приготовить в домашних условиях.

### **Рецепт компота**

200 г свежих вишен (можно замороженных либо консервированных), 2 л воды, 100 г сухих корней аралии маньчжурской, заменитель сахара по вкусу.

Способ приготовления: в кипящую воду опустить вишни, дать им покипеть 2 минуты, добавить корни аралии и варить еще 10 минут. Подсластить компот по вкусу и охладить. Корни можно заменить аптечной настойкой из расчета 10 капель на 100 мл жидкости.

Принимать такой тонизирующий компот можно только в первой половине дня по 100 мл за один прием. Подчеркиваю, все адаптогенные препараты надо принимать в первой половине дня. Иначе их ярко выраженный тонизирующий эффект не позволит вам вечером уснуть. Кроме того, лекарственные средства из аралии маньчжурской противопоказаны эпилептикам, людям с повышенной нервной возбудимостью и гипертоникам.

Иногда можно для повышения эффективности использовать несколько адаптогенов вместе. Известно, что диабетики со временем начинают жаловаться на половую слабость и общую усталость. Никогда нельзя лечить только поджелудочную железу, не принимая во внимание остальные железы внутренней секреции, поэтому предлагаемая «смесь» является очень действенным средством при лечении диабета.

### **Рецепт**

Настойка женьшеня аптечная – 50 мл, настойка элеутерококка – 50 мл, настойка аралии маньчжурской – 50 мл.

Способ приготовления: смешать все препараты в одной стеклянной посуде. Пить по 10–15 капель после еды по мере необходимости.

# Родиола розовая (золотой корень)

## *Rhodiola rosea*

Оба названия даны растению за его уникальные качества: за запах, напоминающий аромат розы, и за золотистый цвет высушенных корней. Впервые родиолу описал в I веке н. э. врач римских легионов в Азии Диоскорид. Ее корневища в древности ценились очень высоко, вплоть до VIII века их использовали в качестве красителя на всей территории Европы от Швеции до Средиземноморья.

Родиола розовая – это многолетнее травянистое растение семейства толстянковых с несколькими прямыми стеблями высотой от 10 до 70 см. У родиолы ланцетовидные, мясистые листья; на верхушках стеблей располагаются мелкие желтые цветки, собранные в щитковидные соцветия; корневище напоминает медвежью лапу, которая выступает над поверхностью земли и дает начало многочисленным молодым побегам. Вес корней довольно большой – 400–900 г, в свежем виде они имеют серовато-розовый блеск с металлическим отливом, что ассоциируется с названием «золотой». Если соскоблить наружную кожуру корня, появится яркая лимонно-желтая сердцевина с запахом розового масла.

Родиной растения считают Алтай и горы южной Сиби-

ри. Произрастает только в поясе альпийских лугов на высоте 1800–2500 м над уровнем моря. На Алтае существует поверье, что золотой корень – необычное растение, любому не показывается, и тот, кто его найдет, будет всю жизнь счастлив, здоров и проживет два века. Ученый Г. Свиридов пишет о золотом корне так: «История золотого корня, как и легендарного женьшеня, окутана пеленой таинственности. Его свойства знали и высоко ценили ламы древнего Тибета. Сборщики трав, рискуя жизнью, доставляли корень ламам-целителям ради спасения жизни умирающим». Но со временем сила этого «алтайского женьшеня» забылась, и как женьшень, золотой корень тоже пережил период забвения. Тибетцы и китайцы сохранили его тайны, до сих пор лечатся и с удовольствием употребляют родиолу в пищу.

Кстати, и корень, и сочный свежий стебель растения используют для приготовления разных блюд. Я выращиваю родиолу у себя на даче (растет на обычной садовой земле при хорошем дренаже, прекрасно себя чувствует на легкой песчаной почве) и часто летом готовлю салат по старинному рецепту.

### **Рецепт**

Стебли золотого корня, 10 грецких орехов, сметана или майонез, соль, имбирь по вкусу.

Способ приготовления: стебли мелко порезать, смешать с измельченными орехами. Салат заправить сметаной либо майонезом, посолить, поперчить, посыпать сверху имбирем

или мускатным орехом. Такой салат очень полезен для пищеварительной, нервной и эндокринной систем. Его надо употреблять в первой половине дня с мясом или кашей.

Золотой корень был в свое время тщательно изучен исследователями Томского медицинского института, они установили, что в корневище содержится много редких активных веществ: тирозол, радиозолид, дубильные вещества, флавоноид кемпферол, эфирные масла, органические кислоты – лимонная, щавелевая, яблочная, янтарная, галловая, а также глюкоза, фруктоза, жиры и белки. Есть даже такие редкостные минеральные вещества как титан, кадмий и хром.

По стимулирующему воздействию на организм человека препараты золотого корня превосходят женьшень, элеутерококк, аралию и лимонник китайский. Родиола позитивно влияет на функции гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, половых желез, способствует нормализации обмена веществ, восстанавливает функции печени, понижает уровень сахара в крови, поэтому крайне полезна диабетикам.

В фитотерапии золотой корень широко применяют при различных заболеваниях: неврологических, желудочно-кишечных, женских, малокровии, импотенции. Народная медицина чаще использует не спиртовую настойку, а водное извлечение корня – чай. Такой напиток сильно тонизирует, его не используют ежедневно, а лишь по необходимости.

Я советую изготовить самостоятельно настойку родиолы.

Пить ее надо курсами: 21 день пить, 21 день – перерыв, так повторять трижды (полный курс – три цикла). После первого же курса вы почувствуете себя бодрее, прекратятся головные боли, улучшится память, стабилизируется уровень сахара в крови.

### **Рецепт**

100 г золотого корня, 500 мл коньяка.

Способ приготовления: корень мелко порезать и залить коньяком. Настаивать в стеклянной бутылке в темном месте 14 дней. Каждый день настойку хорошо взбалтывать, мысленно желая здоровья тому, кто будет пить препарат. Не проceживать! Пить по 10 капель дважды в первой половине дня.

# **Лимонник китайский (шизандра)**

## ***Schizandra chinensis***

Растение относится к лианам семейства магнолиевых, стебли достигают 10 м в длину и около 2 см в толщину. Растет в смешанных лесах, на опушках, полянах, на каменистых склонах гор. Встречается на Дальнем Востоке, однако все чаще в последние годы культивируется в Украине на садовых участках. Различные части лимонника – плоды, семена, листья, стебли, корни – используют в традиционной медицине Китая и Японии в качестве средства, стимулирующего центральную нервную систему. Кроме того, лимонник китайский способствует укреплению сердечно-сосудистой системы, помогает при болезнях почек, сахарном диабете, потере памяти, плохом зрении. По стимулирующему воздействию лимонник сравнивают с женьшенем.

Растение хорошо изучено специалистами именно в качестве сахароснижающего препарата, стимулирующего иммунно-биологические реакции организма, лимонник особо эффективен при легких формах диабета, в остальных случаях используется в качестве дополнительного средства. В Японии лимонник китайский является патентованным противодиабетическим лекарством.

Действующие вещества растения уже выделены учеными в чистом виде, основное и самое эффективное сильнодействующее вещество – схизандрин. Особенно много схизандрина содержится в семенах плодов. Плоды лимонника являются съедобными, их употребляют свежими или готовят сок, они отличаются также высоким содержанием витамина С (580 мг%), богаты лимонной, яблочной, винной кислотами, сапонинами.

Если вы купили плоды лимонника на рынке или собрали их в своем саду, советую заготовить по моему рецепту – получится бесценное лекарство в суровый зимний период.

## **Рецепты**

1 кг ягод лимонника, 500 г меда.

Способ приготовления: перетереть ягоды, как черную смородину, добавить мед, перемешать и уложить в банки. Варить ягоды лимонника не следует. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. л., запивать зеленым чаем.

Заготавливают плоды после полного созревания, часто сушат. К примеру, нанайцы утверждают, что человек, съев всего лишь горсть сушеных ягод лимонника, может целый день охотиться безо всякой пищи, не зная усталости. Можно заготовить на зиму и чистый сок ягод.

Свежесобранные ягоды лимонника китайского.

Способ приготовления: ягоды отжать, а полученный сок разлить в небольшие бутылки. Стерилизовать как обычно. Принимать сок с чаем из расчета: 1 ч. л. на 100 мл теплой

кипяченой воды.

Прием препаратов лимонника обязательно должен контролировать ваш лечащий врач, поскольку они отличаются довольно длительным воздействием. Лучше принимать средства из этого растения на голодный желудок или спустя 4 часа после еды. Из сушеных плодов лимонника можно готовить в любое время года отвар.

Ягоды лимонника китайского – 20 г, 200 мл воды.

Способ приготовления: ягоды залить водой и кипятить на протяжении 20 минут. Настаивать 3–4 часа. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

# Эхинацея пурпурная

## *Echinacea purpurea*

Эхинацея пурпурная – род многолетних травянистых растений семейства сложноцветных, достигает в высоту 1,5 м, цветки – темно-красные корзинки до 15 см в диаметре. Цветоводам, наверняка, знакома ближайшая родственница эхинацеи – рудбекия. Ее оранжево-желтые или малиновые корзинки с выпуклыми помпонами-серединками на наших клумбах – не редкость. Однако рудбекия не обладает лекарственными свойствами, а эхинацея пурпурная является ценнейшим лекарственным растением.

Родина эхинацеи – прерии Северной Америки, там до сих пор сохраняются дикие заросли этого растения. Индейцы лечили эхинацеей кашель, ангину, зубы, желудочно-кишечные боли. Отваром промывали глаза и гнойные раны, чаем лечили артрит, ревматизм, свинку, корь, ожоги. Травой эхинацеи кормили скот, чтобы он лучше набирал вес. Индейцы также считали растение сильнейшим противоядием от укусов змей и ядовитых насекомых.

Первый препарат из эхинацеи был создан в 1871 году ученым Майером, он был настолько уверен в растении, что на глазах у публики после укуса гремучей змеи применял свой

«очиститель крови». Последние 30 лет, когда перед человечеством возникла реальная угроза в виде ВИЧ, эхинацею начали изучать во всем мире: в США, Канаде, Европе, Новой Зеландии. Оказалось, что этот адаптоген – мощнейший иммуностимулятор с широким спектром терапевтической активности.

Большой вклад в изучение свойств эхинацеи внес в прошлом веке киевский профессор С. Тамилин, он излечил нескольких больных красной волчанкой, назначая траву внутрь и в компрессах. Прописывал эхинацею против депрессии, умственного переутомления, при обширных ожогах и ранах, успешно лечил ангину, дифтерию, тонзиллит, остеомиелит, церебральный менингит.

Эхинацея является мощным стимулятором защитных функций организма и используется в качестве активатора природных сил человека. При этом растение обладает минимальной токсичностью. О механизмах воздействия известно пока не все из-за сложного многокомпонентного состава.

Все части растения содержат эфирное масло, его главная составная часть – сесквитерпены. В корнях обнаружены: гликозид эхинакозид, инулин, бетаин, смолы, органические кислоты, фитостерины. Эхинацея содержит значительное количество витамина С, витаминов группы В, железо, кальций, селен, кремний. Основные действующие вещества эхинацеи, обладающие иммуностимулирующей активностью, – полисахариды.

Иммуностимулирующее влияние проявляется в увеличении количества иммунных клеток – лейкоцитов. Способность лейкоцитов поглощать бактерии под влиянием эхинацеи возрастает на 30–45 %, в целом же иммунный отклик организма под ее влиянием увеличивается на 50—120 %. Эхинацея повышает уровень специфических антител, нейтрализующих вирусы и бактерии, а также способствует образованию противовирусного соединения – интерферона. На основе эхинацеи пурпурной сегодня создано около 230 препаратов, во многих странах выпускают настойки и таблетированные препараты. Они с успехом применяются для лечения инфекционных и воспалительных заболеваний горла, щитовидки, мочеполовой системы, опорно-двигательного аппарата, при артрите, пиелонефрите, сахарном диабете. После применения эхинацеи у диабетиков наблюдается значительное улучшение состояния, поскольку укрепляется вся иммунная система.

Украинские и белорусские исследователи считают, что эхинацею необходимо добавлять в продукты, употребление соков с экстрактом эхинацеи пурпурной повышает работоспособность, внимание, память, снижает утомляемость, улучшает сон. Особенно такие продукты полезны детям, студентам и работающим людям пожилого возраста.

В народной медицине чаще используют цветonoсные стебли и корневища растения. Совсем недавно стало известно, что эхинацея содержит мощные антиоксиданты, поэтому ее

можно применять даже для лечения сердечно-сосудистой системы. Рекомендую диабетикам следующий настой.

## **Рецепты**

Измельченная трава эхинацеи пурпурной, 250 мл воды.

Способ приготовления: 2 ст. л. сырья залить стаканом кипятка, 15 минут держать на водяной бане. Охладить, отжать, долить настой кипяченой водой до 250 мл. Пить глотками в первой половине дня.

Свежий сок листьев и цветков используют для протирания кожи на ночь при пигментных пятнах, угрях, лишаях, гнойничковых заболеваниях и преждевременных морщинах. Отваром корней успешно лечат псориаз, дерматиты, экземы, фурункулы, ожоги и пролежни. Настойку для внутреннего и внешнего применения можно изготовить в домашних условиях.

Сырой корень эхинацеи пурпурной – 150 г, 600 мл водки.

Способ приготовления: корни выкопать либо ранней весной, либо поздней осенью, промыть, измельчить и залить крепкой водкой. Настаивать в темном месте 30 дней, периодически взбалтывать. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, срок применения – не ограничен.

# **Шиповник коричный (шиповник майский)**

**Rosa majalis**

Для диабетиков плоды шиповника – кладезь здоровья. К тому же, в Украине кусты шиповника растут повсеместно. По содержанию витамина С этому растению принадлежит пальма первенства среди всех дикорастущих витаминносных растений. В плодах шиповника коричнеого витамина С содержится в 10 раз больше, чем в черной смородине, и в 100 (!) раз больше, чем в лимонах. Кроме того, шиповник богат витаминами группы В, Е, К, веществами с поливитаминой активностью, флавоноидными соединениями и каротином. В ягодах шиповника высоко содержание многих микроэлементов: железа, калия, кальция, магния, марганца, фосфора.

Я всегда предупреждаю больных диабетом о возможности потери зрения! Шиповник и другие растения-адаптогены – прекрасные помощники в деле поддержания и восстановления зрения. Предлагаю следующий настой и примочки.

## **Рецепты**

Сухие ягоды шиповника – 200 г, сухие ягоды лимонника китайского – 200 г, трава очанки – 100 г.

Способ приготовления: все составные тщательно смешать и перемолоть на кофемолке. Запаривать в термосе из расчета: 2 ст. л. смеси на 300 мл кипятка. Настаивать 30 минут, процедить. Пить 3 раза в день по 50 мл, запаренные травы прикладывать в марлевых мешочках к глазам.

Мой «вкусный» рецепт также помогает восстанавливать зрение и диабетикам, и другим людям со сниженным зрением. Вообще шиповник лечит многие сложные глазные заболевания: геморрагический ретинит, хориоидит, разнообразные кровоизлияния.

### **Зрелые ягоды шиповника в любом количестве.**

Способ приготовления: осенью, когда плоды шиповника поспеют, их надо собрать и поместить на 1 час в морозильную камеру. Когда вы их разморозите, ягоды станут совсем мягкими. Протереть ягоды через сито, получившуюся массу разложить в стеклянные баночки и хранить в холодильнике. Внимание! Сахар не добавлять!

Для улучшения зрения советую съедать в день 50–70 г такого джема. Косточки, которые остались после процесса протирания, ни в коем случае не выбрасывайте! Именно в косточках содержится много витаминов, можно сказать, – там вся сила шиповника. Из косточек можно приготовить масло, которое не только улучшает зрение, а позитивно воздействует на работу печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и сердечно-сосудистой системы.

## **Рецепты**

Косточки шиповника, кукурузное масло.

Способ приготовления: сначала косточки надо немного подсушить, потом перемолоть на кофемолке. Измельченные косточки залить кукурузным маслом в пропорции 1:1. Томить на водяной бане 30–50 минут. Когда масло приобретет яркий оранжевый цвет, процедить и разлить по бутылкам. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой (строго натощак!).

В украинских семьях часто пьют чай из ягод шиповника. Он влияет на организм как тонизирующее и общеукрепляющее средство, обладает противовоспалительным действием, нормализует функции нервной и сосудистой системы, улучшает память. Шиповник восстанавливает клетки печени и оздоравливает в целом весь желудочно-кишечный тракт.

Больным диабетом следует заботиться и о работе почек, корни шиповника чудесным образом дробят камни и песок.

Корни шиповника – 100 г, 300 мл воды.

Способ приготовления: 1 ст. л. измельченных корней шиповника залить холодной водой. Варить 10 минут, процедить и выпить в течение дня мелкими глотками. Лечение проводить на протяжении 14 дней.

Если вы заметили, что стали бледнее обычного, а ваши анализы крови свидетельствуют о пониженном гемоглобине, – нет лучшего средства, чем настой ягод шиповника.

Ягоды шиповника – 300 г, 300 мл воды.

Способ приготовления: ягоды измельчить, поместить в термос, залить кипятком. Настаивать 2 часа, густой сок про-

цедить и пить 3 раза в день по 20–30 мл. Заедать 1 ч. л. гречишного меда (даже диабетикам!).

Шиповник – средство, признанное народной медициной многих стран. Из его корней, листьев, цветков и плодов изготавливают разнообразные патентованные препараты. В частности, очень высоко ценится масло шиповника. Оно издавна считается отличным ранозаживляющим средством. Ученые установили, что масло плодов шиповника и облепихи повышает сопротивляемость организма при облучении, нормализует обмен веществ у больных сахарным диабетом. Такое масло можно приготовить в домашних условиях.

Плоды шиповника (свежие либо сушеные) – 100 г, свежие плоды облепихи – 100 г, листья грецкого ореха – 200 г, корень аира – 100 г, подсолнечное масло.

Способ приготовления: плоды шиповника и облепихи перекрутить на мясорубке. Листья и корни мелко порубить. Все смешать в стеклянной посуде, залить подсолнечным маслом так, чтобы смесь была полностью покрыта. Томить на водяной бане в течение часа. Настаивать еще 2 часа, процедить. Смазывать пораженные участки кожи по необходимости. Можно использовать при ожогах и для массажа. Хранить в защищенном от света месте.

Дело в том, что у диабетиков вследствие плохой работы печени часто появляются аллергические высыпания, дерматозы, трещины на пятках, открываются трофические язвы. Масло, приготовленное по моему рецепту, можно использо-

вать не только наружно, его полезно пить для укрепления иммунной системы (по 1 ч. л. трижды в день перед едой).

Приведу еще один рецепт сбора с плодами шиповника, который поможет понизить уровень сахара в крови и в целом улучшит общее состояние больного.

Плоды шиповника – 20 г, плоды можжевельника – 10 г, семена льна – 20 г, листья брусники – 25 г, листья черники – 25 г, трава козлятника лекарственного – 25 г, корни одуванчика – 10 г, корень цикория обыкновенного – 10 г.

Способ приготовления: все компоненты тщательно смешать. 1 ст. л. сбора залить 300 мл холодной воды, довести до кипения и на малом огне проварить 3 минуты. Настаивать 15 минут, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день перед едой.

Индийские целители назначают больным легкими формами диабета в качестве надежного исцеляющего средства довольно сложную смесь из двенадцати компонентов, но ее вполне можно составить в украинских условиях. Настой обязательно принимают в дни I и III лунных фаз.

Плоды шиповника – 50 г, шелуха фасоли обыкновенной – 250 г, корни одуванчика лекарственного – 100 г, корни лопуха большого – 100 г, кукурузные рыльца – 100 г, кардамон – 50 г, корица – 50 г, листья березы – 50 г, листья липы – 50 г, трава золототысячника – 50 г, трава хвоща полевого – 25 г, корни солодки – 25 г.

Способ приготовления: все компоненты смешать. Сбор

заваривают следующим образом: детям до 5 лет – по 1 ч. л. на стакан кипятка, от 6 до 10 лет – 2 ч. л. на стакан кипятка. После 10 лет доза увеличивается: от 11 до 14 лет – 1 ст. л. на 0,5 л кипятка, старше 14 лет – 3 ст. л. – на 1 л кипятка. Настаивать в термосе в течение 3 часов, процедить, дозу выпить за 4 приема перед едой.

В индийском трактате «Аюрведа» указывается, что шиповник и лопух стимулируют регенерацию бета-клеток поджелудочной железы, шелуха фасоли улучшает поступление глюкозы в клетки, береза и хвощ выводят избыток глюкозы из организма, фитогормоны одуванчика имитируют действие инсулина, золототысячник обладает очень важным гипогликемическим эффектом, кукурузные рыльца (благодаря высокому содержанию цинка) обеспечивают синтез инсулина и укрепляют почки, а солодка вообще является иммуномодулятором первого порядка.

# Левзея сафлоровидная

## **Rhaponticum carthamoides**

Левзея сафлоровидная – растение редкое и исчезающее, обладает уникальными свойствами, ее еще называют большеголовником, мараловым корнем, мараловой травой, нижним уймоном. В природных условиях произрастает в Саянах, на Алтае, в Китае, Австралии. Это многолетнее травянистое растение семейства астровых может достигать 2 м высоты, цветет фиолетово-лиловыми цветками, собранными в корзинку, листья – крупные, глубоко рассеченные.

# 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.