

## Неумывакин И.П. - Льняное масло. Мифы и реальность



И. П. Неумывакин  
ЛЬНЯНОЕ МАСЛО  
МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ  
Москва — Санкт-Петербург «ДИЛЯ»  
ББК 53.59 НЗ8

Авторские права на данную книгу охраняются Законом РФ «Об авторском праве и смежных правах» от 09.07.93 № 5351-1 в редакции Федеральных законов от 19.07.95 № 110-ФЗ, от 20.07.2004 № 72-ФЗ (ст. ст. 48-49), Кодексом РФ об административных правонарушениях (ст. 7.12), а также Уголовным кодексом РФ (ст. 146). Любое использование, воспроизведение материалов и иллюстраций из книги возможно лишь с письменного согласия владельцев авторских прав.

*Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, следует использовать только после согласования с лечащим врачом.*

Неумывакин И. П.

НЗ8 Льняное масло. Мифы и реальность. — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2009. — 96 с.  
ISBN 978-5-88503-534-7

В своей новой книге профессор И.П. Неумывакин рассказывает о лечебных свойствах старинного лечебного средства — льняного масла, медицинская ценность которого полностью подтверждена и научно обоснована современной наукой. На примере опыта использования льняного масла народной медициной, а также с учетом важнейших аспектов организации здорового образа жизни автор показывает, как и почему нужно использовать целебные возможности этого продукта сегодня.

Для широкого круга читателей.

© Неумывакин И. П., 2009 © «ДИЛЯ», 2009  
© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2009  
ISBN 978-5-88503-534-7

### ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. ЧИСТЕЙШЕЕ ИЗ РАСТЕНИЙ 6  
Глава 2. БИЛИ МЕНЯ, КОЛОТИЛИ, ВО ВСЕ  
ЧИНЫ ПРОИЗВОДИЛИ 1  
Глава 3. ЦЕЛЕБНЫЙ СЕКРЕТ ЛЬНЯНОГО  
МАСЛА.... 30  
Глава 4. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО В ЛЕЧЕБНОЙ  
ПРАКТИКЕ Общие рекомендации по

использованию льняного масла 37

Лечение различных заболеваний с использованием  
льняного масла 8

Глава 5. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО В КУЛИНАРИИ 74

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ 81

ЛИТЕРАТУРА

### ВВЕДЕНИЕ

Кому приходилось видеть хоть раз в жизни цветущее льняное поле, тот уже никогда не забудет эту дивную картину. И какое значение лён всегда имел и имеет сегодня в жизни человека! Его не смогли заменить ни теплая шерсть, ни естественный или искусственный

шелк. Лен обладает уникальными свойствами. Он дарит людям масло, тончайший батист, брюссельские и вологодские кружева, простынное полотно, скатерти, белье и одежду, отличающиеся прекрасными санитарно-гигиеническими качествами, долговечностью, прочностью и устойчивостью против гниения. Под льняными парусами ходили суда по морям и океанам, принося новые открытия. Льняные холсты сберегли для нас творения великих мастеров кисти. Наконец, лён — ценнейшее лечебное средство. И хотя никогда нельзя забывать о том, что здоровье строится и держится вовсе не на лекарствах, пусть и самых лучших, натуральных, все же нельзя не оценить целебного богатства Природы, нельзя не удивиться ее мудрости и гармоничности — ведь даже лучшим специалистам до сих пор не удалось создать ни одного синтетического лекарства, которое могло бы выдержать конкуренцию с самыми простыми лекарствами природными. Может, быстродействием синтетические лекарства и отличаются, зато бьют всегда только в одно место (причем именно бьют — жестоко подавляют не только вирусы, бактерии, в том числе полезные, но и сам организм), а вот природные лечебные средства всегда действуют комплексно.

Льняное масло, получаемое из семян льна путем холодного отжима, открывает перед человеком превосходные возможности не только лечения многих болезненных состояний, но — главное — их профилактики. Именно льняное масло — богатейший, фактически не имеющий себе равных источник ненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6, таких необходимых организму для борьбы с самыми распространенными сегодня заболеваниями — атеросклерозом, диабетом и многими другими. И хотя целебные возможности льна и приготовленного из него масла высоко оценивались с древности, своего значения оно не утратило и сегодня. Напротив, исследования ученых помогли больше узнать и о составе, и о свойствах льняного масла. О том, как правильно использовать льняное масло в диетических и лечебно-профилактических целях, вы можете прочитать в этой книге.

К слову, говоря о льняном масле, нельзя не сказать о том, что творится на рынке масел в настоящий момент вообще. Сегодня в государстве никто, к сожалению, не отвечает за качество продуктов, особенно тех, которые привозят из-за рубежа, да и наши производители уже могут дать фору зарубежным дельцам по части практически полного отсутствия морали в вопросах, касающихся бизнеса и прибылей. В пору расцвета геной инженерии, когда с помощью генномодифицирующих манипуляций с продуктами можно делать все что угодно, следует точно знать, что именно вы покупаете. Растительное масло должно быть свежим, не подвергавшимся при производстве тепловой обработке (холодный отжим), и, что немаловажно, нерафинированным. Самое лучшее масло — краснодарское. Очень полезно оливковое масло, натуральное, холодного отжима, но оно весьма дорогое, а то, что продают как оливковое масло за 60-70 рублей, это просто смесь разных масел, в которой доля оливкового масла невелика. Что же касается твердых масел и жиров, то необходимо помнить, что особенно вреден маргарин, так как при его изготовлении в нем образуются вредные вещества — трансизомеры жирных кислот, которые как раз и способствуют развитию атеросклероза. Так называемые сливочные масла, которые продаются в магазинах, в основном подделки — сюда относятся «Смоленское», «Вологодское», «Кремлевское». Например, «Кремлевское» масло делают из маргарина очень низкого качества, берут растительное масло, смешивают с пахтой и взбивают, как майонез, на очень высоких оборотах. Некоторое время назад появилось масло «33 коровы». Так вот, Институт питания РФ дал такое заключение: коровы-то соевые! В действительности сливочного масла в продаже практически нет, кроме «Натурального коровьего масла» или «Мягкого масла», только на них нельзя жарить. Неплохое еще «Сливочно-растительное масло». Что же касается жарки, то лучше всего использовать животные жиры, например свиной, говяжий.

Возвращаясь к теме книги, дам совет: пока руки «благодетелей», наживающихся на здоровье людей, еще не дотянулись до льняного масла, узнайте о нем побольше и начните

принимать это целебное масло, руководствуясь советами, которые вы найдете в этой книге.

## **Глава 1**

### **ЧИСТЕЙШЕЕ ИЗ РАСТЕНИЙ**

Культура льна очень древняя, и к настоящему времени дикорастущий лён неизвестен. При археологических раскопках свайных построек неолита в Швейцарии были найдены обугленные остатки еды, приготовленной из семян льна, обрывки ниток, веревок, сетей и тканей из льняного волокна. Таким образом, человек неолита уже возделывал лён.

Следы культуры льна обнаружены в археологических находках бронзового века в Испании, но большинство находок, говорящих о возделывании льна в доисторические времена, относятся к железному веку. Судя по ним, многолетний узколистный лён культивировался тогда уже по всей Европе, вплоть до Скандинавского полуострова. В Германии в напластованиях, сохранивших следы поселений человека железного века, найдены остатки хлеба, приготовленного из смеси зерен пшеницы, проса и льна.

Множество археологических находок, равно как и литературно-исторические и лингвистические данные, причисляют к древнейшим очагам культуры льна, кроме Швейцарии и Германии, также Индию, Китай, Египет, Месопотамию, Бухару, Афганистан, Хорезм, Туркмению, Малую Азию, Закавказье, Абиссинию, Алжир, Тунис и Испанию.

Считается, что около 9000 лет назад в горных районах Индии впервые из стеблей льна была приготовлена ткань, и с тех пор человек выращивает лён в качестве прядильной культуры. Ткани эти сразу были оценены по достоинству за высокие гигиенические качества. Вскоре льняные ткани вытеснили одежду из звериных шкур.

Примерно через 2500 лет культура льна была позаимствована Ассирией, Вавилоном, а затем Египтом, где и достигла наибольшего совершенства. В мифологии Древнего Египта лён считали первым благодеянием богов. Особенно прославился Египет льняным ткачеством. Египетские ткачи умели изготавливать тончайшие, почти прозрачные ткани, которые сравнивали с «дыханием ребенка». Через пять слоев такой ткани просвечивало тело. По традиции, качество льняного волокна определяют по длине нити, получаемой из 1 кг пряжи. Так, если из 1 кг пряжи выходит 10 км нити, ей присваивают номер 10. Наши лучшие нити имеют номер 20-40. Египетские ткачи умели прясть нить до 240 номера. Секрет изготовления таких нитей утерян. А ткань, полученная из таких нитей, была драгоценной и ценилась на вес золота. Носить одежды из такой ткани могли только царственные особы да могущественные жрецы, использовали их также в храмах. Во всем античном мире лён считался символом света, чистоты и верности. «Чистейшее из растений, — писал римский писатель Апулей, — один из самых лучших плодов земли, употребляется не только для верхнего и нижнего облачения благочестивых египетских жрецов, но и как покров для священных предметов».

Широко использовали в Египте льняные бинты для пеленания набальзамированных тел умерших. До настоящего времени сохранили эти бинты свою прочность и эластичность.

Из Египта культура льна попала в Грецию. Историк древности Геродот упоминает о льняной ткани, принесенной в дар Афине Родосской, где каждая нить состояла из 360 тончайших нитей. Культура льна процветала в Колхиде, которая платила льном дань туркам. Есть версия, что поход аргонавтов из Эллады в Колхиду за «золотым руном» был по сути походом за секретом получения тончайшей пряжи из льна, продававшейся буквально на вес золота и не уступавшей египетской. Увы! Секрет этот не дошел до наших дней.

Любили льняные одежды и в Риме, но носили их преимущественно женщины. От римлян лён позаимствовали галлы и кельты — основоположники льноводства в Западной Европе. Наибольшее распространение льняные ткани получили здесь в период

Средневековья и в эпоху Возрождения. Одежда из льна была распространена повсеместно, и использовали ее в основном просто люди.

В древнейших очагах культуры льна на территории Средней Азии (в Афганистане и горных районах Бухары, Хорезма и Туркмении) использование льна вплоть до начала XX века оставалось на примитивном уровне.

В Австралии льноводство распространилось, когда стали разводить разные виды растения отдельно в зависимости от целей и способов их использования — на волокно или на масло.

В Восточную Европу культура льна попала значительно раньше, по всей видимости, из Азии. Славяне, судя по всему, позаимствовали культуру льна от греков. До образования Киевской Руси льноводством уже занимались все славянские племена, населявшие Восточно-Европейскую равнину. Об этом писал Геродот в V веке нашей эры, а также арабский ученый Ибн-Фадлан, восторгавшийся красотой белых льняных одежд славянских женщин. В Прибалтике еще в языческие времена были боги-покровители льноводства.

В Киевской Руси с введением христианства льноводство получило новый импульс. Летописец Нестор в своей «Повести временных лет» подробно рассказывает о возделывании льна, о производстве тканей и масла печерскими монахами.

В XI веке льноводство и льняные одежды настолько широко распространяются на Руси, что в судебные уложения Ярослава Мудрого вошла статья о наказаниях за кражу льна и льняной одежды. Была определена покровительница льноводства Святая Парасковия-льняница и праздник ее, приуроченный ко дню окончания льняной страды, — 28 октября. <

Товарное льноводство на Руси возникло в XIII веке, и с образованием Русского государства центр льноводства сместился в Псков, Новгород, а затем и в Суздальские земли. Торговля льном занимала видное место как внутри страны, так и в связях Руси с Западом. Русские князья собирали льном подати. Ярослав и Михаил Тверские облагали новгородцев за торговлю льном пошлиной «с короба». Великий Новгород, состоявший в Ганзейском союзе, был в то время центром русской внешней торговли, и в частности торговли льном. С потерей для России выхода к Балтике и с открытием Северного торгового пути через Белое море Новгород утратил свое бывшее значение, и торговым центром русского льноводства стал Архангельск.

Кстати, у древних славян роль денег выполнял лён и изготовленная из него ткань — полотно. Именно от слова «полотно» произошло всем нам известное слово — платить!

В Вологде делали раньше и делают в наши дни тончайший лён, из которого плетут блонды — невесомые роскошные кружева. Плести подобные кружева можно лишь в помещениях с высокой влажностью воздуха — от сухости тонкая льняная нить рвется. Именно поэтому лучшие свои творения мастерицы прошлого создавали в сырых и холодных подвалах. Сегодня, несмотря на большие изменения в производстве нитей и тканей, вологодское кружево по-прежнему плетут вручную.

Обработка льняного сырья всегда была трудоемкой, а ее механизация давалась очень тяжело. Многие страны развивали, а затем сворачивали производство льна. Наполеон I объявил конкурс с премией в миллион франков тому, кто разработает процесс получения тонкой пряжи механическим способом и тем самым избавит Францию от ввоза текстильного сырья. Крупный ученый химик Гей-Люссак и механик Ф. Жирар решили эту задачу, совершив переворот в производстве льняных тканей. Однако этот способ был изобретен уже после падения Наполеона. Так как это изобретение было связано с наполеоновскими замыслами, на родине его авторов оно не сразу получило признание. Жирар был вынужден искать применение ему за границей. По предложению Александра I он основал в России, в Привислинском крае, первую в России и в мире механическую полотняную фабрику, из которой впоследствии выросла знаменитая Жирардовская мануфактура.

Машинное прядение утроило производительность труда по сравнению с самопрядкой. Необычайно вырос спрос на лён, прежде всего русский, в Великобритании. Уже в 1837 году

импорт льна из России в Великобританию превышал 1,7 млн пудов, и доля России в общем ввозе льна в эту страну достигала 70 %. Еще через 10 лет лён стал основной статьёй русского экспорта, а Россия — главным поставщиком его не только в Великобританию, но и во все другие западноевропейские страны с развитой льноперерабатывающей промышленностью. Во внутреннем потреблении лён в России занимал тогда первое место после хлеба.

Несколько раз появление новых, проще обработанных волокон (хлопчатобумажных, вязких и синтетических), казалось, ставило льнопроизводство на грань катастрофы. Но производство льняных тканей сохранилось, причем сочетание льна с новыми волокнами позволило обеспечить высокие потребительские свойства тканей.

За последнее время изменилось отношение ко льну, покупатели перестали бояться его естественной мягкости. Гораздо ценнее стала для них его экологичность, лечебные свойства.

По подсчетам ботаников, на нашей планете насчитывается около 300 видов льна, распространенных в умеренных и субтропических районах земного шара, прежде всего, Средиземноморья и на северо-западе Северной Америки.

Растения этого рода — однолетние или многолетние травы, образующие рыхлые кусты, состоящие из тонких, твердых, иногда древеснеющих стеблей. Цветки раскрываются только в солнечный день. Быстро отцветают. Но на первый взгляд кажется, что лён цветет продолжительное время, ибо постоянно отрастают все новые и новые стебли.

Когда лён густо сеют на волокно, растения достигают в среднем от 0,9 до 1,2 м в высоту, с тонкими стеблями от 2,5 до 4 мм в диаметре и с ветвями, сконцентрированными в верхней части. Растения, которые культивируют на семена, ниже и сильноветвистые.

Несколько видов льна используются в декоративном садоводстве.

Растение легко приспосабливается к ряду почв и климатов, но лучше всего растет на хорошо дренируемом, песчаном суглинке и в умеренном климате. В большинстве регионов засев одной и той же земли льном ограничен 1 раз в 6 лет, чтобы избежать истощения почвы. Прохладные, сырые годы возделывания дают наиболее желаемое волокно. Уборка обычно происходит после того, как нижняя часть стебля стала желтой, но до того, как плод полностью созреет.

В результате искусственной специализации культуры льна получились разные виды — прядильные и масличные. Первые носят общее название долгунцов, а вторые — кудряшей. Как переходные между этими двумя основными типами — промежуточные формы льнов, так называемые межеумки.

Лён-долгунец идет на волокно, у него маловетвистый стебель высотой 60-150 см.

Лён-кудряш — масличная культура со стеблем высотой до 50 см. Лён-кудряш отличается тем,

что он, по сравнению с долгунцом, низкорослый и сильно ветвится: ветвление начинается с нижней части стебля, с большим количеством цветов. Цветы более крупные, чем у долгунца. Семена крупнее, чем у долгунца. Корневая система развита лучше. Лён-кудряш возделывается на семена, идущие на масло. Волокна дает мало, и оно ниже качеством, чем волокно льна-долгунца.

Межеумки стебель имеют короче, чем у долгунца, ветвятся от основания, коробочек несут среднее количество. Этот лён считается волокнисто-масличным. Он дает и волокно, и семена, идущие на масло. Волокна получается из него меньше и качеством оно хуже, чем волокно долгунца, но семян этот лён дает больше.

Из диких многолетних видов наибольшее сходство с культурным посевным льном имеет узколиственный дикорастущий лён.

По предположению ученых, культурный посевной лён произошел именно от узколистного дикого льна, с которым он легко скрещивается и дает вполне плодовитое потомство.

Цель всей обработки льна — лубяные волокна отделить от древесины. При

замачивании эту работу производят бактерии, а при расстиле, кроме бактерий, действуют еще и плесневые грибки. Бактерии разрушают склеивающее вещество и таким образом отделяют лубяные волокна от древесины. Для окончательного отделения волокна от древесины лён мнут и треплют.

Уборка семян льна в настоящее время механизирована. Сушат в зерносушилках или на токах под защитой крыши. Семена от влаги ослизняются.

**Лён обыкновенный** — *Linum usitatissimum*, из семейства леновых. Название «лён» происходит от греческого «*linon*» и кельтского «Ип». Другие названия льна обыкновенного: лён посевной, долгунец, моченец, ильнец, ильняк, лю-ченец, сланец.

Это однолетнее травянистое растение. Корень у льна стержневой, это растение влаголюбивое. Стебель у него невысокий, тонкий, ветвистый. Льяные волокна расположены внутри стебля в виде вытянутых по длине лубяных пучков. В каждом лубяном пучке содержится от 10 до 40 отдельных маленьких волоконцев. Каждое волоконце — это сильно вытянутая заостренная на конце клетка с очень утолщенными прочными стенками. Суженные концы волоконцев проникают между утолщениями соседних волоконцев. Волоконца склеены между собой клеящим веществом (пектин) и образуют пучки. Клеящее вещество окружает и волокнистые пучки и соединяет их с древесиной.

Листья у льна чередующиеся на стебле, сидячие, удлинённо-ланцетовидные, цельнокрайние, маленькие, как правило, узкие, малозаметные.

Красивые цветки, появляющиеся на стеблях, растущих из кончиков ветвей, имеют пять лепестков, обычно синие по цвету, но иногда белые

или розовые, расположены в виде кистеобразного полузонтика; чашечка и венчик пятираздельные, правильные, тычинок пять. Пестик один, с пятью столбиками. Тычинки синие. Цветет в июне-августе, плоды созревают с июля по август.

Плод льна — коробочка. Маленькие шаровидные коробочки, состоящие из пяти долей, содержат семена. Семена льна овально-сплюснутые, заостренные с одного конца, длиной 4-6 мм, шириной 2-3 мм и толщиной 2 мм. Поверхность семян гладкая, блестящая, коричневого цвета. Вкус сладковато-слизистый. Запах отсутствует.

Семена льна содержат жирное высыхающее масло (30-48 %), в состав которого входят триглицериды линоленовой (35-45 %), линолевой (25-35 %), олеиновой (15-20 %), пальмитиновой и стеариновой кислот; слизь — 5-12 %, белок — 18-33%, углеводы — 12-26%, органические кислоты, ферменты, витамин А, стеролы.

Все растение (особенно проростки льна) содержит до 1,5 % гликозида линамарина, расщепляемого линазой на синильную кислоту, глюкозу и ацетон. В оболочках семян найдены высокомолекулярные соединения, дающие при гидролизе линокафеин, линоцинамарин.

Известны разновидности льна.

**Лён многолетний** — *L. Регеппе*, или лён долговечный, распространен во всем умеренном поясе северного полушария. Встречаются два подвида: лён многолетний обыкновенный с густолиственными стеблями и маленькими цветками.

На горных лугах, на известняковых склонах растет лён многолетний ветвистый, у которого более крупные цветки, а листья значительно толще.

Неприхотливое многолетнее растение высотой 50-100 см с некрупными (2 см) светло-синими цветками, мелкими линейно-ланцетными листьями, расположенными в очередном порядке. Цветет в июне-июле.

Развивается в любой легкой, бедной почве, на солнечных участках. В альпинариях этот вид используют в групповых посадках между невысокими многолетниками, например, среди гвоздики.

Растения морозоустойчивы и относительно засухоустойчивы. Размножается семенами. Семена высевают на грядах с укрытием или на постоянное место. Рассадку высаживают в августе на расстоянии 30-40 см. На одном месте растет 4-5 лет.

В культуре с 1686 года. Имеет разновидности с белыми цветками.

Дико произрастает на юге европейской части России, в Сибири, Средней Азии, Средней Европе, на Балканах.

**Лён крупноцветковый**— *L. Grandiflorum*, многолетнее растение, выращиваемое как однолетник. Родина этой разновидности — Северо- Западная Африка. В культуре известен с

1820 года. Основной вид в культуре используется редко, главным образом — его сорта.

Стеблевые листья сидячие, линейные или овально-ланцетные, острые, с редкими ресничками по краю, ярко-зеленые, густо расположенные на стебле.

Цветки до 3 см в диаметре, пятичленные, правильные, ярко-красные, собраны в конечные, рыхлые, щитковидные соцветия, раскрываются только в солнечную погоду. Цветет обильно и долго, с июня по сентябрь.

Плод — сухая, шаровидная, пятигнездная коробочка с многочисленными плоскими семенами. 300 семян весят примерно 1 г, всхожесть их сохраняется 4-5 лет. Семена высевают в апреле- мае в открытый грунт на постоянное место, так как пересадку он не переносит. Всходы появляются на 7-14 день.

**Лён тонколистый** — *L. Tenuifolium*. Стебли этого вида льна деревенеющие, ветвящиеся, поднимаются на высоту 15-50 см. Листья остроконечные, шершавые, по краям немного изогнутые, с одной центральной жилкой.

Цветки достаточно крупные, до 2 см в диаметре, белые, сиреневые или розовые, собраны в рыхлые кисти, которые расположены на тонких прямых цветоносах. Цветение начинается в середине июня и продолжается до конца июля.

Для роста требует открытых, солнечных мест. Лучшего развития достигает на легких, плодородных почвах.

Размножается однолетний лён посевом семян, многолетний — семенами, черенками и делением куста. Семена высевают под зиму, можно сеять и весной. Сеянцы пикируют, выдерживая расстояние 5-8 см. Многолетний лён зацветает на второй год после посева. Растения, выращенные из семян, цветут обильнее, более крепкие, чем при делении куста, которое осуществляют в апреле или августе. Расстояние при посадке 15-20 см.

**Лён желтый** — *L. flavum* L. Этот вид широко распространен на Балканском полуострове и в Восточной Европе. Ареал доходит до Чехословакии.

Высота растений 20-40 см. Цветки ярко-желтые, в диаметре до 3 см. Цветет в июне-июле.

Развивается на солнечных участках, на легкой, бедной питательными веществами почве. Размножается семенами. Плохо переносит пересадку, поэтому рекомендуют выращивать сеянцы в цветочных горшках.

В альпинариях лён используют чаще всего в групповых посадках вместе с декоративными травами. Высаживают его также среди низкорослых многолетников или в цветочные стенки.

**Лён таврический** — *L. Tauricum*. Распространен в юго-восточной области Европы. Цветоножка у этого вида довольно высокая— до 50 см. В зонтиковидном соцветии 10-20 сравнительно крупных желтых цветков.

Хорошо развивается в легкой, проницаемой почве, на солнечном месте. Размножается семенами, а после цветения — и путем деления корней или черенками. Используют в больших альпинариях, на определенных участках (клумбах, лужайках).

**Лён австрийский**— *L. Austriacum*. Многолетний вид с разветвленным корневищем, встречающийся в Средиземноморье и южных областях Европы. Красивые голубые пятилепестковые цветы, собранные в вильчатые соцветия, поднимаются на высоту до 50 см. Цветение начинается в мае-июне.

**Лён жестковолосистый** — *L. Hirsutum*. Вид, чрезвычайно похожий на лён австрийский. Отличается от последнего светло-голубой окраской лепестков, на которых хорошо заметны темные жилки.

**Лён пропускной** — *L. Catharticum*. Иначе называется лён слабительный, кокушкин лён.

Трава запаха не имеет, вкус горьковато-соленый.

## **Глава 2**

### **БИЛИ МЕНЯ, КОЛОТИЛИ, ВО ВСЕ ЧИНЫ ПРОИЗВОДИЛИ...**

Возделываемый с глубокой древности, в России лён использовался не только для ткачества, но и как отличное, а во многих случаях и незаменимое лечебное средство. Есть одна русская загадка, хорошо показывающая, какое широкое применение находил лён, и как высоко оценивались его свойства человеком: «Били меня, колотили, во все чины производили, на престол с царем посадили».

В народной медицине лён истари применяли как противовоспалительное и слабительное средство, при кожных заболеваниях, ожогах, при заболеваниях органов дыхания, астме, подагре, ревматизме и др. «Русский травник» XIX века сообщает об этом растении следующее: «*Linum usitatissimum*, лён обыкновенный из семейства льновых дает для медицинских надобностей семена, содержащие жирное масло, состоящее из глицеридов линоленовой, стеариновой, пальмитиновой, олеиновой и миристиновой кислот, белковые вещества, слизь и минеральные соли. 2 драхмы сушеной травы наливают 6 унциями кипяченой воды, или сыворотки; в порошок дается по 1 драхме; для винной настойки полагается сушеной травы *Linum catharticum* 1 унция на бутылку, через 12 часов сливают процеженную жидкость. Извне припаривают ущемленное место льняною паклей, напитанной теплым маслом.

Лён пропускной, или слабительный, кокушкин лён. *Linum catharticum*. Сила: хорошее слабительное, без отягощения желудка, и мочегонное. Употребляется: в болезнях, происходящих от засорения кишечного канала, летучей или непостоянной ломоте, начальной водяной болезни, и в каменной боли почек или мочевого пузыря. Иные настаивают это растение в белом виноградном вине и пьют при этих болезнях».

В медицине употреблялось как льняное семя — цельное, толченое и дающее с кипящей водой слизь, так и льняное масло — внутреннее и наружное лекарство, используемое также для приготовления старинных целебных бальзамов — серного и гарлемского.

Льняные семена содержат большое количество полезных кислот, витаминов и минералов и обладают высокой лечебной эффективностью при многих заболеваниях. Еще Гиппократ советовал применять льняное семя при болезнях мочевых путей, особенно при воспалительном мочротном течении. А знаменитый средневековый врачеватель Ибн Сина указывал: «Льняное семя помогает от язв мочевого пузыря и почек. Отвар льняного семени, если его применить в клизме с розовым маслом, приносит большую пользу при язвах в кишках... Льняное семя помогает от слизистого кашля, особенно пережаренное».

В старину из семян льна вместе с настойкой опиия делали успокаивающие клистиры. Толченое льняное семя употребляли для припарок. Употребляли их и в виде клейкого отвара, а также делали наливку на их основе.

«Русский лечебный травник» XIX века также указывает на лечебные свойства льняного семени и приводит способы его использования: «Новейшие врачи похваляют: в хрипоте, перхоте, простудном кашле, воспалении легких, одышке и трудном отделении мокроты.

В воспалительном запоре мочи, наливка сих семян, с прибавлением 1 драхмы селитры на 2 фунта жидкости, подслащенной уксомедом или клюквенным вареньем, оказывает великую пользу; также и в перелойном мочерезе, принимаемая по чайной чашке несколько раз в день. Извне: в виде полоскания, подслащенного медом, похваляется в жабе и молочнице во рту; в виде промывательного смягчающего боль в кишках, режь и частые потуги, нередко сопряженные с кровавым поносом; в виде припарки; толченые семена,

вареные с молоком, служат самой лучшей смягчительной катаплазмой, употребляемой при твердых воспалительных опухолях, особливо нарывах, паховиках и пр. Количество: от 1/2— 1 унции полагается цельных семян на 2 фунта кипяченой воды, которую вскипятить однажды и процедить, внутрь и снаружи употреблять, как сказано выше».

Слизью из семян, извлекаемой «варением или наливкой горячей воды (1 унция семян на 6 унций воды)», «Русский лечебный травник» советует промазывать детям во рту, для очищения молочницы и другой сыпи, а также употреблять ее при кровавом поносе, воспалении мочевого пузыря, желудка и кишечного канала.

Слизь из льняных семян приготавливали вымачиванием семени в теплой воде (1:50) в течение 30 минут и более. Получившуюся слизистую массу процеживали через холст. Образование слизи объясняется свойством наружного слоя клеток семенной оболочки.

Отвар делали, взяв на 1 часть семян 20 частей горячей воды и нагревая в течение 30 минут на водяной бане.

Известен также следующий старинный способ использования льняных семян. Льняную наливку семян, смешав в равной части со свежим льняным маслом, впрыскивали в мочевой канал, при воспалительных резах и при триппере.

Таким образом, в XIX веке было точно известно, что семена льна действуют смягчающе и растворяюще, а потому их назначали внутрь при катарах дыхательных органов, поносе, катаре мочевого пузыря, гонорее, дисменорее (в болезненные периоды), против сахарной болезни; наружно применяли в горячих компрессах при воспалениях, ревматических и нервных болях.

Льняное масло — не менее древнее, чем семя льна, лекарство. О его целебных свойствах было известно и древним египтянам, которые активно использовали льняное масло и в лечебной практике, и в косметологии, и Гиппократу, который применял льняное масло для снятия воспаления слизистой оболочки желудка, при болях и ожогах. На Руси же еще, можно сказать, до недавнего времени, особенно в северо-западных областях, льняное масло не только почиталось как ценное лечебное средство, но и было необходимым продуктом повседневного питания. Сегодняшнему жителю нашей страны тягаться в мудрости даже с крестьянином XIX века, к сожалению, не приходится. Информированность — да, а вот мудрость, житейский опыт, хозяйственность, сноровка, трудолюбие — давно не те. Кто-то обязательно возразит мне, хотя бы по части трудолюбия. Ведь сегодня даже термин особый существует для людей, все время проводящих в работе, — трудоголики. Но знаете, как-то не вызывает симпатий ни термин этот, неизбежно навевающий мысли о некоем нездоровье (по аналогии с алкоголиками), ни люди эти, как бы (как к месту здесь оказался этот нынешний сорняк русского языка!) не покладающие рук. Почему? Да потому что нынешние-то трудоголики не столько *трудятся*, сколько *зарабатывают деньги*, причем часто не особо обременяя себя моральной стороной вопроса о способах заработка. Я думаю, что и нынешняя финансово-деловая терминология — обратите внимание — именно поэтому носит какой-то уничижительно-ернический, чтобы не сказать больше, характер. Потому и деньги стали бабками, а то и вовсе баблом. Где не уважается труд, там не уважается и все с ним связанное. Ведь бабки зашибать — не трудолюбие нужно, а изворотливость, проницательность, небрезгливость, чтобы не гнушаться строить свой капитал либо на проблемах человеческих (а то и горе) — например, на болезнях, как это делают фармацевтические фирмы, всякого сорта экстрасенсы и псевдоцелители, — либо на пороках, низменных страстях — например, тяге к табаку и алкоголю, а сегодня еще и к игре, неистребимому потребительству. Однако вернемся к теме книги.

Со временем, к сожалению, льняное масло надолго было практически вытеснено более дешевыми и простыми в производстве — подсолнечным, кукурузным, соевым. Но с пробуждением интереса к естественным лекарствам, а также благодаря новым научным разработкам и открытиям в медицине, льняное масло вернулось и, так сказать, в аптечку, и на наш стол.

Чем так ценно льняное масло? Почему в последние годы возник даже некоторый бум

по его использованию? Дело в том, что жирное масло, получаемое из семян льна, чрезвычайно богато ненасыщенными жирными кислотами (забегая вперед можно даже сказать, что это чуть ли не лучший и в качественном, и в финансовом отношении источник этих кислот). Именно благодаря такому своему составу льняное масло используется для получения препарата «Линетол», оказывающего противосклеротическое действие.

Но как я уже сказал, в старину о лечебных и диетических свойствах льняного масла было прекрасно известно. Один из русских народных лечебников XIX века, например, сообщает о следующих традициях его использования: «Масло льняное, выжимаемое без поджаривания семян... употребляется от глистов всякого рода, также в подвздошной боли, свинцовой колике и сухом запоре. Врачи давали внутрь по несколько унций, смешав оное с медом и прибавляли к клистирам; смешивая со свежим яичным желтком, употребляли с успехом в кровохаркании, легочном нарыве и гнойной чахотке; Бертеле такое смешение похваляет для притупления острых ядовитых веществ, в кровавом поносе, при частых потугах на низ, и рези в кишках.

Мидлетон и Гамильтон по столовой ложке сего свежего масла давали в геморроидальных спазмах, каменных болях, болях почек или мочевого пузыря.

Это средство хорошо при грудном колотье воспалительного свойства, в кровоизлиянии, происходящем от спазмов и раздражения молочных сосудов; при воспалительной и судорожной колике советовали втирать в живот это масло, смешанное с камфарой, полагая 2 лота на полбугылки; масло это, прибавляемое к промывательному:

по 2-3 лота, тоже великую пользу оказывает в упомянутых болях.

Врачи рекомендовали натирать члены, страдающие ломотою, при уязвлении насекомых и для скорейшего нагноения нарывов или абсцессов.

Внутри свежее масло давать по 1 или 2 унции и больше, несколько раз в день, к промывательному примешивая по 3 или 4 унции, которые при ущемленной грыже от затвердевших нечистот дают великое пособие. •

Маслом смазывали: больные почечуйные (геморроидальные) шишки, устье маточного рукава при трудных родах, ожоги, втирали в десны при воспалении, при зубной боли».

Но давайте разберемся, чем определяются особые лечебные свойства льняного масла.

**Льняное масло** — это продукт из семян льна, жидкость зеленовато-желтого цвета с приятным запахом. Оно содержит до 70% триглицеридов линолевой и гамма-линоленовой кислот (при их практически идеальном балансе, что также важно учитывать), витамины F, A, E. То есть как и в других растительных жирах, в нем минимальное количество холестерина и большое количество ненасыщенных жирных кислот. Более того, льняное масло представляет собой почти концентрированную линоленовую кислоту — до 60%! Для сравнения скажу, что в соевом масле этой жирной кислоты всего 8-12%, в орехах, картофеле, бобовых, петрушке и того не наберется. Даже морепродукты (в том числе известный источник полиненасыщенных жирных кислот — рыбий жир) содержат линоленовой кислоты в 2 раза меньше. Кстати, многим с непривычки не нравится немного «рыбный» запах льняного масла, а ведь этот специфический запах, свойственный и рыбьему жиру, как раз показатель высокого качества масла, его чистоты, а также доказательство того, что его не смешали с другими растительными маслами.

Замечено, что жирное масло семян льна, произрастающего в северных районах, более богато ненасыщенными жирными кислотами, чем из семян из южных районов.

Кроме того, что льняное масло является эффективным лечебным средством, это еще и ценный пищевой продукт. Одна весовая единица масла заменяет 2,25 единицы сахара, 4 единицы хлеба и 8 единиц картофеля. Вот почему, когда раньше во время поста полностью переходили на употребление только постного масла, здоровье людей не страдало.

Льняной жмых содержит до 25% перевариваемого белка, до 32% безазотистых экстрактивных веществ и приравнивается к 1,14 кормовой единицы. По приблизительным расчетам, 1 гектар посева льна масличного обеспечивает экономические показатели 1 гектара озимой пшеницы с урожайностью 42 центнера зерна.

Но вернемся к уникальным особенностям состава льняного масла.

### Глава 3

#### ЦЕЛЕБНЫЙ СЕКРЕТ ЛЬНЯНОГО МАСЛА

Как уже было сказано выше, самыми ценными компонентами льняного масла являются богато представленные в нем полиненасыщенные жирные кислоты: линоленовая, на долю которой приходится до 60 %, и линолевая, на долю которой приходится 15,98 %. Следует заметить, что у этих кислот есть и другие названия, возможно более известные широкой публике, так как они являются составной частью торговых названий многих выпускаемых сегодня препаратов полиненасыщенных жирных кислот. Линоленовая кислота имеет название *Омега-3*, а линолевая — *Омега-6*. Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты объединяют также названием *витамин F*.

Ни линоленовая, ни линолевая кислоты не синтезируются в организме человека, в то же время значение их для организма огромно. И здесь снова возникает вопрос о балансе. Дело в том, что, по мнению ученых, баланс этих кислот, необходимый для нормального обмена веществ, должен выражаться соотношением 4:1.

Во всех растительных маслах — и в подсолнечном, и в оливковом, и в рапсовом, и в соевом, и в горчичном, и в других — в достаточном количестве представлена линолевая кислота, или Омега-6. А вот линоленовая кислота, или Омега-3, в достаточном количестве есть лишь в жирной морской рыбе или в рыбьем жире, но и в нем, как уже было сказано, ее вдвое меньше, чем в льняном масле. Получается, что в среднем потребление Омега-6 намного превышает потребление Омега-3. Причем важно отметить, что ее не только не хватает в составе растительных масел, а она еще и очень легко разрушается, особенно после промышленной обработки в очищенных, рафинированных, маслах.

Кроме линоленовой и линолевой кислот примерно 10 % в составе льняного масла приходится на долю олеиновой кислоты (Омега-9) и около 10% — на насыщенные жирные кислоты. Льняное масло содержит также токоферол (около 120 мг/100 г) и значительное количество других витаминов и биологически активных веществ, полезных для здорового питания. Масло из семян льна содержит и большое количество лигнин-активных полисахаридов.

Помимо льняного масла, Омега-3 в незначительном количестве есть в конопляном, горчичном и рапсовом масле. Но при этом надо отметить, что в них присутствуют и ядовитые кислоты, отрицательно воздействующие на сердце. А вот в соевом и оливковом масле имеются только «следы» Омега-3 — важнейшей для организма I кислоты.

Подытоживая, подчеркну, что по содержанию и балансу ненасыщенных жирных кислот Омега-3 и Омега-6 льняное масло превосходит все продукты обычного рациона, и всего 1—2 ст. ложки льняного масла обеспечивают суточную потребность в ненасыщенных жирных кислотах. К тому же по цене этот естественный природный источник полезных веществ доступен практически всем.

Для получения льняного масла из семян льна в старину существовала своя, особая технология. Семя вначале поджаривали, затем давили в ступе. При таком горячем способе увеличивался выход масла, и оно имело близкий к нерафинированному подсолнечному вкус и запах. Однако горячий способ приводил к разрушению самых ценных компонентов льняного масла.

Чтобы не терялись полезные свойства, современные производители получают льняное масло методом холодного прессования. Семена льна подвергаются прессованию при температуре не выше 40-45 °С. Все полезные биологически активные вещества, витамины, фосфолипиды, ненасыщенные жирные кислоты при этом сохраняются.

Выжатое холодным способом льняное масло имеет золотисто-желтую окраску, а горячим — немного более темную, от янтарной до коричне- ] вой. Запах и вкус у масла, выжатого холодным способом, свежий, специфический. У масла, выжатого горячим способом, они более резкие, едковатые. Без доступа света и воздуха льняное масло может

сохраняться много лет без изменений, а вот при доступе воздуха оно активно поглощает кислород, становится гуще, труднее растворяется.

Пропорции содержания витаминов, входящих в состав льняного масла и, соответственно, их активность таковы, что при регулярном употреблении льняное масло способно изгонять из нашего организма все вредные шлаки, очищая желудок, почки, мочевой пузырь. Льняное масло обладает послабляющим и желчегонным свойствами, благоприятно влияет на свертывающую и противосвертывающую системы крови у больных коронарным атеросклерозом, активирует фибринолиз и снижает коагулирующие свойства крови. Льняное масло питает мозг, улучшает клеточный обмен, ликвидирует запоры, улучшает качество кожи, а также снижает уровень холестерина. Оно особенно полезно людям, у которых ощущается острая нехватка витамина F. Льняное масло полезно для развития детского организма. Однако следует понимать, что профилактический и целебный эффект дает только масло, полученное методом холодного отжима. Кроме того, как уже отмечалось, масло легко окисляется, поэтому необходимо беречь его от воздействия света и воздуха.

Высокая ценность и лечебные свойства льняного масла подтверждаются исследованиями российских ученых (НИИ питания Российской Академии наук), а также специалистами из США, Германии, Канады. Они заявляют, что содержащиеся в продукте ненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 препятствуют возникновению и развитию таких распространенных сегодня заболеваний, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, инсульт, атеросклероз. Кроме того, отмечается, что льняное масло способствует лечению астмы, помогает послеоперационным больным, так как повышает общий иммунитет, способствует снижению аллергической реакции. Применяется масло при лечении артритов, способствует улучшению работы почек, успокаивает при стрессовых ситуациях, необходимо для улучшения зрения, для улучшения работы надпочечной железы, способствует образованию спермы, помогает при депрессии, шизофрении, склонности к наркотикам и алкоголю. Вообще, в целом, употребление льняного масла повышает жизнерадостность и энергичность, что очень важно в наше трудное время.

Эффективность лечебного применения льняного масла показывают и клинические исследования. Высокий терапевтический эффект от включения в ежедневный рацион льняного масла был отмечен при лечении диабета II типа (ин-сулиннезависимого), склероза, ревматического артрита, астмы, экземы, псориаза и многих других хронических и воспалительных процессов.

При этом было отмечено, что заметно улучшаются функции почек и мочевой системы в целом. По мнению ученых, 30-40 г льняного масла в день полностью удовлетворяют потребность организма в жирных кислотах.

Сегодня доказано: холестерин в крови разрушается под действием кислоты Омега-3, которой так богато льняное масло. Кроме того, потребление льняного масла уменьшает вероятность образования тромбов в сердце, легких, мозгу, снижает высокое кровяное давление (только 1 ст. ложка масла понижает и систолическое, и диастолическое давление). При этом натуральное масло не дает никаких побочных эффектов. А риск инсульта снижается при употреблении льняного масла на 37%.

Иногда потребление льняного масла в течение лишь нескольких дней значительно улучшает картину лечения астмы, о чем уже упоминалось выше.

Достаточно высок эффект воздействия кислот Омега-3 и Омега-6, содержащихся в льняном масле, при включении его в рацион во время лечения артрита. Маслом полезно также смазывать болевые места. Наблюдения специалистов -показали, что 60% больных ревматическим артритом смогли полностью отказаться от приема противовоспалительных лекарств, а остальные 40% сокращают их прием.

Льняное масло чрезвычайно благотворно действует на кожу. Употребление масла омолаживает

ее, делает гладкой, мягкой и бархатистой. Масло помогает также при ожогах, мозолях на пальцах и подошвах ног. Положительное действие оказывает льняное масло и на волосы, улучшает их структуру, делает блестящими и пышными (перед мытьем головы рекомендуется на 15 минут смазать волосы маслом с желтком).

Льняное масло помогает работе почек при отеках и избыточном весе, когда затруднен вывод натрия и воды почками, необходимо для улучшения зрения, обладает успокаивающим действием, что важно при стрессовых ситуациях, препятствует образованию токсинов в организме.

В общем, можно сказать, что практически нет такой сферы в жизнедеятельности организма, на которую бы льняное масло не оказало своего положительного влияния. Рассмотрим теперь способы применения и механизмы воздействия на организм льняного масла при конкретных заболеваниях.

## **Глава 4 ЛЬНЯНОЕ МАСЛО В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ**

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЛЬНЯНОГО МАСЛА**

В лечебных целях льняное масло можно принимать самостоятельно, а можно просто добавлять его в пищу.

Для сохранения ценных питательных веществ, содержащихся в льняном масле, перед употреблением масла в пищу в лечебных целях его ни в коем случае не следует подвергать термической обработке. Кроме того, масло нельзя подвергать воздействию прямых солнечных лучей. Оно должно храниться в темных бутылках, а после вскрытия бутылки — при температуре  $4 \pm 2$  °С, с плотно закрытой крышкой.

Использовать льняное масло в пищу можно как в чистом виде, так и в смеси с другими растительными и животными маслами, в майонезах, его можно смешивать с белком (сыр, кефир, йогурт), с медом, фруктами, сиропом. Его можно смешать с оливковым или сливочным маслом для улучшения их питательности. Особенно полезна смесь с протеином.

Самостоятельно льняное масло следует принимать 2-3 раза в день по 1-2 ст. ложки в течение 2-3 месяцев.

Наружно льняное масло используется в виде влажных повязок или в виде растираний (лучше на ночь).

### **ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛЬНЯНОГО МАСЛА**

#### **Диабет**

Диабет — одна из самых старых болезней человечества, в течение многих веков уносившая жизни людей. Только по официальным данным, в России 12,2 миллиона больных диабетом, а по неофициальным—до 16 миллионов, и каждые 15-20 лет их количество увеличивается. В официальной медицине бытует два названия: *диабет* и *сахарная болезнь*, в которых существуют определенные различия.

*Сахарная болезнь* — это длительно текущий процесс, сопровождающийся тяжелыми осложнениями, который считается неизлечимым. *Диабет* тоже считается неизлечимой болезнью, но это состояние, с которым больной может жить, соблюдая определенные правила, полноценной жизнью. Первые известия об этой болезни приводят человека в шоковое состояние: почему это случилось со мной? Возникают страх и депрессия. От этой реакции в последующем зависит вся жизнь больного: или он воспримет болезнь как вызов себе, изменив образ жизни, справится с ней, или, проявив слабость, капитулянтский характер, начнет плыть по течению.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), по своей распространенности диабет занимает третье место после сердечнососудистых и онкологических заболеваний. Почему это заболевание считается неизлечимым? Да потому, что не определены причины его возникновения. И это не мудрено, ибо многие специалисты считают, что более чем 40 заболеваний приводят к тому, что в крови может наблюдаться

высокий уровень сахара, с которым и связана эта болезнь, и по их классификации такой болезни, как нозологической единицы, нет.

На первые признаки диабета больные, как правило, не обращают внимания (потому что их просто не знают), и повышенный сахар в крови обнаруживается у них случайно при каких-либо обследованиях.

На начальных стадиях развития диабета наблюдаются: постоянные нагноения в уголках глаз, общая слабость, потливость, головная боль, появление фурункулов, пересыхающие губы и чувство жажды, частое мочеиспускание, в том числе по ночам.

Сахарный диабет никогда не возникает быстро— это результат долгих функциональных нарушений. Например, употребление легкоусвояемых углеводов, в том числе рекламируемых «сникерсов», «марсов», искусственных напитков типа кока-колы и др., сочетание белковой и углеводной пищи, плохое пережевывание и использование любой жидкости во время и после еды, что приводит к быстрому изнашиванию печени и поджелудочной железы в результате снижения переваривания пищи до конечных продуктов, малоподвижный образ жизни, тучность. Недоокисленные продукты превращаются в яды, замедляющие любые биохимические, энергетические процессы, которые, накапливаясь в организме при отсутствии достаточного количества воды, выводят из строя все системы организма, в том числе и поджелудочную железу.

Диабетологам известно, что интенсивная инсулинотерапия позволяет безопасно использовать физические упражнения для лечения диабета. Однако для более 90% больных диабетом до сих пор применяют давно устаревшую традиционную инсулинотерапию, наоборот лишая больших физических нагрузок, при которых как раз развивается сеть капилляров, активно использующих инсулин. Применяя предлагаемую диабетологами методику, выполнять физические упражнения практически невозможно, а значит, этот эффективный способ лечения диабета остается незадействованным.

Очень важно знать, что повышенная чувствительность к инсулину наблюдается, пока диабета как такового еще нет, но уже отмечается повышение кровяного давления, увеличение содержания жирных кислот в крови, что неблагоприятно сказывается на кровеносных сосудах: *покалывание в пальцах рук, жажда*. Многие не знают, что одним из первых признаков диабета являются *слезы*, которые вместо солоноватых становятся сладкими. Затем уже появляется *повышенное количество сахара в крови и в моче*, почему такую болезнь и называют *сахарным диабетом*. Характерным симптомом также является *запах ацетона изо рта*.

О механизме развития диабета разных типов, как и о взаимосвязи этого процесса с обезвоживанием организма, вы можете подробно прочитать в моей книге «Диабет: мифы и реальность». Здесь же напомним лишь, что есть эффективный способ лечения диабета и разработан он русскими учеными. Это лечение с помощью физических нагрузок, которое, кстати, давно уже практикуется в западных странах. Считается, что это полностью излечивает больных, страдающих диабетом 2-го типа, и значительно улучшает состояние при диабете 1-го типа или позволяет отсрочить развитие осложнений. К примеру, в Англии существуют более трехсот, созданных специально для диабетиков, клубов, поддерживаемых государством, а в США для людей, страдающих диабетом и проживших 30 лет без осложнений, учреждена специальная медаль, в год на одного диабетика там тратится до 30 тыс.

долларов. У нас все бюджетные деньги, выделяемые для диабетиков, направлены на малоэффективное лечение и попытки поддержания нормального уровня глюкозы в крови. Отсюда в нашей стране не только самый высокий уровень роста заболеваемости диабетом, но и смертности от него.

В России физические упражнения для лечения диабета и особенно его профилактики вообще не используются и даже не рекомендуются. Поэтому информации о том, что спортивные физиологи создали оригинальную методику избавления больных диабетом (которая, как уже отмечалось, активно используется за рубежом), нет. Вот выдержка из

аналитической записки Диабетической ассоциации: «По официальной статистике ВОЗ и Международной диабетической федерации, заболеваемость сахарным диабетом в России удваивается каждые 15 лет. Только на импортные препараты затрачивается не менее 400 миллионов долларов в год, что составляет 37% общих затрат на диабет, 2% (от 20 миллионов долларов в год) западными фирмами-поставщиками используются в качестве возвратных средств для стимуляции рынка потребителей (читай: взятка). Отечественные же производители из-за этого не могут реализовывать свою продукцию, так как их цены в среднем в 2,5-3 раза ниже импортных при одинаковом качестве» (Представляете, кому это выгодно?). Таким образом, за счет российского же бюджета происходит подрыв

собственного производства и разрушение отечественных рынков, что грозит уже государственной безопасности России. Выступая по телевидению, руководитель диабетической службы России академик И. И. Дедов сказал, что в ближайшие 6 лет более 40% больных диабетом 2-го типа будут переведены на инсулин. А как же тогда заявление ВОЗ, что диабет 2-го типа полностью излечим на начальных стадиях, а по данным спортивных физиологов страны — даже в любой стадии?

Еще в 1980-х годах нашими спортивными специалистами были созданы интенсивные методики развития различных физических качеств, профилактики нарушений иммунной защиты и травматизма. Предназначались они для высших достижений в спорте. Научно-производственный центр, который возглавлял Б. С. Жерлыгин, многие из таких методик предоставил для испытаний на спортсменах в спортивные клубы. Параллельно упрощенные варианты этих методик, которым можно было в короткие сроки научить любого человека, применялись в детских спортивных секциях, а также в «группах здоровья», где занимались люди различного возраста, иногда старше 80 лет. Постепенно методики были адаптированы для больных сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и другими заболеваниями, при которых показана лечебная физкультура.

Сегодня в стране существует уже много клубов по выяснению причин возникновения диабета и избавлению от него как заболевания.

Основоположниками этих клубов (главные из них так и называются — «Прощай, диабет!») являются спортивные физиологи С. Н. Касаткина и Б. С. Жерлыгин. Разработанная ими методика (в основе которой лежит теория окислительного фосфорилирования и развитие митохондриальной системы), к углублению которой были привлечены физиологи, физики, врачи, тренеры, позволила уже давно на практике добиться такого результата, которого официальная медицина своими методами не может добиться и сегодня.

Одновременно с развитием капилляров и митохондрий и, соответственно, с нормализацией артериального давления достигается равновесие между свертывающей и противосвертывающей системами крови, нормализация иммунологических показателей (здесь вообще опыт клуба уникален), все показатели липидограммы приходят в норму без специальной терапии. В принципе эти методы не исключают, например, липидоснижающей терапии, но если все показатели в норме, то необходимость в ней отпадает. Липидограмма при интенсивном развитии полностью нормализуется уже в первые недели или даже дни занятий. Учитывая то, что в большинстве случаев это были запущенные хронические заболевания со стажем в десятки лет, это означает, что развитие атеросклероза у человека, регулярно выполняющего развивающие митохондриальную систему упражнения, по крайней мере, откладывается на многие годы. Факторы риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца, не поддающиеся изменению (пол, возраст, наследственность), конечно, неустраняемы, но корректируемые и потенциально или частично корректируемые явления и факторы (давление, курение, неправильное питание, ожирение, гиперлипидемия, психоэмоциональное напряжение и даже сахарный диабет) в этом клубе способны устранять. Причем сахарный диабет (многие его формы) в клубе «Прощай, диабет!» научились устранять в считанные недели. Все дело в том, что при большинстве

форм диабета от усиления митохондриальной системы происходит нормализация глюкозы в крови. Однако, как я уже сказал, подробно о диабете, механизмах его возникновения и способах лечения (в том числе с помощью физических нагрузок) вы можете прочитать в моей книге «Диабет: мифы и реальность».

Как известно, решающее значение при диабете имеет правильная организация питания. Первым средством защиты от диабета является *отказ от жирной пищи*, которая понижает чувствительность клеток к инсулину и замедляет процесс расщепления глюкозы. Особенно *вредны насыщенные жиры* в продуктах животного происхождения: мясе, яйцах, сыре. А вот *ненасыщенные жирные кислоты при диабете очень даже полезны*. Так, у людей, страдающих диабетом, которые регулярно употребляют льняное масло, снижается частота развития диабетической невропатии.

Масла, содержащие жирную кислоту Омега-3, а в первую очередь, это льняное масло, улучшают действие инсулина. Исследования показали, что частое потребление небольшого количества льняного пищевого масла защищает от развития диабета 2-го типа. Помимо этого, исследования на животных показали, что жирная кислота Омега-3 предотвращает развитие сопротивляемости инсулину. При регулярном употреблении льняного масла не только улучшается восприятие инсулина, но и до безопасного порога снижается уровень холестерина.

### **Заболевания женской половой сферы**

Льняное масло чрезвычайно важно для женского организма. Оно, в частности, облегчает течение предменструального синдрома и предменструальную головную боль, улучшает состояние кожи и волос, способствует заживлению поврежденных тканей. Многие женщины увлекаются диетами, пытаются отказаться от употребления жиров, но зачастую это не дает желаемого результата, потому что ограничение жиров не перестраивает жировой обмен. Необходимо установить баланс употребляемых жиров, предпочтение в котором будет отдаваться ненасыщенным жирам, а лучший их источник — льняное масло. Оно помогает нормализовать жировой обмен и, казалось бы, недостижимое похудение при полном отказе от употребления жиров, с потреблением льняного масла становится реальностью.

Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в льняном масле, обязательно должны присутствовать и в рационе беременных для правильного формирования головного мозга будущего ребенка.

### **Кожные и суставные заболевания**

При изучении действия полиненасыщенных жирных кислот на организм человека обнаружилось, что они выступают важными регуляторами аллергических и воспалительных процессов. Хороший терапевтический эффект был выявлен при введении их в питание больных экземой, псориазом, волчанкой, ревматоидным артритом, а также язвенным колитом и других. Особенно эффективной в этом отношении оказалась линоленовая кислота (Омега-3), которой богато льняное масло.

Для лечения воспалительных процессов, таких как ревматический артрит и экзема, в питание пациентов включали гамма-линоленовую кислоту в составе масел черной смородины, огуречника аптечного, вечернего первоцвета. Однако был сделан вывод, что действие в этом случае двояко. Так, например, в организме увеличивался уровень арахидоновой кислоты, действие которой неоднозначно. Некоторые исследования показали определенную пользу от добавки гамма-линоленовой кислоты при лечении ревматического артрита, правда в этом случае следовало

учитывать разрешено или нет пациентам принимать противовоспалительные лекарства. Эти лекарства сдерживают образование воспалительных простагландинов и скрывают негативные эффекты измененного профиля ткани жирной кислоты, произведенные в результате добавок гамма-линоленовой кислоты.

Есть еще один немаловажный фактор. Как вы помните, гамма-линоленовую кислоту вводили в питание больных в составе масел черной смородины, огуречника аптечного, вечернего первоцвета. При лечении, например, артрита больной должен ежедневно

принимать 31 капсулу масла первоцвета (по 500 мг). Но такая доза, как подсчитали исследователи, обойдется пациенту в 100 долларов в месяц! Каждый ли пациент может себе это позволить? Линоленовой (как и ли-нолевой, о чем мы уже говорили выше) кислотой богато и льняное масло, причем эффективность его даже выше, а потому принимать его нужно в гораздо меньшей дозе — 1-2 ст. ложки в день, и стоит это будет около 3 долларов в месяц. Есть разница?

При лечении ревматического артрита пациентам в пищу добавляли и рыбий жир, и результаты лечения были положительными. А последующие многочисленные исследования подтвердили возможность получения положительных эффектов при лечении рыбьим жиром аллергических и воспалительных процессов. Но опять же — в процессе лечения ежедневно нужно принимать по 6 капсул рыбьего жира (по 1 г каждая). А льняное масло дает такой же эффект и при употреблении в меньших количествах. Стоимость необходимой для потребления дозы вы-сокоочищенного рыбьего жира за месяц составит 90 долларов (ежедневно 1,8 г), а льняного масла (1,5 ст. ложки)— 3-4 доллара в месяц. Кроме того, исследования на людях и животных показали, что добавление льняного масла препятствует аутоиммунной реакции.

К сожалению, сегодня все чаще и чаще люди страдают от пищевой аллергии. Это объясняется и ухудшением экологии, и потреблением продуктов, многие из которых содержат различные химические компоненты, и рядом других факторов. Кроме того, аллергенами все чаще оказываются вполне съедобные грибы. Именно пищевая аллергия, по мнению специалистов, играет главную роль во многих хронических аллергических и воспалительных процессах. Пищевую аллергию они рассматривают как отрицательную реакцию организма на тот или иной продукт. А вот симптомы, так называемый аллергический отклик, зависят уже от активности иммунной системы. Как известно, залог успешного лечения пищевой аллергии — выявление аллергена. При этом в питание пациента необходимо вводить полиненасыщенные жирные кислоты. Длительные исследования норвежских ученых показали, что эти кислоты в организме превращаются в простагландины и лейкотрины — важные посредники воспаления. Значит, среди них надо искать «союзника» организма. И лучше всего для этого начать регулярно употреблять льняное масло. В результате аллергические и воспалительные процессы уменьшаются и состояние больного улучшается.

#### **Лучевые ожоги**

Льняное масло способно помогать организму справиться с последствиями радиационного облучения. В дни Чернобыльской ядерной катастрофы, по воспоминаниям очевидцев, лекарств и медикаментов для множества облученных в украинской столице отчаянно не хватало. Зачастую больных лечили подручными средствами, в том числе и льняным маслом. Оказалось, оно прекрасно справляется не только с термическими ожогами, но и с ожогами лучевыми.

Несильные ожоги затягивались, а кожа насколько возможно быстро регенерировалась. Но и у тех, кто пострадал достаточно серьезно, масло снимало острую боль, избавляло от страданий (лучевые ожоги гораздо болезненнее термических), давало возможность и время дожидаться более глобальной медицинской помощи.

#### **Онкологические заболевания**

В настоящее время существуют различные версии о причинах возникновения рака, однако есть аспект, в котором единодушны все ученые и исследователи: главное оружие в борьбе с раком — профилактика, а это, прежде всего, нормализация процессов метаболизма. Необходимый баланс обмена веществ в организме помогают создать лигнины — фотохимические вещества, которые содержатся, в частности, в пищевых добавках, созданных на основе семян льна.

Лигнины льна, по современным научным данным, представляют основную ценность. Они оказывают лечебное воздействие на организм, регулируя гормональные проблемы при менопаузе, а также оказывая противоопухолевое, анти-оксидантное, противовирусное и

антипаразитар-ное действие.

Помимо своей основной функции, лигнины обладают чрезвычайно широким диапазоном действия, антибактериальным и антигрибковым эффектом. Результаты сложнейших научных исследований, проведенных в ряде университетов США, свидетельствуют, что лигнины способствуют замедлению процесса деления клеток при некоторых опухолях, нейтрализуют рецепторы эстрогена, избыток которого провоцирует возникновение рака груди у женщин.

Богатым источником растительных лигнинов является волокно льняного семени. Кроме того, альфа-линоленовая кислота, или Омега-3, содержащаяся в льняном масле, имеет антиканцерогенные свойства.

Наблюдения исследователей выявили очевидную связь между потреблением Омега-3 и

риском развития рака прямой кишки и груди; отмечается одинаковая тенденция к снижению случаев возникновения этих типов рака у людей, рацион которых содержит необходимое количество Омега-3.

Сегодня известно немало случаев, когда люди, противопоставив болезни свою волю, используя различные нетрадиционные (хотя часто и рискованные) методы лечения, смогли победить рак. Но коварство болезни в том и заключается, что часто одно и то же средство у разных людей дает различные результаты. Таким образом, излечившихся от рака на разных стадиях заболевания много, но найти одно лекарство на все случаи до сих пор не удается. Ситуация осложняется еще и тем, что часто люди слишком поздно узнают о своем заболевании.

В 1990 году в США стартовала программа более детального изучения лигнинов как средства для предотвращения рака. В связи с этим были выделены шесть подлежащих исследованию групп пищевых продуктов, куда вошло и льняное семя.

В результате длительного изучения исследователи пришли к выводу, что наиболее богатым источником растительных лигнинов является волокно льняного семени. Обнаружено также, что усвоение волокна льняного семени больше, чем усвоение других растительных волокон.

Льняное масло также, как уже было отмечено, может проявлять сильные антиканцерогенные (противораковые) качества, если оно содержит большой процент лигнинов. Этот процент достигается только при особой технологии выращивания льна (соответствующих сортов), при переработке и извлечении из него масла холодным прессованием.

Самым важным свойством, найденным у лигнинов, является противодействие раку.

В организме человека растительные лигнины кишечной флорой преобразуются в энтеролак-тон и энтероднол— два соединения, которые имеют большое значение в защите от рака, особенно от рака груди.

Как известно, возникновению рака в тканях груди способствует эстроген. Но лигнины способны привязываться к рецепторам эстрогена и таким образом нейтрализовать их отрицательное воздействие. Кроме того, лигнины увеличивают производство специального соединения — секс-гормона. Это соединение известно как гормон-глобулин, регулирующий уровень эстрогена (он выводит его излишки).

Для женщин, склонных к заболеваниям раком груди, а также в период менопаузы льняное пищевое масло является лучшим профилактическим средством.

Помимо лигнинов льняное пищевое масло обеспечивает организм человека альфа-линоленовой кислотой, которая также имеет большие антиканцерогенные возможности, особенно при заболеваниях раком груди.

В 1994 году проводилось наблюдение за группой женщин (121 человек) с первоначально локализованным раком груди. Изучалась связь между уровнем различных жирных кислот с жировой тканью груди и распространением рака (метастазами). Анализ ткани груди, проведенный во время хирургической операции, показал прямую связь между

низким уровнем содержания альфа-линоленовой кислоты и распространением метастазов в лимфатические узлы подмышки, а также с инвазией опухоли. После 31 месяца со времени первой операции у 21 пациентки метастазы проникли в другие ткани организма, и произошло это по той причине, что в организме у них был низкий уровень альфа-линоленовой кислоты. Этого можно было бы избежать, если бы своевременно была проведена профилактика с включением в пищу льняного пищевого масла (в нем, как говорилось выше, содержится до 60 % альфа-линоленовой кислоты).

Следует также помнить, что для профилактики раковых заболеваний человеку лучше отказаться от чрезмерного увлечения салом, сливочным маслом, жареным мясом и т. д. А вот льняное масло просто необходимо ввести в ежедневный рацион.

### **Рассеянный склероз**

Исследования показали, что развитие рассеянного склероза зависит от количества необходимой жирной кислоты в организме. При рассеянном склерозе Омега-3 в организме недостаточно.

На ранней стадии это тяжелое заболевание может проявляться по-разному: мускульными, сенсорными (чувствительными), зрительными, вестибулярными, мочеполовыми симптомами. В двух третях случаев начало этого заболевания наблюдается в возрасте между 20 и 40 годами (реже — после 50 лет); число женщин, пораженных этим недугом, несколько превышает число мужчин (60 % женщин, 40 % мужчин).

В Орегонском университете в США исследование заболевания проводилось в течение 34 лет. В ходе его достаточно убедительно было подтверждено, что диета с низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием поли-ненасыщенных жирных кислот приостанавливает развитие рассеянного склероза. Для этого американские специалисты предлагали употреблять в больших количествах рыбий жир или чаще питаться рыбой. Но льняное масло не менее полезно, чем эти продукты, а в денежном отношении даже дешевле (примерно в 10 раз).

При развитии рассеянного склероза льняное масло (его жирная кислота Омега-3) воздействует на фибриноген-протеин, который участвует в процессе свертывания крови. При атеросклерозе очень важно контролировать образование атеросклеротических бляшек. Одновременно контролируется уровень фибриногена у людей с высоким

риском сердечно-сосудистых заболеваний. При этом для предотвращения сердечных приступов и параличей также проводится натуральная терапия — прием Омега-3,

Ученые заключают, что рассеянный склероз — это результат ослабленного состояния нервной системы, а главной причиной заболевания является нарушение иммунной системы, когда разрушается миелиновый «футляр», окружающий нерв (миелин, служащий оболочкой для нервных волокон, состоит главным образом из липопротеидов и выполняет роль изолятора). Этот разрушительный процесс с образованием атеросклеротических бляшек происходит в пределах спинного мозга. Симптомы и процесс протекания болезни зависят от расположения и размеров бляшек. Омега-3 способна защитить оболочку нерва, помочь нормальному функционированию миелиновых оболочек.

Кстати, при изучении территориального распространения рассеянного склероза были отмечены интересные географические особенности. Так, например, было обнаружено, что у фермеров, проживающих на внутренних территориях Норвегии, заболевание рассеянным склерозом встречалось гораздо чаще, чем у тех, кто живет на побережье. От чего это зависит? Дело в том, что в питание фермеров было включено большое количество животных и молочных продуктов, а на побережье у населения основу рациона составляла рыба, богатая Омегой-3. Такое же положение наблюдалось и в другой части земного шара — в Японии, где в пищу употребляется большое количество морских продуктов, а также фруктов, богатых Омегой-3. И если рыба сегодня — продукт не из дешевых, то льняное масло доступно каждому, а значит у каждого, кто, конечно, заинтересован, есть возможность профилактики такого заболевания, как рассеянный склероз (как и других заболеваний, о которых рассказывалось в этой главе).

## **Сердечно-сосудистые заболевания**

Сердечно-сосудистые заболевания, и в частности инсульт, становятся сегодня все более распространенными. Между тем, проведенные в 1995 году исследования показали, что у людей с высоким содержанием в крови кислоты Омега-3 риск развития инсульта снижается на 37%. Почему это так? Потому что Омега-3 предотвращает слипание клеток крови и образование опасных сгустков, приводящих к закупорке и разрыву сосудов мозга.

В основе так же широко распространенной ишемической болезни сердца лежит сужение коронарных сосудов. Как правило, причиной этого является атеросклероз. Поэтому и в этом случае жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 являются эффективным профилактическим средством, предотвращая образование жировых бляшек на стенках сосудов. Ежедневное употребление льняного масла предупреждает развитие сердечных приступов, так как из-за уменьшения вязкости крови и нормализации уровня жиров в ней нагрузка на сердце снижается. Употребление в пищу ненасыщенных жирных кислот способствует и снижению показателей артериального давления.     пг

Итак, большинство сердечно-сосудистых заболеваний— это результат атеросклероза, то есть отвердения стенок артерий, забитых бляшками, содержащими большое количество холестерина, жирных веществ и остатков клеток. Поток крови в коронарных артериях, поставляющих сердцу кислород и питательные вещества, по мере накопления бляшек пробивается все с большим трудом, как по руслу реки, заиленной на всем своем протяжении. Если не бороться с этим явлением, то количество бляшек может возрасти настолько, что сердечная мышца будет не выдерживать нагрузку, в результате чего последуют сердечные приступы, параличи.

Большинство ученых рассматривают атеросклероз как состояние «угасания» артерий из-за скопления в них липидов. Наиболее часто атеросклеротические бляшки образуются в аорте, коронарных артериях, а также в артериях, питающих мозг. Но в принципе любая артерия может подвергнуться разрушению.

Однако атеросклеротическая бляшка является лишь конечным этапом скрытого, грозного для человека процесса.

И здесь необходимо сделать небольшое отступление. Вспомним, что жизнь человека во многом зависит от одного-единственного вида бактерии— кишечной палочки. Исчезни она или измени свою структуру на патологическую, организм утратит способность перерабатывать, усваивать пищу, следовательно\* не сможет восполнять энергетические затраты и заболеет. Многие считают дисбактериоз вполне безобидным заболеванием, небольшим расстройством пищеварения. В действительности, это заболевание ставит человека на край пропасти (пропасти тяжелейших болезней), причем каждый камень на этом краю, образно говоря, еле держится и при малейшем движении срывается вниз, часто увлекая за собой и человека. Все дело в том, что при дисбактериозе меняется соотношение нормальной микрофлоры кишечника — бифидобактерий, молочнокислых бактерий, бактериоидных полезных видов кишечной палочки— и патогенной флоры. Бифидо- и лактобактерии образуют своего рода защитную биопленку на стенках кишечника, которая препятствует прикреплен нию к ней различных бактерий и простейших паразитов, а также действию на эти стенки токсинов, вырабатываемых патогенной микрофлорой.

Кроме того, процессы расщепления белков, углеводов, жиров, выработка витаминов, гормонов, ферментов и других биологически активных веществ, регуляция моторной функции кишечника также напрямую зависят от нормальной микрофлоры, как и эффективное обезвреживание токсинов, химических реагентов, солей тяжелых металлов, радионуклидов и т. п. Таким образом, нормальная кишечная флора— это важнейший залог успешной и продуктивной работы желудочно-кишечного тракта. А подробнее, нормальная микрофлора— это поддержание оптимального уровня холестерина, регуляция обмена веществ, газового состава кишечника, препятствие образованию желчных камней и даже выработка веществ, уничтожающих раковые клетки, потому что это естественный биосорбент, поглощающий различные яды и многое другое.

Наиболее частыми причинами дисбактериоза являются прием антибиотиков, потребление рафинированных, консервированных и животных продуктов, ухудшение экологической обстановки, отсутствие в пище клетчатки. Именно в кишечнике происходит синтез витаминов группы В, аминокислот, энзимов, веществ, стимулирующих иммунную систему, гормонов и другие процессы. В толстом кишечнике происходят всасывание, реабсорбция микроэлементов, витаминов, электролитов, глюкозы и других веществ. Нарушение одного из видов деятельности толстого кишечника может привести к патологии. Например, группа латвийских ученых доказала, что при гниении белков в толстом кишечнике, в частности при запорах, образуется метан, разрушающий витамины группы В, которые, в свою очередь, выполняют функции противораковой защиты. Кроме того, при этом нарушается образование фермента гомоцистеина, а это чревато развитием атеросклероза. Если же кишечник не может выработать фермента уреказы, то мочевиная кислота не превращается в мочевину, а это одна из причин развития остеохондроза.

Кишечная флора, особенно толстого кишечника, — это более чем 500 видов микробов, от состояния которых зависит вся наша жизнь. По роли и значимости всю массу кишечной флоры, достигающую веса печени (до 1,5 кг) в настоящее время принято считать самостоятельной железой.

Следует сказать, что медицина в своих поисках средств лечения различных заболеваний с помощью синтетических лекарственных средств привнесла немало вреда и сбивла заложенные природой механизмы взаимодействия организма с населяющими его микробами, вирусами. Например, когда в 1940-х годах возник бум по поводу введения в широкую медицинскую практику пенициллина (за что многие получили большие награды), это был, в действительности, не триумф медицины, а начало катастрофы.

Известно, что в ходе развития форм жизни на нашей планете человек появился значительно позднее вирусов и бактерий, и именно ему пришлось приспособиваться к ним, а не наоборот. В процессе эволюции выживали только те люди, которые сумели «ужиться» с бактериями. Те же, в свою очередь, стали играть немаловажную, если не сказать основную, роль в жизнедеятельности человеческого организма. Известно, например, что вирусы живут только внутри клеток и для клеток иммунной системы они недостижимы. Бактерии же из-за большой своей величины проникать в клетки не могут и живут в межклеточной жидкости (пространстве). Вот здесь-то мы и должны воздать должное природе за то, что, вселившись когда-то в организм человека, бактерии стали вырабатывать специфические вещества, так называемые энзимы, которые и сегодня обеспечивают надежную защиту от проникновения вирусов в клетки. Энзимы не только способны уничтожать чужеродные клетки, но и разжижают кровь, тем самым улучшая реологию (текучесть крови), растворяют тромбы и холестериновые бляшки в любой части тела и многое другое. Прием антибиотиков, напротив, увеличивает вязкость крови, тем самым ухудшая кровоснабжение тканей, уничтожая не только возбудителей заболеваний, но и практически всю полезную микрофлору кишечника и, следовательно, три четверти клеточных элементов всей иммунной системы, что особенно опасно для детей и больных пожилого возраста. А фарминдустрия занимается разработкой и выпуском все более и более сильных антибиотиков, ибо выпущенные ранее препараты уже не действуют на патогенную микробную флору, которая не только приспособилась к ним, но и стала еще более вирулентной, то есть болезнетворной, для самого организма.

Сегодня для всех здравомыслящих людей, в том числе врачей, стало очевидно, что лекарства не помогают больному устранить причины заболеваний, а снимают только их следствие — боль, воспаление и т. д. В то же время от нормальной микрофлоры кишечника, тех же бактерий, зависит не только вся сложная деятельность по переработке пищи, но и здоровье организма в целом. Ибо они, например, расщепляя те же углеводы, снимают тем самым нагрузку с поджелудочной железы. И не от нарушения ли этого звена иммунной системы зависит то, что больных с сахарным диабетом становится все больше? Существует метод, который по данным бактерионосительства задолго до появления того или иного

Г заболелания позволяет прогнозировать его развитие (А. А. Мурова), но Минздрав РФ сделал все, чтобы этот метод в практику внедрен не был. Что особенно тревожно: в природе бактерий, необходимых нам для восстановления элементов иммунной системы, еще не нашли, и фактическая борьба официальной медицины с этими значимыми для человека существами химическими средствами становится узаконенным уничтожением человечества.

Медицина — одна из самых консервативных наук, потому ждать от нее каких-либо преобразований, тем более на фоне ее фактического развала, бесполезно. Вот почему больные, разуверившись в возможностях официальной медицины, все чаще обращаются к средствам медицины народной, которые не лечат какую-то конкретную болезнь (а правильнее было бы сказать — симптом или даже синдром общего неблагополучия организма)\* а занимаются оздоровлением организма в целом.

Возвращаясь же к теме сердечно-сосудистых заболеваний, скажу, что не только диабет, как было замечено выше, но и атеросклероз, и гипертония, да и многие другие болезни — это, в первую очередь, следствие отсутствия в пище клетчатки. Рафинированные продукты практически выключают мембранное и полостное пищеварение, которое в этих обстоятельствах уже не работает как средство защиты от вредных веществ и не снижает нагрузку на ферментные системы, которые, в свою очередь, тоже начинают выходить из строя. Таким образом, диетическая пища (диета — образ жизни, а не определенная пища), используемая длительное время, тоже вредна.

Мой более чем 25-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убедил в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный, прежде всего, обезвоживанием организма, в основе которого, в свою очередь, лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: на

рушение работы желудочно-кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все вышеназванное — это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма, что и есть нарушение эндоекологического состояния. Еще раз нелишне напомнить, что, если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутриполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека.

Лучшей иллюстрацией к моим словам, поверьте, являются сотни и сотни людей, которые, следуя несложным правилам, смогли не только преодолеть свои многолетние недуги, но и радикально улучшить качество жизни в целом. Вот одно из писем. Пишет пациент нашего Центра Г. И. Романов из г. Дубны, страдающий различными сосудистыми заболеваниями.

***«Страдаю уже в течение нескольких лет нарушением мозгового кровообращения, энфе-цалопатией, выраженным атеросклерозом, обострившимся сосудистым паркинсонизмом. Считал себя всегда относительно здоровым, занимался спортом, а в последние годы стал сдавать, и начались страдания. Что только врачи ни делали, а результат был отрицательным, со временем все ухудшалось здоровье. Ходить стало трудно, походка была шаткой и без палочки уже стала невозможной, а боли в икроножных мышцах вообще не давали пройти больше 10 шагов без остановки и пережидания болей. У нас в г. Дубне, что под Москвой, имя профессора Неумывакина у многих уже на слуху, и я решил попытаться возможность облегчить свое состояние. Во время приема Иван Павлович спросил, почему я мало пью воды (оказывается, на радужной оболочке глаза имеется вся информация о внутреннем***

состоянии человека). Действительно пить неохота, а надо не меньше 1,5— 2 л в день и не просто воды, а чуть подсоленной. Из-за обезвоженности организма вся вода, которая необходима для обеспечения водой, в первую очередь, мозга забирается организмом отовсюду, в том числе и из стенок кровеносных сосудов, вот почему там образуются бляшки. У меня плохо работал кишечник, и запоры мучили постоянно. Что оказалось, толстая кишка раздулась, подняла диафрагму, как сказал Иван Павлович на 1,5-2 см, и помимо того, что для сердца создавалась невыносимая обстановка, перестало работать венозное сердце — диафрагма, без которой перекачка крови снизу вверх перестала б

работать. Получается везде застой, все загустело, транспортная система перестала также работать, вся дренажная система «заржавела». И за каких-то 10 минут мне была рассказана картина моих бед, с которыми возились безрезультатно много лет врачи в поликлинике и в больнице.

Несмотря на тяжесть моего состояния, я согласился пройти весь курс, который проводят в центре у профессора. За каких-то 10 дней мое состояние значительно улучшилось, палочку бросил, ходить стал прямее, и шаткость походки куда-то ушла. Это уже случилось после первого дня, когда Иван Павлович сделал коррекцию позвоночника своим особым способом. Реакция на окружающий мир стала адекватной, все стал воспринимать с живым интересом, значительно улучшился аппетит. Начали проводить курсы приема перекиси водорода и питье подсоленной воды. Такое ощущение, как будто меня стали накачивать энергией, голова стала четче работать, сон нормализовался. Да, я еще не сказал о том, что после гидроколонтерапии из меня вышло столько грязи, что невольно подумалось, как же в течение жизни мы засоряем свой внутренний мир, фактически издеваемся над совершенной машиной, данной нам природой. И какое блаженство испытываешь после разработанной в центре методики. И потом удивляешься простоте изложения рекомендаций, которые ты сам должен делать, чтобы даже избавиться от того, что делало жизнь невозможной, и которые не слышал ни от одного врача, с кем доводилось до сих пор встречаться. Неужели действительно официальной медицине не нужны здоровые люди, то есть чтобы после их лечения они стали здоровыми. На моем примере это действительно так. Впервые только здесь, в центре профессора Неумывакина, я понял, что в России есть еще врачи, беспокоящиеся о здоровье нации. Я благодарен судьбе, что с такими врачами встретился. Спасибо Вам и здоровья».

Итак, задумаемся, на чем же держится наше здоровье? Не как в той ли сказке — «на кончике иглы, а игла в яйце, а яйцо в утке, а утка в зайце...» И вот официальная медицина с важным видом открывает ларец (помните, он в самом конце?) наших болезней (то есть **называя**, какой именно орган страдает), и полагает (или делает вид), что сам акт «открытия ларца», или названия болезни, и есть решение проблемы — ключик-то (читай: таблетка, которая **как-то** действует на больной орган) найден! Но из ларца прытко выскакивает заяц и бежит прочь, унося наше здоровье все дальше и дальше — и от нас, и от врачей, которые, похоже, зайца и заметить- то не успевают, а то и считают глупой помехой в их важном деле. А ведь в зайце-то еще утка! И так далее, и так далее... Что я хочу сказать? Что не пройдя всех этапов на пути к возвращению утраченного здоровья, вы не сможете получить **68** излечения. И вам придется и бегать, и догонять, и быть зорким, и думать, и обращаться за помощью к сказочным помощникам, прежде чем вы коснетесь кончика иглы, то есть поймете, в чем сущность здоровья и как его вернуть.

Кстати, о сказочных помощниках. Не приходило ли вам в голову, что льняное масло, о котором идет речь в этой книге, как и многие, многие другие естественные лечебные средства (растения, минералы, продукты пчеловодства), о которых я писал в предыдущих книгах, и есть один из наших сказочных помощников? А ведь это так!

В случае, скажем, с сосудистыми заболеваниями, оно, благодаря высокому содержанию кислоты Омега-3, помогает уменьшить содержание холестерина в крови, и это

не говоря о том, что оно вообще благотворно действует и на систему желудочно-кишечного тракта, и на все другие системы организма тоже.

Стоит сказать, что в последнее десятилетие XX века ученые развитых стран (США, Канады, Германии) буквально землю рыли в поисках средства для борьбы с зашлакованностью сосудов холестерином. Проведенные ими исследования показали, что масло, разрушающее холестерин, содержится в рыбе и рыбьем жире. Причем не обошлось без недоразумений — сначала было решено, что лучше всего употреблять рыбий жир, а не просто рыбу, но потом оказалось что ежедневное или частое употребление рыбы (определенных видов) все-таки эффективнее. Однако вы помните, о чем мы говорили выше? Льняное масло вдвое превосходит рыбий жир по содержанию линоленовой кислоты. А значит, оно и вдвое эффективнее. Нельзя не учитывать и то, что употребление льняного пищевого масла в рационе обходится в денежном отношении намного дешевле, а это немаловажно. Одна доза льняного масла, необходимая для понижения уровня холестерина в крови, стоит примерно в десять раз дешевле, чем равноценная доза рыбьего жира.

Многочисленные опыты ученых показали, что болезнями сердца страдают прежде всего те, у кого в жировых тканях пониженная концентрация Омега-3. У тех же, кто имеет высокую концентрацию Омега-3, шанс избежать болезней сердечно-сосудистой системы и преждевременного старения очень высок. А потому употребляйте пищу, богатую Омегой-3, и вы предотвратите сердечные приступы.

Ни для кого теперь не секрет, что в России смертность превышает рождаемость, и значительную роль при этом играют болезни сердца, которые возникают и развиваются вследствие неправильного питания и ряда других факторов, о которых я говорил выше.

Употребление льняного пищевого масла помогает противостоять наступлению сердечнососудистых заболеваний, особенно если учитывать, что оно не имеет вредных побочных свойств и его, так сказать, передозировка не грозит какими-то вредными последствиями, избыток льняного масла просто выводится из организма. В то же время повышение содержания в организме кислоты Омега-3 только на 1 % снижает фактор риска для сердечно-сосудистых заболеваний на 3-4 %.

Воздействуя на холестерин и триглицериды (основных виновников атеросклероза), льняное масло уменьшает опасность возникновения тромбов. К примеру, даже потребление в течение месяца диетического хлеба с добавкой льняных семян на 8 % снижает уровень холестерина и тем самым — риск заболевания ишемической болезнью сердца, инфарктом миокарда.

К повышенному кровяному давлению многие люди относятся хоть и как к осложняющему жизнь, но все же не смертельному обстоятельству. Особенно если речь идет о незначительном (на первых парах) отклонении от нормы. Между тем повышенное давление в любой момент может привести человека не только к сердечному приступу, но и инсульту, параличу.

Что такое кровяное давление? Каждый раз при ударе сердце посылает вперед кровь, текущую по артериям. Пик давления, вызванный сужением, называется систолическим. Между ударами сердце расслабляется и кровяное давление падает. Самое низкое давление называется диастолическим. Нормальное кровяное давление для взрослого человека составляет 120 (систолическое) и 80 (диастолическое). Высокое кровяное давление, или гипертония, — когда давление более чем 140/90.

Повышенное кровяное давление — болезнь коварная. Достаточно сказать, что в США 43 % случаев смертельного исхода приходится на страдавших повышенным кровяным давлением. В России также большой процент людей страдает этим недугом. И опять же, главная причина — неправильное питание.

Помимо поддержания идеального веса важным является потребление как можно большего количества растительных продуктов. Вегетарианская пища содержит больше калия, комплексных углеводов, необходимых жирных кислот, волокна, кальция, магния и витамина С и меньше насыщенных жиров и рафинированных углеводов,

которые отрицательно влияют на кровяное давление.

Увеличение количества потребления жирной кислоты Омега-3 понижает кровяное давление. Более 60 обширных научных исследований показали, что добавка в питание рыбьего жира, а еще лучше льняного масла, дает эффективные результаты.

При гипертонии потребление льняного масла, а не рыбьего жира, предпочтительнее уже хотя бы потому, что для получения положительного результата нужно употреблять до 100 капсул рыбьего жира в день, в то время как только 1 ст. ложка льняного масла понижает и систолическое, и диастолическое давление на 9 мм ртутно- **72**

го столба. Исследованиями также было выявлено, что каждый процент увеличения количества альфа-линоленовой кислоты в организме уменьшает систолическое и диастолическое давление на 5 мм ртутного столба.

Для профилактики гипертонии льняное масло можно принимать и в меньших количествах — по чайной или десертной ложке ежедневно.

## **Глава § ЛЬНЯНОЕ МАСЛО В КУЛИНАРИИ**

Как уже говорилось, льняное масло — один из старейших продуктов, традиционно используемых в русской кухне. Но использовали это масло в пищу и в других странах — в Европе, и в Америке. К сожалению, в новое время значение льняного масла в нашей стране было утрачено, но уже лет десять, а может и больше, как оно вновь стало востребованным, и хотя многие сегодня считают его вкус слишком специфическим, это масло нашло свое место не только в диетическом питании, но и в обычном повседневном рационе.

В развитых странах, люди которых чрезвычайно заинтересованы сохранением здоровья и активным долголетием, потребление льняного масла переживает настоящий бум. В Америке широко пропагандируются салатные заправки на его основе, а семена льна обязательны в рационе школьного питания. В Германии льняное масло идет к огурцам и помидорам, им заправляют протертый в пасту творог, в который добавлены соль и тмин. В Канаде льняное масло применяют в производстве маргарина. В общем, во всем мире медицина заявляет: употребление льняного масла — значительный шаг к оздоровлению нашего питания.

Диетологи обычно рекомендуют льняное масло как самое легкоусвояемое и самое полезное, особенно для людей с нарушением жирового обмена. Действительно, существует огромное количество заболеваний, при которых льняное масло и содержащиеся в нем полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 необходимы организму, особенно, замечу, женскому, например, в период беременности — для правильного формирования головного мозга будущего ребенка. Льняное масло помогает нормализовать жировой обмен, то есть с его помощью можно не только поддерживать форму, но и корректировать отклонения.

Употребление льняного масла очень важно для вегетарианцев и людей, в чьем рационе отсутствует рыба, жир которой содержит ненасыщенные жирные кислоты. Ведь льняное масло, как уже говорилось, по содержанию ненасыщенных жирных кислот значительно превосходит рыбий жир.

Общие рекомендации по использованию льняного масла в кулинарии таковы. Оно подходит для заправки свежих салатов и винегретов. Его можно смешивать со сметаной, майонезом и другими составляющими для приготовления соусов. Льняным маслом можно заправить любую кашу, вареный картофель, добавлять в первые и вторые блюда. Очень вкусно и полезно смешивать льняное масло с творогом и зеленью.

Однако следует иметь в виду, что льняное масло менее стойко в хранении, скорее подвергается окислению. Поэтому срок реализации его (в зависимости от исходных показателей качества и расфасовки) лишь 1-3 месяца, при этом хранить его необходимо только в темной бутылке.

А теперь несколько рецептов приготовления блюд с использованием льняного масла и льняных семян.

### **Паста с зеленым луком и крапивой**

*100 г пастеризованного творога, 100 г брынзы,  
2 ст. ложки льняного масла, 3 ст. ложки смеси мелко нарубленных листьев  
молодой крапивы и зеленого лука.*

Творог и брынзу протереть через мелкое сито до пастообразного состояния, чтобы не было комочков. Мелко нарубленные листья молодой крапивы и зеленый лук заправить льняным маслом и хорошо растереть. К сырно-творожной массе добавить зеленую заправку и взбить.

### **Селедочная закуска**

*4 филе сельди, 1 луковица, 1 яблоко, 1 небольшой маринованный огурец, 1 ст.  
ложка лимонного сока,*

*3 ст. ложки льняного масла, 2 ст. ложки сливок, 2-3 перышка зеленого лука, 1  
пучок укропа, по вкусу — черный перец, сахар и соль.*

Филе сельди промыть в холодной воде, обсушить, нарезать тонкими полосками. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Мелко нарезать огурец и репчатый лук. Все сложить в миску и хорошо перемешать.

Приготовить заправку: смешать лимонный сок, льняное масло и сливки, заправить солью, сахаром и перцем по вкусу, хорошо взбить, полить заправкой закуску и хорошо перемешать, сверху посыпать мелко нарезанными зеленым луком и укропом.

Лучше всего подавать с отварным рассыпчатым картофелем.

### **Овощной витаминный салат**

*150 г брокколи, соль, 8 красных луковиц, 2 апельсина, 1 ст. ложка льняного  
семени, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1 ст. ложка уксуса, 0,5 ч. ложки горчицы,  
черный перец, 2 ст. ложки льняного масла, 0,5 пучка зеленого лука.*

Брокколи очистить, помыть и разделить на соцветия. Бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение 3 минут, после этого воду слить. Лук очистить, нарезать кольцами. Апельсины очистить, снять с долек кожицу. Сложить подготовленную капусту, лук и апельсиновые дольки в миску, добавить семя льна. Для соуса смешать апельсиновый сок, уксус, горчицу, соль и перец, влить масло. Полить соусом приготовленный салат, осторожно перемешать его. Оставить

на 1 час. Зеленый лук мелко нарезать и посыпать им салат.

### **Русский северный салат**

*1 пучок редиски, 8 тонких ломтиков соленой семги,  
50 г сыра, 2 ст. ложки подсолнечных семечек,  
1 красная луковица, 3 ст. ложки льняного масла,  
2 ст. ложки белого винного уксуса, 1 ч. ложка сахара, по 0,5 ч. ложки горчицы и  
хрена, по вкусу — соль, молотый черный и красный перец.*

Семечки предварительно обжарить на сухой сковороде и остудить. Лук очистить и мелко нарезать, заправить льняным маслом, посолить, поперчить, добавить сахар, горчицу и хрен и хорошо взбить. Редиску нарезать тонкими кружочками и добавить в луковую массу. Сыр нарезать тонкими (почти прозрачными) ломтиками.

На каждую порционную тарелку положить по

2 ломтика семги, на рыбу выложить 1-2 ст. ложки луковой массы с редиской, накрыть ломтиком сыра (его можно фигурно свернуть) и посыпать семечками.

### **Плов с откидным рисом по-хорезмски (Сузма палов)**

*300 г риса, 200 г мяса, 50 г жира, 200 г моркови,  
25 г лука, льняное масло, соль и специи — по вкусу.*

Это одна из классических разновидностей плова, которую готовят в Хорезме на свадьбах, праздниках и больших торжествах.

Третью льняного масла перекалить в котле, обжарить в нем нарезанное крупными кусками мясо и лук, нарезанный крупными кольцами. Морковь, нарезанную брусочками, выложить поверх мяса ровным слоем и залить водой так, чтобы слегка покрыть содержимое

котла. Варить на медленном огне до полной готовности мяса и моркови. Заправить солью и специями. Перебранный и промытый в трех-четырех водах рис отварить в другом котле до полуготовности так, чтобы рисинки не прилипали друг к другу, откинуть в дуршлаг и дать полностью стечь воде. Откинутый рис выложить в первый котел поверх мяса и моркови.

Оставшиеся две трети льняного масла перекалить отдельно и в горячем виде равномерно вылить на рис, при этом перелопачивая его так, чтобы масло впиталось в каждую рисинку. Затем, разровняв рис на поверхности шумовкой, накрыть котел крышкой на 10-15 минут.

Готовый плов перемешать, вынуть мясо, нарезать мелкими кусками, вновь смешать с пловом, выложить горкой на специальное блюдо с углубленным дном (бадя) и подать на стол.

#### **Сепик с семечками**

*50 г семечек льна, 30 г дрожжей, 450 мл воды, 2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки сахара, 50 г семечек подсолнуха, 150 г ржаной муки, 900 г муки для сепика, льняное семя для посыпки.*

Развести дрожжи в теплой воде, добавить соль, сахар, масло, семечки, затем всыпать оба вида муки и вымешивать, пока тесто не будет отставать от краев миски. Затем присыпать мукой, накрыть и поставить на 40 минут в теплое место.

Выложить тесто на присыпанный мукой стол, еще раз вымесить и вылепить удлиненный батончик, переложить на противень, накрыть и дать подойти — примерно в течение 30 минут. Сбрызнуть батончик водой, посыпать льняным семенем, нанести острым ножиком узоры и выпекать 40-45 минут при температуре 200 °С.

#### **Витаминный десерт**

*4ч. ложки нежирного творога, 2 ч. ложки льняного масла, 0,5 лимона, 1 банан, 2 ст. ложки рубленых орехов, 2 ст. ложки зерен овса или ячменя, любые фрукты, мёд.*

Творог протереть через частое сито до единообразного состояния и взбить с льняным маслом. Добавить сок лимона, растертый банан и немного меда, орехи, сырые свежемолотые зерна овса или ячменя, любые фрукты, нарезанные кусочками. Еще раз все перемешать.

Такой десерт очень полезно съедать на завтрак — он насыщает организм необходимыми витаминами и минералами и придает бодрости и сил.

#### **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

В последние несколько лет, впервые в России, я стал обращать внимание на значимость для организма перекиси водорода и воды. За это время появилось несколько публикаций на эту тему, которые, впрочем, не принимаются во внимание официальной медициной, и это понятно, ведь признав их, придется отказаться от многих ложных утверждений о механизме возникновения различных заболеваний, характер которых не имеет значения. Просто все дело в нарушении водно-солевого обмена в организме, недостаточном обеспечении его кислородом, его зашлакованное™, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть или, если заболели, то как излечить себя, не прибегая к химическим лекарственным средствам, которые только усугубляют состояние.

Известно, что медицина является одной из самых косных наук, где сложившиеся традиции считаются незыблемыми. У вас никогда

не возникал, например, вопрос, почему мы питаемся по заведенному распорядку: вначале первое, затем второе, когда все сваливается в кучу, а после такой трапезы еще и обязательно все разбавляется жидкостью — третьим. Это считается правилом. Кем считается? Врачами, которые давно забыли основы физиологии, свидетельствующие, что разные продукты имеют разные характеристики при переработке пищеварительными соками, и которые сами живут меньше остальных смертных в среднем на 15-20 лет? (А. Алексеев).

Далее. Отношение медицины к воде — этому важнейшему энергетическому

конвейеру, который практически у всех, особенно у детей, больных и пожилых людей, разлажен. Нравится вам или нет, но вы обязаны пить натошак в течение дня чуть подсоленную воду с добавлением перекиси водорода, не менее 1,5-2 л в сутки, а при физических нагрузках и больше. Делать это надо так. Утром, после сна, выпить 1, а лучше 2 стакана воды комнатной температуры (можно теплой; некоторые пьют даже горячую; важно, чтобы она не была только холодной), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3%-ную— вначале

3 капли на стакан, а в дальнейшем, если не будет никаких дискомфортных явлений в желудочно-кишечном тракте, то довести до 10 капель на каждый стакан. Маленькими глотками выпить приготовленную воду. В течение дня, после еды, пить надо не раньше, чем через 1,5-2 часа или в промежутках между едой, не позднее, чем за 10-15 минут перед едой. Соблюдая эти правила, воды в течение дня можно пить сколько хотите, но не меньше 1,5-2 л. О чае, кофе, пиве вы будете вспоминать только тогда, когда придете в гости или когда гости придут к вам. Все эти напитки обладают мочегонными свойствами: выпили меньше, выделили больше. А питье воды по правилам позволит вам избавиться от многих неприятностей, связанных со здоровьем, будь то нарушение работы желудочно-кишечного тракта, обменных процессов, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма.

Конечно, питание, в основном, должно быть раздельное. Впрочем, я не исключаю нарушение такого типа питания в случаях каких-либо торжеств, событий, отмечаемых за столом. Но основной тип питания — раздельное, с питьем чуть подсоленной, с добавлением перекиси водорода, воды натошак за 10-15 минут или через 1,5— 2 часа после еды. Перекись водорода ценна еще и тем, что делает воду стерильной, с другой стороны— она обогащает организм атомарным кислородом, без которого живой организм существовать не может (подробнее об этом рассказывается в моей книге «Перекись водорода. На страже здоровья»).

Теперь рассмотрю кратко роль воды на примере возникновения сахарного диабета. Во время пищеварения основной поток крови и жидкости направляется к органам, участвующим в переработке пищи, в том числе, к поджелудочной железе. Известно, что помимо инсулина, вырабатываемого клетками Лангерганса и разбросанными по всей железе, но более всего сосредоточенными в ее хвостовой части (а это всего 2% от всей массы железы), громадная роль поджелудочной железы состоит в выработке раствора бикарбоната, который способствует нейтрализации избытка поступающей в двенадцатиперстную кишку соляной кислоты из желудка. Если бы этого не происходило, то слизистая кишечника была бы сожжена и мы просто не могли бы жить, так все разумно устроено в технологической цепочке переваривания пищи. Так вот, при начале переработки пищи организм направляет поджелудочной железе воду для выработки бикарбоната, уменьшая в то же время ее подачу к клеткам, которым в другое время всегда отдается предпочтение. Даже если в организме мало воды и он обезвожен, для выработки бикарбоната он всегда найдет воду, а вот для последующей выработки инсулина воды уже будет не хватать. Так из раза в раз клетки, вырабатывающие инсулин, постепенно угасают, перестают нормально функционировать.

Чтобы в клетки проникли такие вещества, как калий, сахар, аминокислоты и др., необходим инсулин и вода, находящаяся вне клеток. Известно, что объем воды вне клеток регулируется на- **84**

трием, это так называемый физиологический раствор, имеющий концентрацию 0,9% NaCl, а внутри клеток — калием. Если воды в межклеточном пространстве мало, организм все равно найдет ее, профильтровав ее от избытка соли, и с помощью инсулина введет в клетки необходимые для их работы вещества. Из-за такого обезвоживания организм закисляется, зашлаковывается, жидкостный конвейер застывает, кровь сгущается и процесс возникновения заболеваний становится необратимым. Таким образом, вода является одним из основных источников биоэнергетических процессов, происходящих в

организме, в том числе и развития сахарного диабета.

Как я уже упоминал, лет 5-6 назад впервые стали появляться публикации о перекиси водорода — я говорил об этом в своих книгах, были материалы в прессе. В последнее время на эту тему выпущено уже не менее 10 книг других авторов, которые или полностью повторяют меня, или излагают материал со своей «кочки» зрения, не понимая того, о чем пишут. В течение 20 лет постоянно говорил о важности воды для организма, а 4 года назад специально выпустил книгу «Вода — это жизнь и здоровье. Мифы и реальность». Об этом тоже в последний год стали много говорить другие авторы, радио, телевидение. Я рад, что общество наконец обратило внимание на эти животрепещущие вопросы, связанные со здоровьем людей. Осталось только раскатать официальную медицину на предмет использования перекиси водорода для лечения практически любых заболеваний. Однако я не остановился, а продолжал искать то, что всегда беспокоило меня. Я неоднократно говорил о том, что кислотно-щелочное равновесие в организме является ключевым звеном в возникновении заболеваний. Я говорил о том, что нормальным водородным показателем в организме является рН  $7,4 \pm 0,15$ , и подчеркивал, что закисление организма есть одна из основных причин различных заболеваний, в том числе онкологических, диабета, атеросклероза, рассеянного склероза и т. п., но при этом не указывал пределы закисления организма. Но не зря же говорят, что тот, кто ищет, тот всегда находит то, что ему нужно. Так получилось, что я встретился с удивительным человеком, агрономом, который в своих исследованиях причин заболеваний шел от растений к животным и человеку (я, как вы помните, шел от человека к животным и растениям). Именно этот человек, Лаппо Евгений Алексеевич, обратил внимание на единый закон жизнедеятельности, связанный с кислотно-щелочным равновесием, или так называемым водородным показателем. Дело в том, что человек будет здоровым только при рН 7,4. Если этот показатель по разным причинам снизится до 5,4-5,5, то неизбежно возникнут различные заболевания или даже наступит смерть. С возрастом рН организма меняется в сторону закисления, так, за каждые 10 лет он **86** снижается в среднем на 0,1 единицу, и к 50 годам, например, будет уже 6,9, а у больных еще ниже на 0,4-0,8 единиц. И это не говоря уже о том, что рН желчи и секрета поджелудочной железы, который в норме должен быть не меньше 8,0, уменьшается на 1-1,5 единицы, и такой уменьшенный показатель кислотности секрета (еще и разбавленного водой) является совершенно недостаточным для переработки кислого содержимого, поступающего в двенадцатиперстную кишку из желудка. Одной из немаловажных причин закисления организма является вода, которая на территории России (кроме южных районов) имеет кислую реакцию, рН может достигать до 6,0.

Водородный показатель — это своего рода топливо жизни и проявляется в Природе в трех видах: атом (протон и электрон), положительный ион (протон) и отрицательный ион (протон и два электрона). Чем больше в организме свободных электронов (а это отрицательные ионы), тем здоровее организм. Такие электроны несет организму натуральная растительная пища.

В животной пище, в отличие от растительной, практически нет свободных электронов, следовательно — нет и жизни. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали. Подчеркиваю, что в мясе, рыбе, яйцах нет свободных электронов, о чем никто из апологетов официальной медицины, то есть тех, от кого

зависит наша жизнь, не говорит. Мясо имеет рН 2,3, рыба — 1,3, яйцо — 2,4, молочные продукты в среднем — 1,9, сыворотка — 2,6, водка (100 мл) — 1,9. Однако водородный показатель снижают и овощи, выращенные на кислых почвах.

Немаловажную роль в изменении водородного показателя играет и вода, которая, как уже упоминалось, почти повсеместно имеет кислую реакцию (рН колеблется в пределах 6,0 единиц), на что никто не обращает внимания. Следует напомнить, что вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении уничтожается временная жесткость, которая представляет собой опасность из-за

образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза. Так же, как и постоянный кальций, он играет отрицательную роль в зашлакованности организма и его закислении. Если использовать «живую» воду, получаемую в активаторе, то такая вода представляет собой идеальную воду для организма (рН доходит до 11,5 единиц), является биологически активной, обладает сильным стимулирующим действием, повышенной растворимостью и химической активностью. Все это делает такую «живую» воду одним из самых рациональных способов не только профилактики, но и лечения нарушений обменных процессов, с которыми связаны все заболевания. Простое кипячение, как и дистилляция, поднимают рН до 7,0 единиц, у талой воды этот показатель — 7,2-7,4.

Как же нормализовать рН жидкостного конвейера? Оказывается, даже простое голодание в течение 1-2 суток нормализует рН среды организма — вот почему такое голодание полезно проводить хотя бы 1 раз в неделю.

Если связать воедино все, что мною опубликовано ранее о питании, воде, перекиси водорода, рациональном дыхании, движении, то залог здоровья или его отсутствия можно представить в следующем виде.

- Если вы хотите жить, как рекомендует Институт питания РФ, то есть употреблять смешанную пищу, с приемом воды до и после пищи, и т. п., то вы проживете не больше 60 лет, приобретая на жизненном пути все болезни, какие есть.

- Если вы будете придерживаться раздельного питания, как я рекомендовал в своих книгах, а с возрастом употреблять больше натуральных растительных продуктов, ограничивая количество животной пищи, то будете жить не меньше 70 лет, практически не болея.

- Если вы будете поддерживать кислотно-щелочное равновесие в пределах рН 7,4, исключив из питания после 30, 40, особенно

- 50 лет животные продукты — мясо, рыбу, яйца и кислые овощи, то проживете столько, сколько вам отведено жить Природой, а это не меньше 80-100 лет, в полном здравии.

Сейчас в моих планах намечено выпустить книгу «Долголетие. Мифы и реальность», которую я постараюсь закончить еще в этом, 2006 году. В ней я буду подробно говорить о том, чего здесь лишь немного коснулся.

Многолетняя практика народных целителей позволяет сделать вывод, что описанный подход к питанию избавит людей от заболеваний, которые официальная медицина считает неизлечимыми. Все это предполагает изменение существующей парадигмы, которая уже изжила себя, но по инерции продолжает существовать, не добавляя здоровья людям, а только ухудшая их состояние. Сотни больных, разуверившиеся в официальной медицине различных уровней и перейдя на указанный режим питания и водопотребления в сочетании с солью и перекисью водорода, за сравнительно короткое время из хроников и инвалидов становились практически здоровыми людьми. Но главная их победа в том, что они поняли: без собственных усилий, хотя бы 20-30 минут в день, потраченных на себя, вернее, восстанавливающих здоровье, не обойтись. Но ведь никто этих, да и других, в том числе здоровых, людей этому не учит, ибо в официальной медицине сейчас никому до этого дела нет, главное — получить громадную прибыль фарминдустрии, которая как раз и вгоняет людей в могилу. Ведь известно, что нарушение любого технологического процесса рано или поздно приведет к поломке системы. А ведь работа желудочно-кишечного тракта — это самый сложный технологический процесс, требующий **90** большого количества энергии, которую организму, на фоне постоянных стрессов (а им все время подвергается наш человек из-за неустойчивой системы государственного устройства, неопределенности и незащищенности жизни), всегда не хватает. Отсюда недалеко и до функциональных расстройств и заболеваний, по следам которых и идет официальная медицина. Вот почему любая проводимая в стране реформа, касающаяся улучшения здоровья людей, обречена на провал.

Скажите мне на милость, как можно было сложнейшие направления в жизни страны, такие как здравоохранение и социальные вопросы, объединить в одно целое и отдать на откуп человеку, далекому от медицины и развалившему все то, что еще можно было спасти. Сейчас муссируется вопрос о восстановлении отдельного министерства здравоохранения. Существующее в стране положение напоминает мне анекдот. Развалено предприятие. Новый руководитель обращается к старому и спрашивает: что бы вы посоветовали мне делать в первую очередь? Тот отвечает, что, мол, вот вам три конверта, как только сядете за стол, вскройте первый конверта. Когда дело застопорится— вскройте второй, а когдѐ. совсем станет плохо — третий. Новый руководитель сел за стол, вскрывает первый конверт, читает: проводи реформу... Проходит время, дело заходит в тупик, он вскрывает второй конверт, читает: все вали на предшественников. Наконец крах предприятия становится очевиден, вскрывает третий конверт, а там одно слово: уходи. Сравнить этот анекдот с происходящим не только грустно, но и тревожно за страну — эта история повторяется, начиная с 1917 года, потом в 60-х, 80-х, 90-х, да и в последнее время, когда считающие себя «знаковыми» политики, не слушая друг друга, не могут определить, в каком государстве мы живем, куда идем. Без целевой же программы, ясной и понятной людям, в которой главным стержнем должен быть человек и его интересы, никакой политический строй долго существовать не может.

Мне представляется, что необходимо менять не структуры, а восстанавливать основополагающие физиологические механизмы, нарушение которых и приводит к заболеваниям. Надеюсь, что на примере эффекта от соблюдения правил раздельного питания и употребления жидкостей, конечно, в сочетании с активным образом жизни, вы понимаете, что с существующей официальной медициной идти уже некуда. Чтобы привести все в порядок, разумеется, потребуется пересмотр всей сложившейся системы, которая превратила человека в источник дохода, вместо того чтобы сделать его главным субъектом, определяющим силу и мощь государства. Но другого выхода из создавшегося положения в стране нет, если, конечно, государство не на словах, а на деле обеспокоено оздоровлением нации.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. **Афанасьев А. Н. Древо жизни. — М., 1983.**
2. **Бурейко В. В. Роль лекарственных растений в лечении болезней. — Саратов, 1912.**
3. **Григорьев Н. В. Травы и растения, как источник здоровья. — М., 1914.**
4. **Гриффит В. Витамины, травы, минералы и пищевые добавки: Справочник/ Пер. с англ. К. Ткаченко. — М., 2000.**
5. **Кант К. Фитотерапия, способ лечения болезней безвредными растениями по основным законам натурального метода.— М., 1913.**
6. **Краткое пособие по ботанике: Краткое описание лекарственных растений русской флоры. — Киев, 1904.**
7. **Кузнецова М. А., Резникова А. С. Сказания о лекарственных растениях. — М., 1992.**
8. **Махмудов К. Узбекский плов. — Ташкент, 1979.**
9. **Медицинское обозрение. — 2000. — № 3.**
10. **Нестеровская А. Ю., Рендюк Т. Д., Спешиллов Л. Я. и др. Энциклопедия травяных чаев. — М., 1998.**
11. **Нимейер. О народных и домашних средствах и о значении народной медицины. — СПб., 1865.**
12. **Пашкевич В. В. Лекарственные растения, их культура и сбор. — М.-Л., 1930.**
13. **Полная энциклопедия практической фитотерапии. — М.- СПб., 1998.**
14. **Помощь больным. — М., 1913.**

15. Рыгов М. В. Русские лекарственные растения.— Петроград, 1918.
16. Телесемь.—2001. —№49 (351).
17. Тоблер Ф., Бредеман Г., Рябов И. И., Опитц К., Шиллинг Е. Лён как прядильное и масличное растение. — М.-Л., 1931.
18. Царство врачевных трав и растений (целебный травник). — М., 1870.
19. Целебные силы природы: Полный целебный травник.— СПб., 1871.
20. Шмелева М. Н. Русские народные традиции и современность. Традиции и народное питание русских. — М., 1995.

21.

**Фирма «ДИЛЯ»**

приглашает к сотрудничеству книготорговые организации, а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.

Москва: тел. (495) 651-05-65 (многоканальный) Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4 [www.dilya.ru](http://www.dilya.ru) E-mail: [dilya2@list.ru](mailto:dilya2@list.ru) (Москва)

[spb@dilya.ru](mailto:spb@dilya.ru) (Санкт-Петербург)

**Уважаемые читатели!**

**Книги \*Издательства \*ДИЛЯ\* вы можете приобрести наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресам:**

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж, ООО «Фирма «Диля».

E-mail: [post@dilya.ru](mailto:post@dilya.ru)

**190000, СПб., а/я 333, «Невский Почтовый Дом», тел. (812) 434-91-39 E-mail: [nevpost@yandex.ru](mailto:nevpost@yandex.ru) Почтовый каталог книг «Издательства «ДИЛЯ» высылается бесплатно. Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.**

**Неумывакин Иван Павлович**

**ЛЪНЯНОЕ МАСЛО Мифы и реальность**

Ответственный за выпуск С. С. Раимов

**Редактор Е. М. Голубева**

Художественный редактор И. Н. Фатуллаев

**Оформление К. Б. Муганлинский**

**Верстка М. В. Вдовин**

Подписано в печать 25.08.09. Гарнитура «Times». Формат 84x108 %. Уел. печ. л. 5,04. Печать офсетная.

Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 18065.

ООО «Издательство «ДИЛЯ»

198095, Санкт-Петербург, Митрофаньевское ш., д. 18, лит. «Ж».

Отпечатано по технологии СтР в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького 197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

**Книги Издательства «ДИЛЯ» можно приобрести**

МОСКВА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

КАЗАНЬ

КАЗАНЬ

ЕКАТЕРИНБУРГ

ИРКУТСК

КРАСНОДАР

САМАЙ\

У<М

НОВОСИБИРСК

КИЕВ

ОМСК

РОСТОВ-НА-ДОНУ

ХАБАРОВСК

ЧЕЛЯБИНСК

МУРМАНСК

МАХ/НКАЛА

НАЛЬЧИК

Фирма «ДИЛЯ» Фирма «ДИЛЯ» Фирма «ДИЛЯ»

ООО «Тайс»

«Инсан медиа групп»

«Литур-Е»

«ПродаЛит»

«когорта»

«Метида»

«Азия»

«Топ-Книга»

ЧП Петров «Живые мысли» «Фазтон-Пресс» «Мире»

«Интерсервис» «Книжный мир» «Даг книга сервис» «Исламские товары России» (499) 261-73-96

(812)378-39-29 (только опт)

(812)567-31-96 {мелкий опт, розница}

(8432) 72-34-55, 93-54-82

8-904 712-24-69; 8-905-020-30-21

(343) 355-06-83

(3952)24-17-77

(861)262-54-97

(846) 959-39-22

(3472) 50-39-00

(383) 336-10-26, 336-10-27

(044)230-81-54  
(3812)46-31-12  
(863)263-24-94  
(4212) 22-71-24  
(3511)721-94-74  
(8152) 43-76-94,45-69-82  
(8722) 67-87-37,93-87-37  
(8662) 42-17-34,42-61-35



**НЕУМЫВАКИН Иван Павлович,**

доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Европейской и Российской академий естественных наук, Международных академий информатизации и энергоинформатизационных наук, медико-технических наук, Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии. Как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области - янтарной «Звезды магистра».

В 2005 г. удостоен Международной премии «Профессия - жизнь» при поддержке Всемирной организации здравоохранения и награжден орденом «За Честь, Доблесть, Созидание, Милосердие» за личный вклад в развитие традиционной народной медицины.

Имеет награду Русской Православной Церкви-«Орден Святого Благоверного князя Даниила Московского» III степени и высшую награду Европейской академии естественных наук - Большой крест I класса.

\* \* \*

Во всем античном мире лён считался символом света, чистоты и верности. Известный римский писатель Апулей писал, что это «чистейшее из растений, один из самых лучших плодов земли». Целебные возможности льна и приготовленного из него масла высоко оценивали многие знаменитые врачеватели древности. Утратило ли свое значение льняное масло в наши дни? Напротив! О том, как правильно использовать льняное масло в диетических и лечебно-профилактических целях, рассказывается в книге.

[www.e-puzzle.ru](http://www.e-puzzle.ru)