

# Неумывакин И.П. – Кедровое масло. Мифы и реальность



И. П. Неумывакин  
КЕДРОВОЕ МАСЛО  
*МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ*  
Москва — Санкт-Петербург  
«ДИЛЯ» 2009  
ББК 36.847 Н38  
OCR: e-puzzle.ru

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.

Н38 Кедровое масло. Мифы и реальность — СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2009. — 128 с.  
ISBN 978-5-88503-691-7

В своей новой книге профессор И. П. Неумывакин рассказывает о лечебных свойствах уникального природного продукта — кедрового масла, диетическая и медицинская ценность которого полностью подтверждена и обоснована современной наукой. На примере опыта использования кедрового 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  
ISBN 978-5-88503-691-7  
© Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2009

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### ВЕДЕНИЕ 3

Глава 1. ПАТРИАРХ СЕВЕРНЫХ ЛЕСОВ 7

Глава 2. ДЕРЕВО БОДРОСТИ 23

Глава 3. ЛЕКАРСТВО ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ 31

Лечебные и питательные свойства кедровых орешков 41

Лечебные и питательные свойства кедрового масла 46

ГЛАВА 4. КЕДРОВОЕ МАСЛО И ДРУГИЕ

### КЕДРОВЫЕ

ПРОДУКТЫ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ 51

Опыт применения кедрового масла в народной и официальной медицине 51

Рецепты лечебно-профилактического применения

кедрового масла и других кедровых продуктов 58

Аллергические заболевания 58

Воспаление тройничного нерва 58  
Заболевания горла и полости рта 58  
Заболевания желудочно-кишечного тракта 60  
Заболевания органов дыхания 61  
Заболевания суставов и позвоночника 64  
Кожные заболевания 65  
Мастит 69  
Ожоги, обморожения 69  
Простатит и аденома 70  
Простудные заболевания 70

Сердечно-сосудистые заболевания 71  
Целебная кедровая фитосауна 73  
Оздоровительные банные отвары с кедровой хвоей 77  
ГЛАВА 5. В ОКРУЖЕНИИ КЕДРОВ  
ГЛАВА 6. ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ  
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ  
ЛИТЕРАТУРА

## ВЕДЕНИЕ

Не приходилось ли вам, дорогие мои читатели, теплым майским вечером, будучи на даче, устроиться на прогретой солнцем деревянной скамейке и тихо наблюдать, как в траве у ваших ног безмолвно копошится многочисленная жизнь? Мир в такой час упоен покоем, и на сердце светло и немного грустно, что вот еще один день уходит, хоть и был он полон добрых и нужных дел человеческих, и что нет такой силы, чтоб задержать его хоть на миг... А может, это и хорошо, что нельзя остановить время? Есть в этом какая-то истинная земная справедливость. И не для того так устроено, чтобы мы никогда не могли исправить свои ошибки, зачеркнуть слова, сказанные сгоряча, изменить поступки, совершенные в неведении или невежестве, а для того, чтобы человек всегда шел вперед. И если уж и оглядывался бы, то только для того, чтобы получить поддержку, зачерпнуть сил в том далеком далеке, которое осталось детством, юностью, молодостью. Там, где даже голодные— дети войны— мы были всегда почему-то полны лучших надежд, неколебимой веры в счастье и стремились к этому счастью изо всех своих детских невеликих сил, готовы были бежать к нему и в дождь, и в холод, и босиком. Мне иногда кажется, что мои ступни и теперь чувствуют каждый камушек на дорогах и тропинках той далекой поры.

Вот что интересно, чем более неустроена жизнь, тем тверже вера в лучшее, причем живет эта вера в лихое время как-то сама по себе — ни о чем таком человек обычно и не думает. И то правда, некогда думать, и потому в народе сказано: «Глаза боятся, а руки делают». За делами да заботами и не заметишь, что бояться уже нечего.

Другое дело, когда все вроде неплохо, и вдруг возникает некий сбой. Казалось бы, человеку есть на что опереться, не все в его жизни обрушилось, но почему-то именно в таких обстоятельствах многие опускают руки. И вот уже белый день за окном, который вовсе не погас от их личных невзгод, кажется им черным, и небольшое упорство, которое надо бы проявить, кажется им неподъемной ношей, и вместо веры в себя они начинают испытывать тягостную жалость к себе, а подчас — и едкое раздражение. А потом это негативное чувство как-то незаметно переносится на окружающих, именно в них начинают видеть причины своих невзгод, их начинают бранить (в лучшем случае — внутренне) за то, что они черствы, потому что не решились... чужие проблемы! Знакомая картина?

Многим почему-то кажется заманчивой идея вверить свою судьбу в чужие руки. Не нужно напрягаться, прикладывать усилия, сознательно искать решение для различных возникающих в жизни вопросов. Можно позволить себе быть неорганизованным, пассивным, даже вялым, и искать от жизни лишь удовольствий. И думать, что при всем этом ты — свободен. Свобода — это завлекательное знамя заокеанских идеологов — становится сегодня притчей во языцех. О ней так много и так упоенно беседуют на всех телеканалах различных мастей политики, аналитики, обозреватели, а также народ, который хочет знать... Если речь заходит о том, что средства массовой информации, как переполненный гноем аппендикс, изливают нечистоты на зрелые и незрелые умы населения и что пора бы этому явлению поставить известный заслон, сразу возникает это сладкое слово «свобода» — как же свобода слова, свобода печати, свобода информации?

И мне хочется задать вопрос: а чем определяется свобода? Многие как-то незаметно для себя забыли, что свобода может базироваться только на ответственности. Она не рождается в вакууме, не возникает в пространстве ниоткуда. У нее есть корни, как и плоды. Вот только плоды декларируемых сегодня свобод видны всем, а о корнях, о почве, на которой эти плоды произрастают, не думает никто. А ведь они могут быть ядовитыми, даже если выглядят привлекательно! Это как с радиацией — на зараженной земле плоды вырастают невероятно большие и красивые. А вы рискнете их есть? Чернобыль многих научил сомневаться, и прежде чем купить фрукты на рынке, люди теперь интересуются, где они выросли. А где выросли плоды безответственных свобод, почему-то не интересует никого.

Вы можете быть свободны от мыслей о здоровье. И жить беспечно. Корень этой свободы — желание вверится в чужие руки, не задумываясь при этом, что этими руками движет. Вам не придется бороться со своими слабостями, регламентировать свою жизнь, отказывать себе в соблазнительных суррогатных деликатесах, думать о завтрашнем дне. И вам действительно будет легко жить. Какое-то время. Точнее, пока чужим рукам, которым вы себя вверили, не надоест вас нести.

И вы можете быть свободны от мыслей о болезнях. При этом заботы — тем более что жизнь вас в этом случае ждет долгая — вам обеспечены. Я могу точно сказать, что корень этой свободы — личная ответственность. Эта свобода не упадет на вас с неба, вам придется зарабатывать ее ценой собственных усилий и дисциплины. Зато она не будет зависеть от катаклизмов фармацевтического рынка, от политических потрясений, от плохой оснащенности поликлиник и больниц, от косности официальной медицины. Эта свобода, раз завоеванная, будет вашей всегда.

Даже эта книга — рассказ о действительно уникальном природном продукте, обладающем широким спектром целебных возможностей — может оказаться для вас «чужими руками», если выбрав пару-тройку подходящих рецептов, вы посчитаете, что получили свободу от болезней.

И эта же книга может оказаться для вас плодородной почвой. Вспахав ее своим вниманием, удобрив размышлением и доверив ей зернышко своей цели быть здоровым, прилежно ухаживая за ним под руководством внутренней дисциплины и поливая потом своего труда, вы сможете вырастить настоящую свободу — свободу здорового человека. Чего я вам и желаю.

## **Глава 1**

### **ПАТРИАРХ СЕВЕРНЫХ ЛЕСОВ**

С далекой старины сибирский кедр пользовался глубочайшим почтением. Как и собственно кедр, это дерево всегда было символом мощи и здоровья, устойчивости и долголетия. Так как основным ареалом распространения сибирского кедра, как это явствует из названия, является Сибирь, то и история дерева тесно сплетена с материальной и духовной культурой Урала и Сибири. Например, согласно эвенкийским преданиям, сибирский кедр является источником силы, красоты и благородства. В легендах и сказках нанайцев Приамурья говорится о том, что в сибирском кедре поселяются только добрые духи, потому что это — самое щедрое дерево. Казаки, пришедшие на Урал, величали кедровую сосну «сибирским великаном», а тобольские крестьяне — «заветным деревом». Для населения горной Шории она была «деревом-коровой» и «деревом-маткой». Для многих и сейчас сибирский кедр остается царем тайги, патриархом северных лесов, чудо-деревом.

Я вырос в Киргизии, где сказочно красива природа, особенно в Чуйской долине, обрамленной с севера и юга отрогами гор Тяньшаня. С ранней весны до поздней осени в горах цветет разнотравье, а склоны украшают дубовые рощи и чуть повыше — ели. От чистого воздуха и запаха трав кружится голова. В разговорах с лесниками я не раз слышал, что по долгожительству, ценности древесины

и плодов кедру нет равных. Мечталось побывать хоть раз в кедровой роще, тем более что орешков кедровых отведать уже доводилось.

Уже намного позже раздался у меня как-то телефонный звонок, и Юрий Сахарнов, один из ведущих энергетиков страны, предложил мне побывать в Сибири. Спрашиваю, что, мол, кроется за этим предложением? Оказывается, на Богучанской ГЭС, что строится на Ангаре, сложная ситуация: рабочим не выплачивают зарплату, и они перестали работать, а надвигается зима, и это чревато серьезными последствиями для плотины. «Что же я могу сделать?» — удивляюсь. Объясняет: «Нужно совместными усилиями как-то повернуть ситуацию в лучшую сторону. Вы со своими сотрудниками поработаете в семьях рабочих и постараетесь снять нервно-психическое напряжение. Своего представителя на плотину направит и Патриарх всея Руси Алексей II, для ее освящения. Мы же постараемся изыскать возможность выплатить заработную плату рабочим. Таким образом попробуем выйти из сложившейся ситуации».

Уже через несколько дней мы были в Кодинске, где с полной нагрузкой проработали по пять дней в неделю около месяца. Руководство плотины создало нам условия для отдыха — на настоящей сибирской заимке, расположенной в кедровой роще. Да какая там роща! Это целый кедровый край, еще неизведанный до конца и к тому же таящий в своих недрах богатство России.

Дело было в сентябре, когда таежная осень переходит в зиму. Летишь, бывало, на вертолете над тайгой и далеко вокруг себя видишь смену цвета — от зеленого к золотисто-багряному. Неопишуемая красота! А видели вы когда-нибудь хариуса, величиной с хорошего поросенка, лениво поводящего хвостом и, кажется, глядящего вам прямо в глаза, перед тем как схватить крючок без наживки? Или голубику и смородину величиной с хорошую вишню? И все это среди исполинских кедров, макушек которых не увидеть, даже высоко запрокинув голову. Времени у нас было немного, и для добывания шишек нам выделили вездеход, который особым способом, чтобы не повредить кору дерева, тряс эту машину, а нам оставалось только собирать да обрабатывать шишки. Если встать, прислонившись, возле кедра, сразу невольно ощущаешь, какая энергия исходит от дерева. Старожилы говорят, что кедр звенит от ее мощи, и силу эту действительно ощущаешь еще несколько дней.

И добрый мешок орехов, и крупные шишки, и деревянные кедровые плашечки долго еще напоминали мне эту сказочную поездку. Мы, правда, тоже подивили народ. Хоть в Кодинске и есть больница, даже для врачей было в новинку видеть результаты нашей работы как народных целителей.

И все-таки, оглядываясь назад и вспоминая Богучанскую ГЭС, невольно задаю вопрос: насколько же цивилизация идет вопреки законам Природы, разрушает ее. Конечно, электроэнергия необходима, но ведь только на Ангаре построено уже три ГЭС (кроме Богучанской!), и вместе с их появлением пришли и неисчислимы потери для Природы, для людей. Затоплены тысячи километров пахотных земель, кормивших всю Западную Сибирь, лесов, в том числе и кедровых, губится благородная ценная рыба, люди принудительно лишаются родовых мест, своей родины (помните трагическое «Прощание с Матерой» Валентина Распутина?), отравлена некогда чистейшая ангарская (как и байкальская) вода, и список этот не закончен. А главное: построенные на Ангаре ГЭС энергии дают больше, чем мы пока можем использовать, а чтобы как-то окупить затраты, ее за копейки направляют в Китай, где она приносит уже колоссальный доход. Невольно просится сравнение: почему же мы при всем своем великом природном богатстве так бедны, а Китай становится все более могучей в экономическом отношении державой?

И пока чисты еще многие сибирские реки и девственные леса этого удивительного края, а в глаза человеку продолжают доверчиво смотреть и рыбы, и звери, захотелось мне будто бы вновь повидаться с кедром — рассказать о нем, надеясь, что не исчезнет он с лица земли от безумного эгоистического потребительства, а будет жить и приносить

всему живому радость и здоровье.

Представления о сибирском кедре как о самом щедром дереве неслучайны, ведь кроме отличной древесины, оно источник неопределимого природного богатства — кедровых орешков, которые, как известно, помимо исключительных питательных качеств, несут в себе целый кладезь витаминов и целебных веществ. Из кедровых орешков уже в старину умели делать изумительное по своим свойствам масло. В народе и поныне сохранились «кедровые» рецепты чудодейственного исцеления от различных хворей. Сегодня они подтверждены наукой.

Сибирским кедром, точнее кедровой сосной, называют деревья, произрастающие в хвойно-таежной зоне северной части Евразии, Китае, Японии, Северной Корее, Монголии, а также в Северной Америке. Общая площадь лесов, образуемых этими деревьями, составляет 120 млн га. Известны следующие виды — кедровая сосна сибирская (сибирский кедр), кедровая сосна европейская, кедровая сосна корейская, кедровый стланик, шелкоцвет в Японии, в Китае — сосна Арманда, в Северной Америке — сосна белоствольная и сосна кедровая калифорнийская. На территории Российской Федерации в основном распространены три вида сосны кедровой, это так называемый кедр сибирский, кедровый стланик и кедр корейский (или маньчжурский).

Кедровая сосна, в отличие от собственно кедра из рода вечнозеленых деревьев семейства сосновых, произрастающих в Северной Африке, на побережье Средиземного моря (ливанский кедр), и в Южной Азии (гималайские и атласский кедры), **дает съедобные семена**, известные под названием кедровых орешков. Кедры **не дают съедобных семян**, хотя по своей треугольной форме их небольшие семена похожи на орешки кедровой сосны.

Леса, где растет кедровая сосна, называют кедровниками или кедрачами. Это особый таежный мир. Из-за густых, плотных крон деревьев в таком лесу довольно темно, а пушистые ветви великанов и молодой поросли придают лесному полумраку таинственное очарование. Русский писатель Дмитрий Мамин-Сибиряк, восхищаясь сибирскими кедром, сравнивал их с «боярами в бархатных шубах». И зимой, и летом в кедровом лесу свой микроклимат. Это своеобразная фабрика кислорода, насыщенного отрицательными ионами и фитонцидами, идеальная среда для здорового отдыха человека. Под пологом такого леса в 1 м<sup>3</sup> воздуха в среднем всего 200-300 микробных клеток, так как фитонциды кедра обладают выраженным антимикробным действием по отношению к бактериям. Воздух кедрового леса можно считать практически стерильным, так как по медицинским нормам даже для операционных помещений допускается наличие 500- 1000 непатогенных микробов.

В настоящее время кедровники, имеющие высокие декоративные качества, создаются и искусственно. Могучие раскидистые кедры делают ландшафты более живописными, а во время так называемого цветения, по мнению очевидцев, просто сказочными. Вот как описывает это явление лесовод Игнатенко: «Среди мягкой, как шелк, пушистой темно-зеленой хвои яркой россыпью малинового цвета разбросаны мужские “соцветия”, образуя причудливые, фантастические узоры. В это время играющий красками кедр создает неповторимый по красоте колорит из гаммы цветов: зеленого (хвоя), красного (“соцветия”) и фиолетового (шишки). Недаром, любясь сибирским исполином, советский писатель Владимир Чивилихин утверждал, что кедр стоит разводить в наших садах и парках даже из-за того, чтобы раз в год увидеть такую буйноспокойную, противоположно-единую красоту».

Сегодня на рынках, сельскохозяйственных ярмарках или в питомниках, где продают саженцы различных деревьев для садоводов, уже нередко можно встретить молодые деревца сибирского кедра. Они удивительно красивы— небольшие, но невероятно пушистые саженцы с красивыми светло-зелеными и очень длинными иголочками хвои. В конце книги я уделю внимание тому, как ухаживать за саженцами кедровых сосенок на своем участке. Поистине, это хорошая идея — развести у себя такое

замечательное растение.

В народе сибирский кедр всегда с любовью называли кормильцем, целителем. Жители Урала, Сибири, европейского Севера испокон веков ценили и оберегали это дерево. В древнем Новгороде из кедра делали ковши для питья, кадушки, ушаты и другие предметы обихода, считалось, что сохраненные продукты и напитки в кедровых емкостях приобретали живительную силу и удлиняли жизнь.

Царь Петр I использовал кедр в судостроительстве для внутренней отделки кораблей (хотя цена одного бревна кедра составляла 1 рубль, а сосны — 6-7 копеек.)

Сибирский кедр для отделки своих жилищ издавна использовали жители Предуралья, значительная толщина дерева позволяла получать широкие доски. Во многих городах Урала и Сибири сохранились здания, украшенные деревянными «кружевами», вырезанными из кедровых досок. В одном из храмов Тобольска из кедровой сосны сооружен иконостас.

Древесина кедра имеет характерный бальзамический запах, плотная, приятного розового цвета, с красивой текстурой. Из-за однородного строения она прекрасно поддается обработке: колется, строгается, полируется, высыхает без растрескивания. Изделия и строения из кедровой древесины долговечны, ее и теперь используют мастера художественной резьбы по дереву, из нее изготавливают мебель, скульптуры, карандаши, чертежные доски. Помешенный в шкафу небольшой кусочек дерева отпугивает моль. В посуде, изготовленной из кедровой древесины, долго не скисает молоко.

Из кедра делают резонансные доски для музыкальных инструментов, арфы, рояли, гитары, потому что древесина его обладает замечательными резонансными свойствами.

Между прочим, еще в конце прошлого века о хороших резонансных свойствах кедра знали далеко не все. И ловкие торговцы использовали это в свою пользу. Так, немецкие фирмы, покупающие у сибирских маслоделов масло, ставили перед ними условие, чтобы экспортировалось оно только в таре из кедра, причем толщина кедровых досочек должна была быть увеличена по меньшей мере вдвое. Такое странное требование было разгадано не сразу. Между тем секрет оказался прост: в Германии бочки из-под сибирского масла с большой осторожностью разбивались, и тарные дощечки направлялись на фабрики музыкальных инструментов. На такой «золотой» таре хитроумные коммерсанты зарабатывали не меньше, чем на масле.

Высоко ценились в России и за рубежом кедровые сундуки. Они даже являлись неотъемлемой частью дохода Государства Российского. Большие поставки мебели и сундуков шли с Урала и Сибири в Индию, Китай, Амстердам, а оттуда расходились по всему свету. В кедровых сундуках надежно хранились шерстяные вещи, что объясняется высоким содержанием в древесине кедра фитонцидов. Кстати, о том, что кедр считался государственным достоянием, весьма красноречиво говорят охранные мероприятия, предпринимаемые властями при заготовке кедровой древесины. При заводах, делающих сундуки, состоял государственный служащий, который строго следил, чтобы для изготовления сундуков и мебели был использован только сухостойный и упавший ствол. Древесина утратившего способность к дальнейшему плодоношению и превратившегося в сухостой дерева не теряет своих технических качеств и может служить для изготовления любых изделий в течение нескольких лет. Служащий выходил на отборку древесины в леса и ставил специальные метки на определенном квадрате, а после доставки леса на завод скрупулезно проверял наличие данных меток. Если стволы не были помечены, на хозяев налагался огромный штраф, а работники шли в казематы или подвергались другим наказаниям, иногда даже смерти.

Вообще освоение и изучение сибирских лесов, как источника государственного дохода, чиновники канцелярий старались держать под контролем. Путешественникам, исследователям и переселенцам сибирские места были интересны, прежде всего, как богатые соболиные угодья и источник получения ценного пищевого продукта — кедровых орешков. После присоединения Сибири к России первые поселения русских

создавались именно у кедровников, растущих по берегам рек. Сибирскими жителями было давно замечено, что гибель кедровников влечет за собой упадок соболиного промысла. мех же соболиный наряду с другой пушниной («мягкой рухлядь») в Древней Руси длительное время заменял денежные знаки и являлся основной статьёй дохода царской казны. Оскудение соболиного лова и вызвало первые государственные указы по сохранению лесных богатств, и в первую очередь кедровников. В известном царском, Алексея Михайловича, «Уложении» 1649 года уже содержится несколько пунктов по охране природы. В 1656 году были объявлены заповедными соболиные угодья по многим рекам Северного Зауралья, а в 1683 году подписан указ, запрещающий под страхом смертной казни жечь кедровые леса, «где производится соболиный лов».

В 1755 году, 25 августа, Тобольской губернской канцелярией было издано распоряжение, в котором сибирским новоселам предписывалось: «Чтобы в хоромное и всякое строение лесу, особливо матерого кедровника, напрасно и тщетно для малых своих бездельных корыстей, кроме суще законных надобностей и нужд, отнюдь не опустошали и не рубили, а потребные с тех кедров орешки и шишки обирали и не подрубали бы не только всего дерева, но и сучья берегли».

Позднее, однако, кедровый промысел достиг такого невероятного размаха, что сибирским кедровникам был нанесен практически непоправимый урон, который не смогли уже покрыть даже мероприятия по искусственному насаждению. Варварство проявляло себя во всей чудовищной «красе» главным образом при сборе кедровых орехов. Вот что рассказывал об этом в середине XIX века лесничий Томского и Салаирского заводов, выпускник Санкт-Петербургского лесного института А. Б. Коптев: «Шишки кедра располагаются преимущественно на верхних ветвях дерева, почему при сборе шишек промышленники встречают большие затруднения и часто, если нет между промышленниками хороших лазальщиков, срубают целые деревья, чтобы набрать несколько десятков шишек».

Между прочим, знающие люди давно заметили, что растения вовсе не безропотно переносят насилие человека. Например, сбор кедровых шишек избиением деревьев огромными колотушками (в лучшем случае), что практикуется и сейчас (кедровый промысел в Приморье в последние годы принял масштаб бедствия — по сводкам

МВД одного только Сычуанского района, за 1997- 1998 годы более трех миллионов тонн очищенного ореха и цельных шишек было незаконно вывезено в Китай после грабительского опустошения кедровников не обремененными совестью промысловиками). Так вот, кедр-исполины мстят людям за жестокое к себе отношение, о чем рассказывает в интервью «Российской газете» О. Савельев — знаток русского леса, заведующий лабораторией лесоводства Московской сельскохозяйственной академии имени К. А. Тимирязева. От ударов колотушками, говорит он, дерево не только «плачет» — разрушается основа основ его защитных функций — кора, подкорные ткани. Старые сибирские охотники и таежные собиратели хорошо знают, что за такое массовое избиение кедров мстят людям не только градом отточенных как стрелы сухих иголок. Урожай кедровых орехов с «избитых» деревьев никогда не будет щедрым, да и масла кедрового из таких орехов много не добудешь...

Целительным свойствам сибирского кедра много внимания в своих трудах уделил академик Петербургской Академии наук, естествоиспытатель Петр Симон Паллас. Он много путешествовал по стране, изучая флору и фауну. В сибирских экспедициях 1792 года им были собраны богатейшие материалы, в том числе сведения о кедре. Академик отмечал, что плоды кедра сибирского восстанавливают мужскую силу и возвращают человеку молодость, значительно увеличивают сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Из кедровых орешков уже в глубокую старину получали ценнейшее растительное масло, которое кроме питательных свойств имеет ряд целебных свойств. Приготовленное из кедровых орешков «постное кедровое молочко» применялось для лечения туберкулеза

легких, заболеваний почек, нервных расстройств. Известный российский историк и государственный деятель В. Н. Татищев в 1744 году в своих заметках писал о «множестве заготавливаемых кедровых орехов» и отмечал, что «из оных делают масло, в пищу употребляемое». А по оценке знаменитого путешественника и натуралиста И. И. Лепехина, побывавшего в 1771 году на Урале, «кедровое масло никакому маслу своим вкусом не уступало».

Во второй половине XIX века кедровое масло можно было купить практически на всех многочисленных ярмарках Сибири. Вырабатывалось оно в домашних условиях или на довольно примитивных кустарных установках. И, к слову, целебные свойства масла, сделанного такими способами, намного превышают свойства масла заводского. Вот как описывает изготовление кедрового масла Г. Колмогоров в своем «Очерке лесов и лесных промыслов» (1856): «Масло из орехов крестьяне бьют в грубых и простых маслобойках, как конопляное или маковое, и употребляют его для себя, а также продают в город от 3 до 4 рублей за 1 пуд». Далее этот автор отмечает: «Пряники и оладьи на кедровом масле — отменного вкуса».

Кедровой живицей лечили раны и нарывы, простуду и туберкулез. Одной из составных частей живицы — смолянистого вещества терпентина — является скипидар, в который входят еще смолянистые кислоты. Первый терпентин из живицы кедровой сосны был получен на Урале только в годы Великой Отечественной войны. Свойства сибирского кедрового терпентина оказались на порядок выше к тому времени известных (отсутствие склонности к кристаллизации и резко раздражающего действия).

Хочется привести слова, написанные о кедре почти двести лет назад, в 1818 году, современником А. С. Пушкина, краеведом и натуралистом, чиновником Тобольской губернской канцелярии В. Дмитриевым в статье о сибирском кедре: «Славьтесь, места, любимые солнцем, гордитесь, высоты ливанские, своими кедрами; не видя вас в моем отечестве на матерой земле, России принадлежащей, не смею и величать вас, но зато в глазах моих тенистый кедр богатой Сибири не уступит вам в красотах своих и мне вас заменит. Какое величество в осанке сего дерева, какая священная тень в густоте лесов его!.. Кедровые леса Сибири многозначительны для самых разных выгод государства, для внутренней, а может быть, и внешней торговли».

С середины XX века древесина сибирского кедра заготавливалась в таких больших количествах, что в настоящее время кедровые лесные ресурсы значительно уменьшились.

Любопытно заметить, что позывными первого космонавта планеты Ю. А. Гагарина были слова: «Я — Кедр», поэтому в дни празднования 25-летнего юбилея полета Юрия Алексеевича в космос на его родине были посажены сибирские кедры: в городе Гагарине при создании мемориального парка заложена аллея из 25 кедров. А еще ранее, в 1976 году, по просьбе заместителя начальника Центра подготовки космонавтов А. А. Леонова, сибиряками была посажена кедровая аллея в Звездном городке.

С точки зрения ботаники, кедровая сосна сибирская — это вечнозеленое дерево высотой 35-40 м, в диаметре достигает 1,5-2 м. Его латинское название — *Pinus sibirica*. Плодоносящей является лишь верхняя часть кроны протяженностью 1-1,5 м (редко 2 м). Растет сибирский кедр медленно, живет 300-550 лет, некоторые деревья — до 500-800 лет в сомкнутых древостоях.

Дерево однодомное, то есть женские шишечки и мужские колоски растут на одном дереве. Обычно шишечки находятся на более толстых ветвях и преимущественно в верхней части кроны, а мужские колоски вишнево-красного цвета — на нижних частях. В средней части кроны располагаются и шишечки, и колоски.

Так называемое цветение обычно приходится на июнь, но и цветение, и опыление, и оплодотворение, и сроки созревания шишек и их опадания существенно зависят от условий местности произрастания, климатических условий.

Опыление происходит в июне, оплодотворение — через 11-12 месяцев после опыления. Пыльца имеет воздушные мешки, поэтому с помощью ветра разлетается



далеко. Количество пыльцы так велико, что по массе почти равно урожаю семян. Кедровую пыльцу ветер заносит на ручьи, озера, и здесь она — ценное питание для вскармливания рыбьих мальков. При поздних весенних заморозках у дерева часто повреждаются цветочные колоски, и это сказывается на плодородии деревьев.

Семена после цветения созревают на второй год. Плодоносит 1 раз в два года, но хорошие урожаи бывают раз в 4-5 лет, а отличные раз в 10-15 лет. В кедровниках северных районов шишки созревают значительно позднее. Таежные кедровники Урала начинают давать крупный промысловый урожай не раньше чем через 100 лет с момента посадки. Урожай кедровых орешков в среднем колеблется от 150-170 до 220-250 кг на гектар леса. В заболоченных местах он намного ниже — 50- 70 кг, а на сфагновых болотах — до 10-20 кг на гектар. Зато на хороших почвах при достаточном количестве света в урожайные годы в кедровых насаждениях собирают по 400-650 кг орешков с гектара, а иногда и до 1000 кг! Местные жители в припоселковых кедровниках знают и оберегают высокоплодоносящие «богатые» кедры и обычно долгие годы помнят о таких деревьях, погибших от молнии или пожара, как о живых существах. Величина урожая семян кедра зависит от многих причин: прежде всего от лесорастительных условий, погодных условий в период опыления, оплодотворения и созревания семян, породного, типологического и возрастного состава древостоев, сомкнутости крон, санитарного состояния деревьев.

Цикличность семеношения определяется одиннадцатилетним периодом солнечной активности, во многом влияющим на погодные условия, и накладывающимися на нее сроками накопления деревьями необходимого для семеношения запаса питательных веществ. Разные варианты этого наложения создают пеструю и географически неоднородную картину периодичности семеношения кедра.

Семеношение у свободностоящих деревьев кедра и в редианах начинается с 25<sup>0</sup> лет, одиночные шишки могут появляться и раньше. В древостоях сомкнутостью 0,4-0,5 оно начинается в 50-80 лет, при сомкнутости крон 0,7-0,8 — в 70-100 лет. В Приленье семеношение кедра начинается на 30-40 лет позднее, чем на Хамар-Дабане и Восточном Саяне.

Усиленное семеношение продолжается у кедра со 160 до 260 лет, после чего постепенно затухает. Древостой в возрасте 400-500 лет дает промышленные урожаи семян только при хорошем их санитарном состоянии, что бывает редко.

Ствол у сибирского кедра прямой, ровный. Кора на молодых стволах пепельно-серебристая серо-зеленая, в дальнейшем коричневая, буро-бородавчатая, на очень старых деревьях буро-морщинистая, толстая кора. Крона у молодого дерева остро пирамидальная, у взрослых широко раскидистая, часто многовершинная. Верхние ветки канделябровидные, приподнятые вверх. Молодые побеги желтоватые и покрыты длинными рыжими волосками. Хвоя на ветках собрана в пучки по 5 хвоинок, они и придают кедру пушистость. Отмирание хвои происходит постепенно, при этом пучок теряет 1-2 хвоинки, а остальные остаются зелеными. Меняется хвоя через 3-7 лет, некоторые хвоинки зеленеют и 9-10 лет. Длина хвоинок 60-140 мм, ширина примерно 0,8-1,2 мм. Они имеют трехгранную форму, три смоляных хода и слегка как бы зазубрены. Почki остроконечные, несмолистые, их закрывают красно-бурые чешуйки, длина почек от 6 до 10 мм.

Шишки (зрелые) — светло-бурого цвета, яйцевидной формы (у других видов бывают цилиндрические, удлинено-яйцевидные). Длина шишки 6-13 см, ширина — 5-8 см. Каждая шишка содержит от 30 до 140 коричневых семян. На ветках кедра образуется по 1-5 шишек, иногда до 10. В урожайные годы на дереве бывает до 80-100 шишек, очень редко до 140. Но обычно в такие годы не более 15-30 шишек в среднем на одно дерево. В кедровых редианах в урожайные годы бывает до 200 и даже 300 шишек на дереве. В кедровых садах при уходе за деревьями находили даже до 1500 шишек на одном дереве. Но в среднем их почти в 8-10 раз меньше.

Семена кедра — это его орешки. Именно орешки, а не орехи, так как последние образуются у цветковых растений, а кедр цветка не имеет. Как говорят ботаники, морфологически и по внешнему виду, а также по использованию семена кедра похожи на семена плодов типа орехов. Поэтому люди именуют кедровые семена орехами, что нередко встречается и в научной литературе. Некоторые ботаники относят кедр к орехоплодным растениям. С ботанической точки зрения это представляет собой грубую ошибку. Кедровые орешки темно-коричневые, с твердой кожурой, обычно 7-14 мм в длину и 6-9 мм в ширину.

За красоту и величие, многообразную пользу в народном хозяйстве сибирский кедр введен в культуру. Он украшает парки Москвы, Санкт-Петербурга и других городов. Под Ярославлем, например, находится Толгская кедровая роща, посаженная еще в XVI веке. Самой старой кедровой рощей на Урале является Верхотурская.

Лесоводами выделены скороспелые крупношишечные высокоурожайные формы сибирского кедра. Для их разведения создаются плантации, на которых черенки, взятые от высокоурожайных растений, прививают на молодые сеянцы сосны обыкновенной. Гектар таких насаждений дает 500-600 кг, а в отдельных случаях — 1,5-2 т орехов.

## **Глава 2**

### **ДЕРЕВО БОДРОСТИ**

Чем полезен человеку кедр? Практически всем! Древесина и продукты ее переработки, смола дерева, хвоя, кедровые орешки и масло из них, даже скорлупки орешков — все находят применение, все чрезвычайно ценно и обладает лечебными свойствами.

Целебный воздух кедровников, как уже отмечалось, практически стерилен. Фитонциды кедра уничтожают болезнетворные микроорганизмы. Они обладают, например, антимикробным действием по отношению к бактериям дифтерии. Исследователи считают, что по широте антимикробного действия кедр превосходит многие древесные растения, не только лиственные, но и хвойные, особенно сосну обыкновенную. Кроме того, они отмечают, что если сосновый лес на некоторых сердечных больных оказывает неблагоприятное влияние, то в кедровниках даже при очень большой насыщенности парами эфирного кедрового масла не наблюдается каких-либо отрицательных отклонений в показателях ионизации воздуха.

Интересные данные о воздействии кедра на вредных насекомых опубликовал в 1909 году исследователь В. Го-милевский: «Оводы, слепни, комары, москиты, обозначаемые населением общим названием “гнус”, избегают сибирского кедра, вероятно отгоняемые смолистым запахом, особенно сильным во время зноя и после сумерек».

Другой, современный, исследователь кедрового леса заключает: «Неповторимый терпкий аромат стоит в кедровых древостоях. Он, как эликсир, благотворно действует на человеческий организм. Кедровники обладают широким спектром физиологического воздействия. И прежде всего снимают усталость и придают человеку бодрость. Сибирский кедр можно назвать деревом бодрости».

Древесина сибирского кедра прочная и вместе с тем мягкая, она легко обрабатывается, а потому, как уже указывалось выше, широко применяется для строительных и поделочных нужд.

Во многих районах Сибири и Урала население предпочитало строить дома из кедровых бревен. Учитывая невероятную долговечность кедровой древесины, можно предположить, что дома эти целы и крепки и по сию пору.

Из кедровой древесины получается высококачественная красивая мебель с хорошей текстурой (естественным рисунком разреза).

В Сибири и на Урале из кедровой древесины изготавливали молочную посуду. Вследствие ее дезинфицирующих свойств молоко и молочные продукты в такой посуде

хорошо сохраняются длительное время.

Древесина сибирского кедра в нашей стране использовалась для изготовления карандашной палочки, заменив дорогостоящую древесину можжевельника виргинского, импортировавшегося из Америки.

Как уже говорилось, кедровая древесина обладает хорошими резонансными свойствами, поэтому она применялась и применяется сейчас для изготовления музыкальных инструментов.

Путем перегонки с водяным паром из кедровой древесины получают превосходное эфирное масло, которое широко используется в ароматерапевтических процедурах.

Ульи, сделанные из кедра, больше и охотнее заселяются пчелами.

Исследователь кедровых лесов В. К. Добровольский отмечал (1964): «Красивая текстура, приятный розовый цвет и постоянно выделяющийся тонкий аромат, оздоравливающий и дезинфицирующий воздух помещения, — вот еще ряд ценных специфических свойств кедровой древесины». Специалисты единодушно считают, что внутренняя отделка домов кедровыми досками не только красива, но и благоприятно влияет на здоровье живущих в них людей. Обеспечивается такое влияние дезинфицирующими свойствами постоянно выделяемого кедровой древесиной эфирного масла, самая ничтожная примесь которого к воздуху комнаты делает его здоровым и приятным. Кстати, именно поэтому и ценились платяные шкафы и сундуки из кедрового дерева — за их благовоние, напоминающее запах кипариса, которое к тому же отгоняло моль.

Многие целители используют древесину кедра непосредственно, изготавливая из нее специальные пластины (это могут быть медальоны, или браслеты, или некоторые другие формы). Считается, что контакт древесины кедра с телом человека очень благотворно влияет на все процессы, протекающие в организме, гармонизируя его работу и укрепляя здоровье.

Смола сибирского кедра получила в народе название «живица», и это, разумеется, не случайно. Живица кедра обладает невероятной способностью заживлять раны. Жители Сибири и Урала давным-давно открыли лечебные анестезирующие свойства живицы и использовали ее для лечения гнойных ран, фурункулов, порезов, ожогов. Применялась кедровая смола и от укусов змей.

Ученые подтвердили бактерицидно-бальзамические свойства живицы и отметили ряд выгодных особенностей кедровой смолы по сравнению, например, с просто сосновой. Живица кедра меньше склонна к высыханию, меньше кристаллизуется, а поэтому, будучи приложенной к ране, не оказывает раздражающего действия.

Во время Великой Отечественной войны, о чем уже упоминалось выше, был получен терпентин-бальзам из кедровой живицы. Пропитанные им тампоны накладывали на раны, и он предохранял их от заражения, активно содействовал регенерации клеток, стимулировал процессы образования новых тканей, ускорял застывание послеоперационных ран. Кедровый бальзам не только способствовал сокращению сроков лечения в госпиталях — многим раненым воинам он сохранил жизнь.

Первые заготовки живицы кедра велись в горном Алтае начиная с 1932 года. В 1947 году в Томской области был заложен первый промышленный участок, а уже через год стали создаваться лесные хозяйства по добыче живицы. С гектара кедрового леса ежегодно можно получать от 40 до 60 кг живицы. По мнению и многолетним наблюдениям ученых, подсочка не вредит кедром. Наоборот, она повышает рост хвои и увеличивает охвоенность побегов. В результате подсочки кедр запасает в кроне питательные вещества, которые обеспечивают нормальное плодоношение. Однако исследователи связывают с подсочкой и отрицательный факт — количество полнозернистых семян уменьшается.

Хвоя кедра содержит большое количество биологически активных веществ, обладающих лечебным и стимулирующим действием. Она богата аскорбиновой кислотой

и каротином, а поэтому является отличным противоцинготным средством.

Академик Паллас в 1786 году в своем фундаментальном труде «Описание растений Российского Государства» отмечал, что молодые побеги кедра «имеют в себе наиприятнейший, цитронной корке подобный вкус и составляют весьма хорошее лекарство от цинги, если хотя сырые, хотя в пиве или воде варенные употреблены будут». Далее он добавлял, что из молодых кедровых вершинок «можно делать весьма лекарственное противоцинготное и крепительное питье».

Для этой же цели применял кедровые почки врач Эспенберг во время кругосветного путешествия на корабле «Надежда» под командованием И. Ф. Крузенштерна в 1806 году. В своем отчете после экспедиции он указывал, что отваром почек кедрового стланика излечивались от цинготной болезни и даже нарывов на ногах.

Настоем хвои сибирского кедра или кедрового стланика в те далекие времена спасались от цинги многие экспедиции. По своим антицинготным свойствам хвоя сибирского кедра, как и сосны и ели, может быть приравнена к лимонам и апельсинам — витамина С в ней содержится от 250 мг до 350 мг на 100 г хвои.

Хвою кедра используют для приготовления общеукрепляющих, ароматических и гигиенических ванн.

Из молодых побегов сибирского кедра добывают эфирное масло. Хвоя кедра содержит 2,18 % эфирных масел, что в пять раз больше, чем в хвое сосны обыкновенной. Эфирные масла кедровой хвои признавались целителями важнейшими антимикробными веществами. Особенно активны эти эфирные масла в июле и августе, поэтому в эти летние месяцы значительно увеличивается фитонцидная активность кедров вообще.

Кедровая хвоя может иметь и другое удивительное применение. В первой половине XIX века исследователем С. И. Гуляевым был найден способ производства «лесной шерсти». Его изобретение было опробовано в Томске, где в то время работала заводская установка по переработке хвои. «Лесная шерсть», то есть волокно, получаемое из хвои, оказалась прекрасным набивочным материалом для мягкой мебели, матрацев.

В наши дни в промышленных условиях из тонны хвои кедра производят примерно 5000 суточных порций витамина С, около 5 кг эфирного масла, 10 кг хвойного экстракта для лечебных ванн, более 200 г тончайших целлюлозных нитей, которые немногим уступают по качеству волокнам хлопчатника.

Конечно, среди даров кедрового леса главным сокровищем являются, пожалуй, кедровые орешки. Их питательные и вкусовые качества очень высоки, а продукты, получаемые из орешков, по калорийности, усвояемости и другим показателям превосходят аналоги животного происхождения. Подсчитано, что если собрать и переработать годовой урожай орехов кедра, то можно удовлетворить мировую потребность в растительном масле.

Местное население из века в век использует кедровые орешки как пищевой продукт, а за «сибирским разговором» — щелканьем орешков — проходят посиделки, длинные зимние вечера.

Кедровая тайга в отдельные урожайные годы дает валовой урожай орешков до полутора миллиона тонн! Из этого количества можно получить 220 тысяч тонн пищевого белка — высококачественного и легкоусвояемого, 150 тысяч тонн крахмала, 500 тысяч тонн замечательного высыхающего кедрового масла. Если сравнить с подсолнечником, то для получения такого же количества растительного масла нужно засеять более миллиона гектаров самых плодородных земель. А по питательным качествам кедровое масло превосходит подсолнечное, сливочное и не уступает прованскому.

Промысел производства кедрового масла — исконно русский, сибирский, но, как отмечают специалисты, к сожалению, за период советского времени разрушенный, секреты производства масла до сих пор считались утерянными.

Масло из кедровых орехов получали на Урале и в Сибири с давних пор. В XIX веке кедровое масло уже можно было купить, о чем говорилось выше, на любой сибирской

ярмарке. Его производили в основном в домашних условиях и кустарным способом. Орешки сушили, сортировали, очищали от скорлупы. Очень часто очистка производилась вручную. Ядра орехов толкли в деревянных ступах до получения кашицеобразной массы, которую перекладывали в медный чан, обмурованный кирпичом. Вверху чана был сток для масла, а внутри помещалась четырехлопастная мешалка, которая приводилась в движение тоже вручную. Когда масса в чане согревалась, в нее добавляли горячую воду и перемешивали мешалкой. Масло поднималось вверх и через желоб стока стекало в специальную посуду.

Кедровое масло можно получать и путем холодного прессования. Такое масло больше ценится как по калорийности, так и по своим целебным качествам.

Вкус у кедрового масла приятный, цвет светло-желтый или золотисто-янтарный, замечательный ореховый аромат.

В 1849 году была выдана первая государственная привилегия на приготовление кедрового масла заводским способом.

Из орешков кедра жители Сибири приготавливали «постное молоко» и «растительные сливки». Из подсушенных орешков извлекались ядра, их дополнительно подсушивали и очищали от пленки, перетирая в руках. Сухие ядра толкли в деревянных ступках, подливая понемногу горячую воду. Полученную кашицеобразную массу переливали в чугунок или глиняный горшок и в русской печи доводили до кипения — и сливки были готовы. Перед употреблением в сливки добавляли кипяченую воду и получали постное, или кедровое, молоко. По содержанию жиров кедровые ореховые сливки в 2 раза богаче, чем коровьи, и в 2,5 раза — чем мясо. По жирности они в 1,2 раза превосходят куриные яйца. Калорийность

кедровых сливок выше, чем у всех названных продуктов.

Ореховые сливки и молоко, как лечебное средство, народной медициной применяются исстари. Уже неоднократно цитируемый академик П. С. Паллас писал в 1786 году, что растительные сливки «употребляются в аптеках, из них делают молоко, которое приписывают в грудных болезнях, они с пользой употреблены были чахоточными людьми».

### **Глава 3**

#### **ЛЕКАРСТВО ИЗ БОЖЬЕЙ АПТЕКИ**

«В Божьей аптеке растут травы, лечащие любую болезнь» — говорят немцы. В прежние давние времена народная медицина была практически единственно доступной широкому кругу населения России, но ныне к ней обращаются сознательно, отказавшись от химиотерапии и искусственных препаратов. Сегодня всем известно, что содержащиеся в растениях действующие вещества способны не только вернуть организму человека здоровье и функциональное равновесие, но и ничего в нем при этом не нарушить. Целебные вещества растений оказывают определенное воздействие на живые клетки и ткани, гармонично включаясь во все процессы, происходящие как в организме человека в целом, так и в каждой отдельной клетке. Лечение естественными средствами особенно рекомендуется детям и беременным, людям пожилого возраста, которые часто болеют простудами, страдают от сердечно-сосудистых недугов, болезней печени, а также всем, подверженным различным воспалениям.

Учитывая все, сказанное о кедрах выше, было бы справедливо заключить, что кедр в Божьей аптеке — исключительно ценное лекарство, не знающее себе равных. И сила сибирских кедров особенно велика: по мнению авторитетных исследователей, целительные свойства кедра возрастают по мере приближения мест его произрастания к северу.

Выше уже говорилось, что хвоя кедра исключительно богата аскорбиновой кислотой, каротином и другими витаминами. Действительно, в свежей хвое содержится более 300 мг% аскорбинки. Максимальное количество ее в хвое бывает зимой. Если

охвоенные ветки хранить в снегу, то даже в течение 2-3 месяцев содержание этого витамина в них не снизится. А вот в отапливаемом помещении (или же летом) С-витаминная активность хвои уменьшается до 42% от первоначальной уже в течение 5-10 дней. Отсюда несложно сделать вывод, что для возмещения запасов аскорбинки в организме лучше использовать зимнюю хвою растения, тем более что именно в морозный зимний денек — хоть это, может, и субъективно — так приятно сорвать и, чуть растерев в ладонях, разжевать несколько хвоинок. Во рту сразу разливается свежий, немного терпкий аромат и вкус, с которым и сравнить нельзя ни один самый лучший зубной эликсир или какую-нибудь там жевательную резинку. Вот где действительно долгий, очень долгий вкус! Между прочим, если взять эту процедуру за правило, вы не только доставите себе чисто субъективное удовольствие, но и существенно оздоровите, избавив от различных бактерий, полость рта, а также укрепите десны. Могу подсказать один хороший способ тем, кто не имеет возможности зимой постоянно жить за городом. Храните зимой несколько срезанных кедровых веток в холщевом мешочке за окном или в холодильнике, в так называемой зоне свежести (учитывая вконец разбалансированную погоду и отсутствие настоящей зимы минувшей зимой). По мере надобности, но обязательно хотя бы раз в день утром (после того, как выпита подсоленная вода — о чем смотрите мои рекомендации в заключительной главе) отщипните несколько хвоинок и пожуйте их. Вы окажете себе хорошую услугу, введя эту процедуру в привычку.

В Средние века Европа столкнулась с болезнью, поражающей, как Божья кара, воинов, осаждающих города, и осажденных. В народе ее называли «лагерной болезнью». Позднее болезнь эта стала бичом мореплавателей и путешественников. Сегодня каждый знает, что эта болезнь — цинга (или скорбут, что дословно означает «рот в язвах»). У заболевших цингой начинали синеть уши, нос, губы, пальцы. Десны набухали, кровоточили, а зубы расшатывались и выпадали. Характерные признаки цинги — точечные кровоизлияния на коленях, бедрах, ягодицах, которые из ярко-красных превращаются в сине-черные. В местах соприкосновения тела с одеждой, а также при ушибах образуются внутримышечные и подкожные кровоизлияния такого же характера. Происходят кровоизлияния в суставы, органы, в плевральную полость и др. Расстраивается деятельность желудочно-кишечного тракта: изнуряют запоры, кровавый понос. Развивается анемия, резко ослабевают иммунная система. Именно от цинги погиб капитан-командор российского флота, датчанин по происхождению, Витус Беринг, первооткрыватель пролива, названного позднее его именем. Жертвами этой болезни стали также русский мореплаватель нидерландского происхождения, исследователь полярных земель Виллем Баренц, и русский гидрограф, полярный исследователь Арктики Георгий Седов. Именно из-за цинги из 265 спутников Магеллана в кругосветной экспедиции домой вернулись только 65. Но вспышки этой болезни свирепствовали и на суше, в том числе и в европейской части России (в 1849-1858 годах от цинги в России погибло несколько десятков тысяч жителей).

А вот коренное население Сибири цинги не знало. Упомянутые Палласом молодые кедровые вершинки, как лучшее противочинготное и бальзамическое средство, помогали предотвращать цингу и бороться с этой болезнью не только коренным жителям Сибири. В больших количествах вывозились они из Сибири и в иностранные аптеки.

В 1786 году в своих путевых дневниках Паллас называл в качестве противочинготного средства кору молодых кедров. Местные жители соскабливали и употребляли ее свежей. Кроме того, соскобленная весной свежая кора использовалась народной медициной как слабительное, мочегонное и противоглистное («...и у детей выживает червей...») средство.

В начале XVII столетия царем Алексеем Михайловичем был утвержден Аптекарский приказ. В разные местности России рассылались указы, предписывающие собирать лекарственные растения «знающим людям», которые должны были делать из них лекарства, описывать способы приготовления, применение и воздействие

лекарственных средств на организм человека при тех или иных заболеваниях. О том, что сибирская флора сильно отличалась от флоры европейской, в то время уже знали. Известна грамота 1675 года, посланная из Москвы енисейскому воеводе Михаилу Приклонскому с требованием к населению целого ряда городов и острогов Сибири собирать травы «для лекарств и водок» (настоек). Местное население охотно откликнулось на эти указы и, как свидетельствуют архивные документы, собирало лекарственные растения, готовило («сидело») из них водки и посылало «рописи» о свойствах и пользе многих лечебных трав. Материалы по сбору трав местными жителями для Аптекарского приказа свидетельствуют о том, что в научную медицинскую практику вводились народные средства лечения, применение которых основывалось на многовековом опыте и наблюдениях самого народа. Таким образом в научную медицинскую практику вводился и кедр.

Против цинги готовилось *лекарство из зеленых молодых шишек*, которые надо было истолочь, растереть с измельченной редькой, затем добавить мед и воду и, дав несколько часов настояться, отжать сок. Этот сок рекомендовалось пить с молоком или сывороткой.

*Спиртовая настойка пыльцы кедра* — замечательное средство при заболеваниях органов дыхания, туберкулезе. Из молодых зеленых шишек выжимали сок, который называли *бальзамом*, смешивали с «жирными снадобьями» и применяли как весьма полезный «от ран и других застарелых вередов». Зеленые шишки измельчали, настаивали в сыворотке и пили «сывороточный из сих шишек декокт» при подагре. Это средство, по сообщению академика Палласа, почиталось «весьма целительным для истребления даже застарелых венерических болезней», если его пить ежедневно по несколько бутылок и обмывать им половые органы — от зуда и сыпи.

*Настойка из зеленых шишек* считалась хорошим лекарством при лечении заболеваний дыхательных путей, гиперацидных гастритов, язвенной болезни желудка. Лекарственное средство готовилось следующим образом: измельченными шишками заполняли на треть бутылку и доливали доверху водки, настаивали в тепле в течение 7 дней. Пили по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1-2 месяцев.

Весь кедр (хвоя, смола, древесина), как уже говорилось, обладает высокой фитонцидностью. За сутки гектар леса выделяет более 30 кг (!) летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы. Вокруг каждой веточки, каждой хвоинки-иголки воздух насыщен фитонцидами. Очень хорошо, если в вашем доме в вазе с водой будут стоять 2-3 веточки кедра. Тогда в воздухе будут постоянно образовываться озониды. При взаимодействии фитонцидов и озона молекулы озона становятся электронновозбужденными и их энергия возрастает в 3,2 раза по сравнению с обычной молекулой кислорода. Фитонциды кедра повышают содержание в воздухе легких отрицательных ионов. Фитонциды не только обеззараживают, убивают болезнетворные микроорганизмы, они благотворно влияют на размножение тех микроорганизмов, которые вступают в борьбу с болезнетворными.

Ягоды и растения, произрастающие в кедровниках, богаче витаминами и провитаминами, чем растущие в других лесах. Это объясняется тем, что фитонциды активно содействуют образованию в растениях и плодах витаминов и других биологически активных веществ.

Благотворное воздействие оказывают фитонциды и на человека, и в первую очередь на его нервную систему. Людям, подверженным истерии, различного рода нервным расстройствам, бессоннице, полезно больше времени проводить у кедра. Лучшей кроватью для них была бы сделанная из кедрового дерева, лучшей подушкой — не пуховая, а сделанная из свежих кедровых лапок. Этот же совет специалисты адресуют и тем, у кого нарушена деятельность сердечно-сосудистой системы, больны органы

дыхания.

Из хвои кедра получают **эфирное масло, хлорофилл, витаминные концентраты**, производят **витаминную муку**, которая богата фитонцидами, витаминами С, Е, каротином, микроэлементами (медью, кобальтом, железом, марганцем, фосфором).

В килограмме хвойной муки, полученной из охвоенных кедровых побегов, содержится 70 мг каротина, до 35 мг витамина Е, а также — витамины группы В и витамин К.

Хвойную муку производят из уже отработанной хвои, то есть хвои, из которой извлечены эфирное масло и витамины. Вначале из хвои извлекается до половины содержащегося в ней витамина С, при этом его концентрация доходит до 500 мг на литр воды. Хвою продолжают нагревать паром, чтобы отделить эфирные масла.

Из 500 кг кедровой лапки получают 2,5 кг эфирного масла. Эфирное масло, полученное из хвои, входит в состав некоторых препаратов, применяемых при заболеваниях почек, печени и др.

В виде отваров, настоев хвою кедра используют в тех же случаях, что и хвою сосны. Помимо витаминов она богата дубильными веществами, алкалоидами, терпенами. Настои, отвары хвои пьют как мочегонное. **Отвары и настои кедровой хвои** русская народная медицина использует при бронхиальной астме как противоастматическое средство. Отвары, настои и настойки кедровой хвои пьют также при заболеваниях органов дыхания как простудного, так и инфекционного характера: бронхите, трахеите, воспалении легких, пневмонии, туберкулезе и др. Отвар, настой хвои оказывают отхаркивающее действие, помогают отхождению мокроты и очищению дыхательных путей. Отвар хвои кедра — замечательное средство для полосканий горла при ангинах, полости рта при стоматитах и носовых ходов при насморке. Полоскание рта настоем хвои укрепляет десны и зубы, предохраняет зубы от порчи. Отвар, настой кедровой хвои рекомендуются для **ингаляций, фитоаппликаций** (компрессов).

**Хвойный кедровый отвар как напиток с добавлением меда** дают детям при рахите. Хвойный напиток полезен и при золотухе. Золотушных и рахитных детей хорошо купать в хвойных ваннах. Пить хвойные отвары, настои полезно людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Хвоя кедра способствует очищению сосудов, повышает их эластичность, улучшает состав крови, очищает ее от вредных веществ. Отвар хвои некогда принимали как кровоостанавливающее при чрезмерных кровотечениях у женщин. **Настойка хвои кедра** на спирту или водке — эффективное ранозаживляющее средство.

Для приготовления такой настойки 100 г измельченной хвои заливают 200 мл спирта, настаивают в темном месте в течение 7 дней.

**Луб молодых кедровых деревцов** применялся для вытягивания стрел, заноз.

Хвойным отваром лапок кедра обмывают ранки, нарывы. В виде примочек его используют при гнойничковых поражениях кожи. Спиртовой настойкой кедровой хвои растирают суставы при ревматизме, подагре, артритах.

**Напитки из хвои** кедра полезны выздоравливающим людям, перенесшим тяжелые болезни, операции. Настой, отвар кедровой хвои пьют при некоторых отравлениях, например, дымом, алкоголем, выхлопными газами. При головной боли, мигрени также принимают настой внутрь и прикладывают ко лбу и вискам полотенце, смоченное крепким отваром, настоем хвои.

При постоянном употреблении настоя кедровой хвои повышаются защитные силы организма, укрепляются нервная, иммунная, сердечно-сосудистая системы. В целом наступает улучшение самочувствия и оздоровление организма.

Из хвои кедра рекомендуются хвойные ванны — как общеукрепляющие, так и лечебные. Они действуют успокаивающе, снимают усталость, нервное напряжение. Такие ванны полезны страдающим ревматизмом, подагрой. Хвойные ванны готовят для детей, больных рахитом, золотухой.



Хвоя кедра входит в различные сборы. Окисляясь кислородом воздуха, эфирное масло, содержащееся в хвое, выделяет в атмосферу озон — трехатомный кислород. Озон оздоравливает организм человека в целом. Больным туберкулезом, хроническими и иными заболеваниями легких *воздух кедровников* рекомендуется как первейшее лечебное средство. При радикулите к больному месту хорошо прикладывать *распаренную измельченную хвою* или же распаренные опилки кедрового дерева.

Из хвои производится *хлорофиллокаротиновая паста*. Ее применяют в хирургии, стоматологии, при язвенной болезни, а также как наружное средство при ожогах и различных кожных заболеваниях.

Очень высокими бактерицидными и заживляющими свойствами обладает, как уже отмечалось ранее, *кедровая живица*. Очищенную и процеженную живицу — кедровый бальзам — современная медицина использует при лечении ран. Бальзам предварительно растворяют, смешивая с нейтральными маслами или вазелином, и делают повязки. Кедровой живицей лечат хронические язвы и фурункулы. В годы Великой Отечественной войны, что также уже упоминалось, кедровый бальзам широко использовался в сибирских госпиталях именно как бактерицидное и ранозаживляющее средство. Пропитанные кедровым бальзамом тампоны останавливали начавшуюся гангрену, предохраняли раны от загноения, инфицирования.

Народная медицина в своей многовековой практике всегда применяла кедровую смолу. Порезы, раны заливались живицей. Самые тяжелые и застарелые повреждения тканей, вплоть до гангрены, лечились кедровой живицей. Ее прикладывали к нарывам как размягчающее, вытягивающее, заживляющее средство.

При переломах живицей смазывали место травмы — и кость быстрее срасталась. Применялась живица при лечении гнойных ран, фурункулов, ожогов.

Кедровой живицей некогда в Сибири лечили зубную боль, прикладывая ее к зубу, десне. Иногда использовались довольно странные способы лечения зубов. Так, на территории одного из монастырей Архангельской области, Созурского, растет огромный кедр. Его кора сильно повреждена. Рассказывают, что это верующие, страдающие зубными болезнями, грызли ствол кедра, потому что существовало предание, что прикасаясь зубами к вытекающей из кедра живице, человек исцеляется от заболеваний зубов и десен, избавляется от зубной боли.

Кедровую живицу употребляют и внутрь — при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, туберкулезе легких, пневмонии. В литературе встречаются сведения о том, что русские знахари применяли живицу для лечения рака. Живица кедра высококачественна, в ней содержится примерно 30% скипидара и 70% канифоли. Полученный из нее скипидар (эфирное, терпентинное масла) содержит 80% пиненов, которые являются исходным материалом для синтеза камфоры — замечательного средства, стимулирующего деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Камфора применяется при лечении заболеваний нервной системы, шизофрении, она входит в состав многих современных лекарственных препаратов, в том числе и стимулирующих нервную деятельность.

Скипидар находит еще более широкое применение, особенно в народной медицине. Он используется для растираний при ревматизме, подагре, невралгиях, простудных заболеваниях органов дыхания, при лечении ран и в ряде других случаев. Скипидарные ванны прописывают с целью удаления солей из суставов при артритах, полиартритах; при гнилостном бронхите показаны ингаляции с добавлением скипидара в воду. Пяточную шпору лечат, применяя местные скипидарные ванны, при этом поочередно делаются контрастные ванны: холодная — горячая. После окончания процедуры на ночь на пяточную шпору накладывается компресс из крутого отвара хвои.

При заболеваниях органов дыхания хорошо вдыхать *пары кедровой живицы*, медленно сгорающей на углях.

В прежние времена кедровую живицу собирали, когда она вытекала с естественно

поврежденных ствола или ветвей. Именно такая живица считалась наиболее целебной, сам же знахарь дереву вреда не причинял. Кедр обладает очень высокой способностью самозалечивания своих ран. По сообщениям исследователей кедра, в условиях подсочки рана зарастает древесиной начиная уже с первого года. Со временем раны зарастают полностью и по всей периферии, и деревья внешне ничем не отличаются от неподсоченных.

Поистине бесценным кедровым богатством являются его орешки, которые также обладают целым рядом лечебных свойств, но о них имеет смысл говорить отдельно.

### **ЛЕЧЕБНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА КЕДРОВЫХ ОРЕШКОВ**

До конца XIX столетия никто специально не исследовал свойства кедровых орехов. В 1889 году в российской научной литературе появились первые сведения о физико-химических свойствах кедровых орехов. Профессор Э. А. Леманн провел анализы в химической лаборатории Томского университета и дал описание состава ядер сибирского кедра, определил содержание в них белковых веществ и углеводов. В 1898 году химик Д. Крылов, лаборант Санкт-Петербургского университета, под руководством профессора А. Е. Фаворского провел исследование масла, получаемого на Верхнеуральском маслобойном заводе.

В 1906 году приступил к исследованию орехов кедра сибирского другой ученый, С. М. Кочергин, который обобщил результаты своих исследований в 1909 году в книге «Кедровые орехи».

В настоящее время состав кедровых орехов и масла хорошо изучен. В них содержится много ценных жиров, азотистых веществ, углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов.

По данным исследований, ядро кедрового орешка в среднем весит примерно 43% от общей массы орешка.

Ядра орехов содержат 63,9% высококачественного масла и 17,2% легко усваиваемых белков, в состав которых входят 19 **аминокислот**:

- триптофан,
- лейцин и изолейцин,
- валин,
- лизин,
- метионин,
- гистидин,
- пролин,
- серин,
- глицин,
- треонин,
- аланин,
- глутаминовая кислота,
- аспарагиновая кислота,
- фенилаланин,
- цистин и цистеин,
- аргинин,
- тирозин.

70% содержащихся в кедровом орешке аминокислот — незаменимые и условно незаменимые, что указывает на высокую биологическую ценность белков. Аргинин (до 21 г/100 г белка) хотя и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании.

Белок кедровых орехов против белков других продуктов отличается повышенным содержанием лизина (до 12,4 г/100 г белка), метионина (до 5,6 г/100 г белка) и триптофана (3,4 г/100 г белка) — наиболее дефицитных аминокислот, обычно

лимитирующих биологическую ценность белков в составе продуктов.

Содержащиеся в кедровых орехах **витамины способствуют** росту человеческого организма. Так, орехи в **своем** составе содержат витамины:

. витамин А — витамин роста и развития;

. витамин В<sub>1</sub> (тиамин), который регулирует окисление продуктов обмена углеводов, участвует в обмене аминокислот, образовании жирных кислот, влияет на функции сердечно-сосудистой, пищеварительной, эндокринной, центральной и периферической нервной систем;

• витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин), который помогает организму в трансформировании белков, жиров и углеводов в энергию и необходим для формирования и поддержания тканей организма; он улучшает остроту зрения на свет и цвет, положительно влияет на состояние нервной системы, кожи и слизистых оболочек, функционирование печени, кроветворение;

• витамин В<sub>3</sub> (ниацин), который важен для синтеза жиров, белкового обмена и преобразовании пищи в энергию; он воздействует регулирующим образом на высшую нервную деятельность, сердечно-сосудистую систему, функции органов пищеварения, обмен холестерина и кроветворение;

• витамин Е (токоферол), который влияет на функции половых и других эндокринных желез, стимулирует деятельность мышц, участвует в обмене белков и углеводов, способствует усвоению жиров, витаминов А и D, а также предохраняет мембраны клеток от повреждения. Богаты кедровые орехи важнейшими **макро- и микроэлементами:**

• медь, которая участвует в деятельности мозга и необходима для образования красных кровяных телец;

• магний, который требуется для формирования правильной структуры костей, а также является важным компонентом мягких тканей;

марганец, который необходим для хрящей и гормонов и помогает организму усваивать глюкозу, а также участвует в деятельности ферментов в процессе репродукции, роста и жирового обмена; кремний, который способствует формированию и эластичности соединительных тканей организма, а также участвует в кальцификации костей; ванадий, который тормозит образование холестерина в кровеносных сосудах, а также участвует в деятельности ферментов, в обмене глюкозы и жиров, в развитии костей и зубов;

калий, который регулирует водный баланс организма, а также помогает в нормализации сердечных сокращений и питании мышечной системы; фосфор, который участвует в формировании и сохранении зубов и костей и играет важную роль в деятельности мышц, нервных клеток и в быстром освобождении энергии;

кальций, который является главным компонентом костей и зубов и необходим для свертывания крови, целостности клеток и сердечной деятельности, а также важен для нормального сокращения мышц и функционирования нервной системы;

молибден, который помогает в углеводном и жировом обмене, а также способствует предотвращению анемии; никель, недостаток которого влияет на кровообразование и вызывает замедление роста, изменения в содержании железа, меди и цинка в печени; йод, который составляет часть гормонов щитовидной железы и необходим для полноценных обменных процессов;

олово, недостаточный уровень которого в организме может привести к замедлению роста; бор, недостаток которого может ослабить живость ума и способность переносить физические нагрузки;

. цинк, который играет существенную роль в восстановлении тканей, нормальном росте скелета и сокращении мышц, а также помогает заживлению ран и способствует нормальному функционированию предстательной железы;

. железо, которое является важнейшим компонентом гемоглобина, протеина.

Кроме перечисленных микроэлементов, кедровые орехи содержат барий, титан, серебро, алюминий, йодиды, кобальт, натрий.

В состав кедровых орехов входят углеводы, в том числе:

- глюкоза;
- фруктоза;
- сахароза;
- сахара;
- крахмал;
- декстрины;
- пентозаны;
- клетчатка.

Скорлупа кедрового ореха составляет 55-60 % от веса семян. В ее составе содержатся дубильные вещества, аминокислоты, сахара, микроэлементы.

Химический состав скорлупы кедровых орехов:

- жиров — 1,2-1,9%;
- смол — 3,5—4%;
- белков — 1,6-1,9%;
- клетчатки — 68-69%;
- пентозанов — 21,5-22,7%;
- золы — 0,6-0,9%,
- макро- и микроэлементов — 0,15-0,19%. Водорастворимых веществ при 20 °С в скорлупе содержится 4,6-4,8 %.

Питательные и целебные свойства орешков во многом объясняются качественным составом жиров, белков и других веществ, содержащихся в них. Жир кедровых орешков отличается от других жиров высоким содержанием **полиненасыщенных жирных кислот**, особенно **линолевой**. Сегодня уже, наверное, все знают, что именно полиненасыщенные жирные кислоты эффективно помогают бороться с холестериновыми бляшками и противостоять атеросклерозу.

Пищевая ценность подтверждается химическим составом кедровых орешков. По содержанию фосфатидно-го фосфора они превосходят все иные орехи, а также семена масличных культур. И только соя, как наиболее богатый источник лецитина, может в этом сравниться с орешками кедра. Кедровый орех — богатый источник йода, что очень важно для населения Сибири и Севера, а в наши дни — уже и для всего населения страны в не меньшей степени.

Ученые установили, что 100 г ядер кедровых орешков достаточно для удовлетворения суточной потребности организма взрослого человека в аминокислотах и таких важных и дефицитных микроэлементах, как медь, кобальт, марганец, цинк. В целом усвояемость орешков очень высока и польза от них для организма человека огромна.

## **ЛЕЧЕБНЫЕ И ПИТАТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА КЕДРОВОГО МАСЛА**

Масло кедровых орешков — уникальный природный продукт, аналогов которому в природе не существует, его синтез невозможен.

Кедровое масло всегда считалось деликатесом. Оно и сейчас значительно превосходит лучшие сорта прованского масла, получаемого из маслин, легко усваивается организмом, обладает высокими питательными и целебными свойствами, необычайно богато витаминами и минеральными элементами. Кедровым маслом можно заменить любое растительное масло (облепиховое, репейное, кокосовое, прованское, миндальное и т. д.) во всех случаях медицинского применения. А вот само кедровое масло полноценно заменить невозможно ничем! «Масло кедровое коросту с тела сгонит и различные язвы от того заживит, и вши от того отбегают» — указывал в своем собрании русских травников В. М. Флоринский.

По калорийности масло кедрового ореха превосходит говяжий и свиной жир, а по усвояемости далеко превосходит куриное яйцо. По содержанию витамина Е в 5 раз превосходит оливковое масло и в 3 раза кокосовое. Являясь антиоксидантом, витамин Е придает маслу антиокислительные свойства, что снижает в организме способность холестерина к образованию бляшек. Кроме того, чем выше содержание этого витамина, тем устойчивее масло к прогорканию. Но самое главное — кедровое масло является, по сути дела, концентратом витамина F — его в масле в 3 раза больше, чем в продающемся в аптеках препарате на основе рыбьего жира. Витамином F были названы незаменимые жирные кислоты, в том числе насыщенные жирные кислоты: пальмитиновая (в процентах к общему количеству жирных кислот до 4,1 %), стеариновая (до 3,2 %), а также предельно ненасыщенные жирные кислоты: олеиновая (до 35,8 %), гадолеиновая (до 1,04%), линолевая и линоленовая.

Особенно большое количество содержится в кедровом масле линолевой и линоленовой кислот. Эти кислоты для организма человека чрезвычайно важны — они способствуют снижению холестерина в крови. Поскольку линолевая и линоленовая кислоты не синтезируются в нашем организме, то в рационе питания обязательно должны присутствовать продукты, содержащие их. Если их в пище недостаточно, у людей чаще возникают респираторные заболевания, на стенках кровеносных сосудов усиливается осаждение холестерина. Очень чувствительны к недостатку этих кислот дети: у грудных детей возникают дерматиты.

Результаты испытаний, проведенных в ряде институтов Российской академии медицинских наук, клиниках, исследовательских медицинских центрах, свидетельствуют о высокой терапевтической эффективности кедрового масла при лечении ларингитов и ОРЗ (простуда, грипп и т. п.); псориаза, нейродермитов и др. кожных заболеваний; трофических язв; язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Благоприятно действие кедрового масла при различных аллергических расстройствах.

Кедровое масло обладает следующими лечебными и профилактическими свойствами:

- оказывает общеукрепляющее действие;
- способствует устранению синдрома хронической усталости;
- повышает физическую и умственную работоспособность.

Употребление кедрового масла особенно полезно страдающим кожными заболеваниями, облысением, повышенной хрупкостью волос и ногтей, проживающим и работающим в неблагоприятных климатических и экологических условиях, занятым на работах с повышенным расходом энергии и избыточными психоэмоциональными нагрузками. Очень необходимо регулярное употребление кедрового масла (принимая во внимание входящие их состав элементы) детям, для более полноценного формирования растущего организма.

Специалисты считают важным и то обстоятельство, что кедровое масло способствует выведению из организма солей тяжелых металлов.

Являясь естественным пищевым продуктом, кедровое масло не имеет противопоказаний к употреблению и применению, как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. Между прочим, кедровое масло используется во всех основных продуктах (духи, одеколоны, туалетная вода, скрабы, кремы, лосьоны, шампуни) ведущих парфюмерных и косметических фирм.

Используются различные вытяжки и концентраты из масла в фармакологии. Для этой отрасли регионы Сибири являются единственными в мире ареалами произрастания кедра, имеющими самый богатый как в количественном, так и в качественном отношении состав по сравнению с другими местами произрастания кедра.

Как считают специалисты, **контакт кедрового масла с металлом крайне нежелателен** (то есть нельзя использовать для хранения или при употреблении металлические емкости): «Контакт масла с металлом запускает процесс перехода

ненасыщенных жирных кислот в насыщенные, что в значительной степени снижает антиоксидантные свойства масла. Также нейтрализуется естественная природная информация. Проверить “правильность” масла достаточно просто. Нужно налить небольшое количество масла на тарелку, стеклянную или хорошего фарфора, и смыть его холодной водой. “Правильное” масло смывается без труда и тарелка будет скрипеть. В противном случае без “Фэйри” не обойтись».

Подытоживая сказанное, можно отметить, что кедровое масло исключительно богато полезными для организма веществами, в том числе: незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами; фосфатидным фосфором; витаминами и микроэлементами.

Витамина Е в масле — в среднем около 55 мг %, витамина F — до 90 мг %. По содержанию витамина Е оно в 5 раз превосходит оливковое масло и в 3 раза кокосовое. Основные витамины, содержащиеся в кедровом масле:

• витамин В<sub>1</sub> (тиамин)— 0,39-0,66 ‰ (суточная потребность организма— 1,3-2,6 мг);

витамины В<sub>2</sub>, (рибофлавин)— 0,14-0,17 ‰ (суточная потребность организма— 1,5-3,0 мг); витамин В<sub>3</sub> (РР, или ниацин) —1,05-1,40 ‰ (суточная потребность организм — 14-28 мг); витамин Е (токоферол) —9 - 10,12 ‰ (суточная потребность организма—12-15 мг).

Содержание в кедровом масле незаменимых полине- насыщенных жирных кислот таково: олеиновая кислота — в среднем 15 %; линолевая кислота — в среднем 57 % (до 71,8 %); линоленовая кислота — в среднем 21 % (до 27,75 %).

#### Глава 4

### КЕДРОВОЕ МАСЛО И ДРУГИЕ КЕДРОВЫЕ ПРОДУКТЫ В ЛЕЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ

#### ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ КЕДРОВОГО МАСЛА В НАРОДНОЙ И ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЕ

Учитывая уникальный состав кедрового масла, о чем было подробно рассказано выше, не приходится удивляться, что этот великолепный природный продукт, получаемый из ядер кедровых орешков, всегда охотно применялся **народной медициной** в качестве замечательного лечебного средства. А так как это масло является естественным пищевым продуктом, оно не имеет противопоказаний к употреблению и применению, как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях.

*Кедровое масло использовалось народной медициной при туберкулезе, атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, заболеваниях желудочно-кишечного тракта — гастритах, бульбитах, хроническом панкреатите, язвах желудка, двенадцатиперстной кишки.*

Кедровое масло, а также ореховые сливки и молоко (о том, как их приготовить, рассказывалось выше) давали отличный лечебный эффект при **заболеваниях крови, лимфы.**

Кроме того, кедровое масло рекомендовалось народными целителями при простудных и воспалительных заболеваниях органов дыхания. Народные целители использовали его, в частности, для лечения **трахеита, ларингита, ОРЗ.**

Наружно кедровое масло применялось знахарями для смазывания кожи при **экземах, дерматозах, нейродермитах, крапивнице, псориазе, диатезе**, а также при **сухости кожи.** Это масло также считалось в народной медицине полезным для лечения **пролежней, трофических язв.**

Масло из кедровых орешков народная медицина рекомендовала и при таком заболевании, как **варикозное расширение вен** — 2 раза в день кедровым маслом предписывалось смазывать места вдоль вен, кончиками пальцев делая легкий массаж; при этом полезным считалось принимать масло также внутрь.

Кедровое масло, по наблюдениям народной медицины, благотворно действует при различных *ожогах* и *отморожениях*, обладает *общеукрепляющим действием*, способствует устранению *синдрома хронической усталости*.

*Регулярное употребление в пищу кедрового масла предписывалось страдающим облысением, повышенной хрупкостью волос и ногтей, проживающим и работающим в неблагоприятных климатических и экологических условиях, занятым на работах с повышенным расходом энергии и избыточными психоэмоциональными нагрузками, стрессами.*

Особенно большое значение народная медицина придавала кедровому маслу в рационе детей — для обеспечения *полноценного формирования растущего организма*.

В литературе есть сообщения и об опыте применения кедрового масла *официальной медициной*. Так, известно применение кедрового масла в лечении *гастритов, эрозивно-язвенных поражений желудка и двенадцатиперстной кишки*. Подробности и результаты исследования по этому поводу представлены в методических рекомендациях (к. м. н. Э. И. Фильченко, д. м. н. С. В. Низкодубовой и др.), где, в частности, указывается следующее:

«Масло кедрового ореха отличается от других хорошо известных лечебных масел, которые широко используются в лечении различных заболеваний, богатым содержанием различного рода лечебных факторов и представляет собой натуральный продукт, который издавна применялся в народной медицине.

Исследовалась группа больных со сниженной секреторной функцией желудка. У двух больных из 30 имел место реактивный панкреатит и у четырех — хронический гепатит вне активного процесса. У всех 30 больных отмечались моторные дискинезии *кишечника*. В результате проведенного лечения *боли в животе купированы полностью* у всех больных. Диспепсические расстройства (тошнота, изжога, отрыжка, рвота) не отмечены ни у одного больного. У 28 больных *нормализовалась работа кишечника*.

Через 20 дней после лечения в результате обследования у 10 больных выявлено *полное заживление язв и эрозий в желудке, уменьшение воспалительных элементов в слизистой желудка, двенадцатиперстной кишки и уменьшение размеров язв* у остальных 15 больных с эрозивно-язвенным поражением слизистой. Вдвое уменьшилось число больных с фиксированным по эндоскопическим и лабораторным показателям дуоденальным рефлексом. При оценке лабораторных показателей отмечено некоторое *снижение кислотности желудочного сока* у лиц с исходно повышенными цифрами. Увеличилось вдвое количество отделяемой желчи из желчного пузыря. Холатехолестериновый коэффициент вырос с 6 до 12 (лабораторная норма 6-8).

Из полученных данных, можно сделать вывод, что кедровое масло оказывает лечебный эффект, хорошо переносится больными и может применяться для лечения заболеваний органов пищеварения. Особенно эффективно при эрозивно-язвенных поражениях желудка и двенадцатиперстной кишки. Может применяться в самую острую стадию заболевания с целью противовоспалительного и обезболивающего действия. По мере стихания активности процесса следует подключать фонофорез кедрового масла на зону проекции патологического очага для полного и длительного лечебного эффекта. При разведении с молоком кедровое масло оказывает противовоспалительное действие при холециститах и гепатохолециститах».

Опубликованы и результаты исследования по применению кедрового масла в *лечении послеоперационных нарушений у больных, которым были проведены операции по поводу рака желудка* (методические рекомендации к. м. н. Т. Я. Кучеровой, д. м. н. С. В. Низкодубовой и др.): «Оперативные вмешательства, проведенные по поводу рака желудка, приводят к серьезным нарушениям со стороны отдельных систем и организма в целом. Среди пострезекционных нарушений довольно высокую частоту составляют воспалительные заболевания слизистой желудочно-кишечного тракта. В большинстве случаев встречаются сочетанные патологические нарушения со стороны

желудка и пищевода. Наиболее часто выявляется гастрит культи желудка и анастомозит, реже — эзофагит. Воспалительные заболевания в желудке носят, в основном, очаговый характер. Значительно реже выявляется тотальное воспаление слизистой культи желудка. Проявление воспаления слизистой пищевода наблюдается в основном вблизи нижнепищеводного сфинктера. Описанные выше пострезекционные нарушения часто сочетаются с различными видами других заболеваний оперированного желудка и наиболее трудно поддаются лечению на этапе реабилитации.

В Томском НИИ курортологии и физиотерапии и НИИ онкологии проведены исследования по разработке лечебных методик для лечения больных, оперированных по поводу рака желудка в различные послеоперационные сроки с использованием масла кедрового ореха на этапах реабилитации. Основанием для применения масла кедрового ореха при восстановительном лечении явился высокий противовоспалительный эффект этого масла, а также его способность влиять на обменные процессы в организме, протекающие на уровне клетки, особенно со стороны слизистой пищеварительной системы, усиливать репаративные процессы.

Проведенные наблюдения у больных, радикально оперированных по поводу рака желудка, выявили способность кедрового масла **полностью снимать воспалительный процесс в области пищевода и резецированного желудка или уменьшать его степень**. Более того, отмечено **улучшение проходимости пищевода при стенозе**, обусловленном наличием воспалительной реакции со стороны слизистой у ряда больных. Выявлены также благоприятные моменты лечебного действия предлагаемого масла на **иммунные процессы** у больных с исходно сниженным фоном, **биохимические показатели**, отражающие функциональное состояние печени и поджелудочной железы.

Метод реабилитации, включающий использование кедрового масла в комплексном лечении больных, радикально оперированных по поводу рака желудка, служит достаточно эффективным средством при лечении пострезекционных осложнений, особенно пострезекционного гастрита, эзофагита и анастомозита. Данный способ лечения не уступает, а в ряде случаев и превышает по эффективности, предложенные ранее методы заместительной медикаментозной терапии и противовоспалительных средств».

В 1992 году, по сообщению председателя медицинской комиссии Томского отделения союза «Чернобыль», к. м. н., доцента, начальника кафедры военной эпидемиологии и военной гигиены, капитана 1-го ранга Ф. Салеева и председателя Томского отделения союза «Чернобыль» А. Шардакова, было проведено исследование лечебно-профилактического действия кедрового масла в группе лиц, принимавших участие в ликвидации последствий аварии на Чернобыльской АЭС в 1986-1987 годах: «Всего под наблюдением находилось 11 человек. В группу вошли лица с выраженным проявлением постчернобыльского синдрома (стенизацией, психопатизацией, выраженной возбудимостью симпатической нервной системы). Преобладающими жалобами были повышенная утомляемость и нарушение работоспособности во второй половине дня (у всех 11 человек), плохой сон (8 человек), частые нервнопсихические срывы (7 человек), периодические головные боли (7 человек). Кроме того, 4 человека страдали хроническим гастродуоденитом и 3 — хроническим ларинготрахеитом.

Курс лечения, продолжительностью от 30 до 40 дней, включал ежедневный прием внутрь кедрового масла в виде 50%-ной эмульсии на молоке. Практиковались два варианта приема препарата: 1 раз в сутки натощак, утром в количестве 1 ст. ложки (около 20 г) и 3 раза в сутки перед приемом пищи в количестве 1 ч. ложки (около 7 г).

Результаты приема кедрового масла всеми пациентами оцениваются положительно. Все 11 человек отметили **улучшение общего самочувствия, повышение работоспособности, существенную стабилизацию нервной системы, нормализацию сна**. Исчезли (у 4 человек) или стали менее выраженными (у 3 человек) **головные боли**. Благо-\* приятное действие отмечено и со стороны желудочно-кишечного тракта —



практически *не проявлялись симптомы гастрита*. Нормализовалась *работа кишечника*.

Полностью исчезли явления *ларинготрахеита* у 3 пациентов, страдавших этим заболеванием.

За время приема препарата ни один из пациентов не заболел гриппом или другим острым респираторным заболеванием.

Следует подчеркнуть, что принятыми медикаментозными средствами добиться нормализации состояния здоровья у этого контингента не удастся.

Способы применения:

- При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах: утром за 30 минут до еды и вечером через 2 часа после последнего приема пищи по 1 ч. ложке (можно разводить молоком 1:1). Курс лечения 21 день. При необходимости повторить курс через 10 дней.

- При атеросклерозе по 0,6 мл 1 раз в день до еды. Курс лечения 30 дней. При необходимости повторять курс лечения.

- При ожогах и обморожениях смазывать пораженное место или накладывать повязки с маслом кедрового ореха до излечения.

- При кожных заболеваниях смазывать пораженное место 2 раза в день и принимать один раз в день утром 1 ч. ложку масла.

- При аллергических заболеваниях принимать 3 раза в день 1 ч. ложку масла перед едой. При сезонных заболеваниях (например весенней сезонной лихорадке) желателно начинать профилактическое лечение за месяц до ожидаемого рецидива болезни».

Как видите, лечебная результативность кедрового масла подтверждается не только вековым опытом народной медицины (что само по себе уже имеет огромное значение для тех, кто понимает), но и практикой официальной медицины. А теперь перейдем к рецептам лечебно-профилактического применения кедрового масла и других кедровых продуктов при некоторых заболеваниях.

## **РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ КЕДРОВОГО МАСЛА И ДРУГИХ КЕДРОВЫХ ПРОДУКТОВ**

### **Аллергические заболевания**

При *аллергических заболеваниях* рекомендуется 3 раза в день принимать 1 ч. ложку масла перед едой. При сезонных аллергических заболеваниях, например, *весенней сезонной лихорадке*, желателно начинать профилактическое лечение за месяц до ожидаемого рецидива болезни.

### **Воспаление тройничного нерва**

Как показала практика, успех при лечении *воспаления тройничного нерва* кедровой живицей (аптечный 5%-ный терпентиновый бальзам) достигается в 50-60% всех случаев и не требует повторного лечения. Втирание бальзама делается пальцем по ходу нерва, особенно желателно втирать в биологически активные точки, 4-5 раз в течение суток. Если воспалена часть нерва, проходящая глубоко в мягких тканях, то можно прикладывать точечный компресс, на 15-20 минут.

Лечение следует дополнить трехразовым приемом препарата внутрь. В зависимости от индивидуальных особенностей курс лечения от 5-7 дней до 2-2,5 месяцев.

### **Заболевания горла и полости рта \***

При *ангине* рекомендуется капать на миндалины по 5-6 капель готового препарата живицы на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) или смазывать миндалины накрученной на палочку ваткой, пропитанной препаратом. Процедуру повторять каждые 5-6 часов.

\* 1 \*

При первых признаках *ангины* и *других воспалительных заболеваний горла* рекомендуется втирать небольшое количество препарата живицы на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) снаружи в область миндалин.

Можно также сделать компресс на основе препарата на 15-20 минут. Такую процедуру лучше проводить перед сном.

\*\*\*

При *зубной боли* нанести несколько капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) на бинт и приложить к месту воспаления. Держать 20-25 минут. Затем передвинуть тампон на новое место у больного зуба и держать до получаса. Аналогичную процедуру проделать с зубом на другой стороне десны. Через несколько часов повторить.

При лечении пародонтоза следует дополнительно проводить аппликации смеси (1:1) препарата с облепиховым маслом — 1 раз в день на 20-25 минут.

#### **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

При *язве желудка и двенадцатиперстной кишки*, а также при *гастритах* рекомендуется принимать натуральное кедровое масло утром за 30 минут до еды и вечером через 2 часа после последнего приема пищи — по 1 ч. ложке (можно разводить молоком 1:1).

Курс лечения 21 день.

При необходимости повторить курс через 10 дней.

\*\*\*

*С успехом поддаются лечению живицей колиты, анацидные гастриты, гепатиты, холециститы, энтероколиты и т. п.*

Первые 5-6 дней приема следует принимать по 5-6 капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) утром натощак за 15 минут до еды. Если в организме не проявилось резких отторгающих реакций, то дозу увеличивают до 10 капель при трехразовом приеме в 7-9, 12-13 и 18-20 часов. Продолжительность курса лечения 30-35 дней.

2-3 курса лечения помогают восстановить микрофлору кишечника и избавиться от *дисбактериоза*.

Прием живицы ведет к оздоровлению не только желудка и кишечника, но и печени, поджелудочной железы и почек.

**Внимание!** При приеме препарата больными с повышенной кислотностью *возможно появление неприятных ощущений*.

Для *оздоровления желудочно-кишечного тракта* можно пройти курс микроклизм на основе следующих компонентов.

**Живица кедра на кедровом масле**

**(5%-ный терпентиновый бальзам) 1 часть**

**Кедровое масло**

**3 части**

Аптечный препарат живицы тщательно смешать с кедровым маслом до однородного состояния. Перед сном ставить микроклизмы с приготовленным составом, стараясь задержать лекарство внутри подольше. Курс лечения — 10-15 процедур.

#### **Заболевания органов дыхания**

Для лечения *ринитов* и *гайморитов* рекомендуется проводить фитоаппликации на основе следующего состава.

---

При *пародонтозе I и II степени, пародонтите, стоматите, гингивите* курс лечения заключается в следующем. На указательный палец намотать в 2-3 слоя бинт, накапать на него 4-5 капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и массировать верхнюю десну. Затем, добавив 2-3 капли, массировать нижнюю десну. После этого помассировать верхнюю и нижнюю десны с внутренней стороны. В заключение протереть смоченным в живице бинтом зубы. Процедуру проводить 2 раза в день в течение 5—6 месяцев.

<i>Кедр (хвоя)</i>	<i>2 части</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лён (семя)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Тысячелистник</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Сушеница</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Арника горная (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Аир болотный</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Шалфей</i>	<i>1 часть</i>
<i>Эвкалипт (листья)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Донник (трава)</i>	<i>1 часть</i>

Для приготовления фитоапликации смешать и измельчить все компоненты. 2-3 ст. ложки смеси залить

1 стаканом кипятка в эмалированной посуде. Посуду закрыть крышкой и настаивать 30^Ю минут в теплом месте. Затем настоем слить через дуршлаг, а сырье разложить на марле, сложенной в четыре слоя, завернуть и слегка отжать.

При проведении фитоапликации необходимо, чтобы сырье в марле оставалось влажным и сохраняло температуру 35^0 °С.

Перед фитоапликацией нужно очистить лицо, уложить больного на спину, глаза закрыть чистым полотенцем, а марлю с теплым сырьем наложить на область гайморовых пазух и укрыть сверху для сохранения тепла.

Продолжительность процедуры 30-40 минут.

После проведения фитоапликации следует оставаться в помещении в постели, поэтому лучше проводить ее перед сном.

Курс лечения— 10-15 раз, ежедневно или через день.

\*2 \*

Еще один состав для приготовления фитоапликаций при *ринитах* и *гайморитах* следующий.

<i>Кедр (почки)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Тимьян (трава)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Шалфей</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Черёда</i>	<i>2 части</i>
<i>Черемуха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Береза повислая (листья)</i>	<i>2 части</i>
<i>Чистотел</i>	<i>2 части</i>
<i>Смородина черная (листья)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Хвощ полевой</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Ромашка</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>3 части</i>
<i>Календула</i>	<i>4 части</i>

Способ приготовления и применения этой фитоапликации такой же, как в предыдущем рецепте.

При *бронхитах*, *тонзиллитах*, *пневмонии* рекомендуется следующий состав для приготовления лечебного настоя.

<i>Кедр (почки)</i>	<i>2 части</i>
<i>Лаванда</i>	<i>2 части</i>
<i>Солодка (корень)</i>	<i>3 части</i>
<i>Багульник</i>	<i>1 часть</i>
<i>Мята перечная</i>	<i>4 части</i>

Для приготовления настоя 3 ст. ложки смеси сырья из-

мельчить, залить 2,5 стакана кипятка, настоять в термосе в течение 1-2 часов. Пить 5-7 раз в день по 0,5 стакана настоя.

\* 3 \*

При **хронических заболеваниях легких и верхних дыхательных путей** рекомендуется производить ежедневное растирание спины и груди аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам). Одновременно 2 раза в день следует принимать препарат внутрь по 5-10 капель, по рекомендации врача определив индивидуальную дозировку.

В качестве **противовоспалительного и отхаркивающего средства при бронхитах** рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующих компонентов.

<i>Кедр (почки)</i>	<i>1 часть</i>	
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1,5 части</i>	
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1,5 части</i>	
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>2,5 части</i>	
<i>Алтей (корень)</i>	<i>2 части</i>	
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>2 части</i>	
<i>Первоцвет весенний</i>	<i>2 части</i>	
<i>Ромашка аптечная (цветки)</i>	<i>Овес (семена)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Смородина черная (листья и плоды)</i>	<i>5 частей</i>	

Все компоненты измельчить и смешать. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 0,5 л кипятка и настаивать в термосе в течение 1 часа. Пить, процедив, в горячем виде маленькими глотками.

#### **Заболевания суставов и позвоночника**

При **полиартрите** рекомендуется втирание аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) в область пораженных суставов и прием препарата внутрь в сочетании с хвойными ваннами, что позволяет приостановить заболевание или сгладить его остроту.

\*\* \*

Живица кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам)

При **остеохондрозе и радикулите**— дважды в год, весной и осенью, проводить курсы массажа с аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) по 12-15 сеансов.

В профилактических целях следует проводить по 4- 5 раз в месяц втирание препарата в парной бане после использования пихтового веника.

Массаж с живицей рекомендуется применять также при **миозитах, плекситах.**

\*\* \*

Настойку цельных кедровых орешков на водке применяют для лечения **суставного ревматизма, подагры**, а также **при нарушении обмена веществ, авитаминозе.**

---

В качестве **противовоспалительного и отхаркивающего средства при бронхитах** рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующих компонентов.

<i>Кедр (почки)</i>	<i>1 часть</i>
<i>Солодка голая (корень)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Мать-и-мачеха (листья)</i>	<i>1,5 части</i>
<i>Подорожник (листья)</i>	<i>2,5 части</i>
<i>Алтей (корень)</i>	<i>2 части</i>
<i>Сушеница топяная (трава)</i>	<i>2 части</i>
<i>Первоцвет весенний</i>	<i>2 части</i>

Кедровые орешки растолочь вместе со скорлупой, всыпать в бутылку и залить водкой так, чтобы она покрывала орешки на 5-6 см.

Смесь настаивать в течение 7 дней, затем процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 1,5-2 месяцев.

\*\* \*

При *отложении солей* рекомендуется принимать настойку кедровых орешков.

**Кедровые орешки** 30 г

**Водка** 0,5 л

Кедровые орешки очистить от скорлупок и шелухи и залить ядра водкой. Настаивать в течение 40 дней.

Настойку принимать, начиная с 5 капель в день, ежедневно увеличивая дозу на 5 капель. Когда доза составит 25 капель, дозировку лекарства переводят в миллилитры и пьют 5 мл, потом 10, 15, 20, 25 мл в день.

Продолжительность курса лечения — 1 месяц.

#### **Кожные заболевания**

При лечении *кожных заболеваний* пораженные поверхности рекомендуется смазывать натуральным кедровым маслом или накладывать пропитанные маслом повязки. Смена повязок — через день.

Одновременно следует принимать внутрь по 1 ч. ложке кедрового масла 3 раза в день за 30-60 минут до еды.

\*\* \*

При *сухой экземе* и *стрептодермии* можно приготовить мазь, состоящую наполовину из бальзама, наполовину из медицинского солидола, который берется в качестве жировой основы.

#### **Живица кедра на кедровом масле**

**(5%-ный терпентиновый бальзам) 1 часть**

**Солидол медицинский 1 часть**

Компоненты тщательно перемешать (хранить готовую мазь в стеклянной темной посуде). Пораженные участки кожи смазывать 2 раза в день.

Одновременно рекомендуется принимать живицу внутрь 3 раза в день по 5-10 капель (об индивидуальных дозировках посоветоваться с врачом).

Курс лечения продолжать в течение не менее 20 дней.

\*4 \*

При *мокнущей экземе* смазывать аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) пораженные участки тела 2 раза в сутки. Если через 2 недели существенного улучшения не наступает, то одновременно с наружным применением начать прием препарата внутрь — 2-3 раза в день с максимальной разовой дозой от 4 до 10 капель (об индивидуальных дозировках посоветоваться с врачом).

\*\* \*

При *глубоких трофических язвах* подготовить фитильки из ваты или кусочка марли, пропитать их аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и вставить в язвы как можно глубже, чтобы процесс заживления начался, прежде всего, из глубины. По мере заживления фитильки нужно ставить ближе к поверхности.

**рата** живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам)— смочить кусочек бинта препаратом, **наложить** на очаг болезни, покрыть компрессной

---

4 \* \* \*

При *фурункулах, карбункулах, панариции* — при первых признаках появления заболевания рекомендуется наложить на это место компресс на основе аптечного препа-

*Чай (отвар)*

*1 ст. ложка*

*Водка* бумагой, перевязать. *1 ст. ложка* Компресс держать 1-2 дня.

На ранних стадиях заболевания достаточно одной процедуры, чтобы развитие фурункула прекратилось, а карбункула и панариция — замедлилось.

\* \* \*

При *герпесе* рекомендуется, не дожидаясь выхода уплотнения на поверхность губы, ватку или бинт, пропитанные аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам), приложить к губе в месте образующегося уплотнения на 25-30 минут. Через несколько часов повторить процедуру. Если случай не запущенный, то уплотнение рассасывается, не приводя к появлению язвочки.

\* \* \*

При *гнойничковых воспалениях жирной кожи* для ее очищения и дезинфекции рекомендуется делать маски, приготовленные на основе следующего состава.

3 ст. ложки смеси залить кипятком, чтобы образовалась каша, и нагревать на пару в течение 10-15 минут.

Теплую кашу нанести на лицо. Через 10-15 минут смыть маску холодной водой и легко промокнуть кожу мягким полотенцем.

При *себорее и шелушении кожи лица* рекомендуется регулярно смазывать ее маслом кедровых орешков.

\* \* \*

При *очень сухой, обветренной коже* рекомендуется протирать лицо маслом кедровых орешков. Оно способствует смягчению кожи, а также питает ее. Аналогично можно действовать, если кожа ранее была обморожена.

\* \* \*

При *шелушащейся или потрескавшейся коже рук* рекомендуется лечить ее при помощи компрессов из натурального масла кедровых орешков. Для этого руки нужно обертывать льняной тканью, смоченной слегка подогретым маслом. Лучше процедуру проводить перед сном, оставляя обертывание на всю ночь.

e-puzzle.ru

\* \* \*

При первых признаках *облысения* или при *диффузном поредении волос у женщин* рекомендуется применять следующий отвар.

*Кедр (почки, хвоя, кора)* 500 г

*Вода* 5 л

Измельченное кедровое сырье залить водой и кипятить в течение 30 минут на маленьком огне или водяной бане. Готовый и остуженный отвар процедить и регулярно втирать в корни волос и кожу головы или ополаскивать им волосы после мытья.

\* \* \* %

При *перхоти* рекомендуется применять следующее средство.

*Масло кедровых орешков натуральное* 1 ст. ложка

Все компоненты смешать и готовым составом смачивать кожу головы и корни волос за 2-3 часа до мытья.

Процедуру повторять 2 раза в неделю до полного исчезновения перхоти.

**Мастит**

При *мастите* рекомендуется следующее средство: *Живица кедра натуральная*  
*Живица кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам)*

Сначала рекомендуется втирать в область очага болезни натуральную живицу. Затем приложить компресс из бальзама. Одновременно принимать живицу внутрь 3 раза в день по 5-10 капель. Продолжительность лечения не менее 2-3 месяцев.

Трещины на сосках можно лечить, смазывая их бальзамом.

**Ожоги, обморожения**

Для лечения **ожогов** и **обморожений** пораженные поверхности рекомендуется смазывать кедровым маслом или накладывать повязки, пропитанные маслом. Смена повязок — через день.

Одновременно рекомендуется принимать внутрь 1 ч. ложку масла 3 раза в день за 30-60 минут до еды.

\*\* \*

При **бытовом ожоге** следует пропитать повязку аптечным препаратом живицы кедр на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и приложить к месту ожога. Смену повязок следует проводить как обычно.

При **солнечном ожоге** следует незамедлительно протереть кожу аптечным препаратом живицы кедр на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам), что избавит от появления пузырей и болезненных проявлений.

В случае **обваривания кипятком** пострадавшее место смазать чистым препаратом, что также предотвратит появление пузырей, и обязательно обратиться к врачу.

#### **Простатит и аденома**

При **простатите** и **аденоме** смочить кусочек бинта или ваты в аптечном препарате живицы кедр на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам), отжать этот фитилек, чтобы не капало, затем осторожно ввести в прямую кишку, оставив его там до очередного стула.

Дополнительный лечебный эффект дает втирание препарата в область промежности в сочетании с хвойными ваннами.

Продолжительность курса лечения 40-50 дней, при необходимости повторить через 3—4 месяца. Также эффективно применение микроклизм с живицей (в разведении 1:3 с кедровым маслом).

#### **Простудные заболевания**

Кедровое масло — уникальное средство против **гриппа** и **ОРЗ**. Использовать масло при этих заболеваниях можно следующим образом: капать в нос по 1 капле в каждую ноздрю; пить за 30 минут до еды — детей\* по 0,5 ч. ложки 1 раз в день, взрослым по 1 ч. ложке.

При **гриппе** рекомендуется хорошо растереть аптечным препаратом живицы кедр на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) грудь, спину, ноги, руки, уделяя особое внимание биологически активным точкам вдоль крыльев носа снаружи, под носом. Повторять процедуру каждые 5-6 часов, то есть 4 раза в сутки.

#### **В целях профилактики во время эпидемии гриппа 2-**

4раза в течение дня капать в рот 3-5 капель готового препарата.

\*\* \*

При **гриппе** и **других воспалительных простудных заболеваниях** рекомендуется на указательный палец нанести несколько капель аптечного препарата живицы кедр на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и втереть в кожу вокруг носа, а также в подчелюстной и затылочной областях, где сосредоточено большое количество биологически активных точек. Через некоторое время процедуру повторить.

Одновременно капать в нос по 2-3 капли препарата.

Втирание дает не только лечебный, но и профилактический эффект.

#### **Сердечно-сосудистые заболевания**

При **стенокардии**, **аритмии**, **тахикардии** — в случае начала приступа рекомендуется накапать на ладонь 10- 15 капель аптечного препарата живицы кедр на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) и сделать втирание в области сердца, несколько ниже соска и до середины боковой линии слева.

В качестве **профилактического, поддерживающего средства** рекомендуется производить наружное втирание совместно с приемом препарата внутрь 1 раз в день по 5 капель в течение месяца.

\*\* \*

Кедровая живица способствует *стабилизации давления* (высокое снижается, низкое повышается). Лечение следует начать с однократного приема внутрь 3 капель аптечного препарата живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам). Затем постепенно довести до трехразового приема индивидуально приемлемой нормы (которую устанавливает врач). В возрасте до 40 лет курс лечения 30 дней, для лиц более зрелого возраста требуется 45-50 дней лечения с повтором через 1- 1,5 месяца 2-3 недельного курса.

\*\*\*

При *сосудистой дистонии* и *эндартериите* рекомендуется принимать аптечный препарат живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) внутрь 3 раза в день по 5-10 капель, через 2-3 часа после вечернего приема натирать препаратом больные конечности.

Продолжительность лечения при эндартериите не менее 2-3 месяцев. Положительный эффект закрепляют 2-недельными курсами весной и осенью.

При сосудистой дистонии рук для закрепления эффекта также производить ежедневные натирания бальзамом. Усиление лечебного эффекта дает сочетание с хвойными ваннами.

\*\*\*

При *атеросклерозе* рекомендуется принимать натуральное кедровое масло по 0,6 мл 1 раз в день до еды\*

Курс лечения 30 дней.

При необходимости повторять курс лечения.

При *атеросклерозе* рекомендуется принимать настойку кедровых скорлупок.

**Кедровые орешки** 0,5 кг

**Спирт** 0,5 л

Орешки очистить, ядра съесть. Скорлупу измельчить и поместить в темную бутылку, после чего залить 0,5 л спирта и плотно закрыть. Поставить настаиваться на 12 дней, периодически взбалтывая.

Готовую настойку пить по 1 ст. ложке за 15 минут до еды.

\*\*\*

При *геморрое* пропитать аптечным препаратом живицы кедра на кедровом масле (5%-ный терпентиновый бальзам) тампон из бинта или ваты, ввести его в анальное отверстие. Наружные узлы следует массировать пальцем, смоченным в живице. Также эффективно применение микроклизм с живицей (в разведении 1:3 с кедровым маслом).

## **ЦЕЛЕБНАЯ КЕДРОВАЯ ФИТОСАУНА**

В последнее время все большее число людей (как, впрочем, и медицинских организаций, особенно — коммерческих, быстро схватывающих особенности спроса потребителей своих услуг) стараются использовать для лечения сосудистых заболеваний опорно-двигательного аппарата возможности народной, иначе говоря — традиционной, медицины. Это применение лечебных грязей, различных ванн и натуральных растительных препаратов (настоев, отваров, экстрактов и пр.).

**Я** уже много лет наблюдаю работу Прасковьи Лосевой, которая, опираясь на семейный опыт четырех поколений

и древних жителей Хакасии, создали уникальный эффективный метод комплексной фитотерапии, включающий минифитосауну в кедровой бочке, бальзамы и многочисленные сборы трав, в том числе и для лечения сосудистых заболеваний нижних конечностей. По старой, выработанной во время работы в космонавтике привычке все проверять самому я с громадным удовольствием и хорошим результатом «отсидел» курс в такой бочке.

Немного отвлекусь, чтобы сделать важное, с моей точки зрения, замечание. Меня совершенно не удивляет, что люди, не ожидая помощи со стороны (читай: от



официальной медицины), берут ответственность за свое здоровье на себя. **Я** многократно повторял на страницах своих книг, что существует лишь один надежный способ сохранения здоровья — личная заинтересованность в этом. Если человек согласен — внутренне согласен — болеть, он будет болеть, какие бы врачи его ни смотрели и какие бы лекарства ему ни назначали. Если же человек хочет быть здоровым — он будет здоровым, и для этого не обязательны ни врачи, ни лекарства. Если же эти люди выбирают лекарства, то находят их, как правило, не в аптеке, а в копилке народного опыта. Но даже и эти натуральные, проверенные временем лекарства они, опираясь на интуицию, на собственное чувство внутреннего баланса, приспособливают к насущным нуждам своего организма. Хотите пример? Пожалуйста, в заключительной главе этой книги приводится письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе, которым страдала более 17 лет. В этом письме она не просто описывает свой опыт лечения, но и указывает, как реагировал на лечение ее организм и как она корректировала дозировки и способ приема подсолненной воды, в зависимости от личных ощущений и реакции организма. Очень полезное письмо! Обратите на него внимание.

Теперь, возвращаясь к опыту семьи Лосевых, замечу, что эти люди, очевидно, тоже не захотели ждать чудес «с неба» в виде заморских лекарств, а творчески переосмыслили опыт предков и разработали замечательную по **своей** простоте и эффективности систему оздоровления опорно-двигательного аппарата в целом и конкретных **проблем** его функционирования в частности.

Итак, в семье Лосевых была сконструирована минипаросауна, или фитопаробочка, которая и представляет собой собственно бочку на 150-200 л, изготовленную **из кедра**. В ней имеется дверь, через которую пациент входит, деревянное сиденье, отверстие для головы и небольшое отверстие для подвода пара, содержащего концентрат лекарственных растений. Кедровая бочка для минипаросауны может находиться в комнате, ванне, сауне и любом помещении, занимая площадь не более 1,5 м<sup>2</sup>.

Рядом с бочкой, как пишут авторы изобретения, устанавливается источник тепла (электрическая, газовая или другая плита), на котором располагается сосуд, лучше из нержавеющей стали, емкостью до 10 л, наполненный водным экстрактом лекарственных трав (соотношение трав и воды составляет 1:5) и соединенный с бочкой специальной трубкой. При нагревании сосуда с экстрактом лекарственных трав образуется целебный пар, который по соединительной трубке поступает в бочку, где находится пациент.

Состав сбора трав довольно обширен — у авторов изобретения есть перечень, включающий около 150 наименований, в том числе: зверобой, мята, таволга, одуванчик, пустырник, береза, ольха, калина, пион, родиола, овес и др.

Сборы для лечения готовятся индивидуально — соотношение трав в сборе зависит от характера заболевания, возраста больного и наличия сопутствующих болезней.

Процедуры продолжаются 20—40 минут и проводятся 2-3 раза в неделю, лучше в вечернее время. Одновременно больным рекомендуется пить фиточаи из 18 трав и лактовегетарианство. Курс лечения составляет 10-18 процедур, которые можно повторить через 2-3 месяца.

На протяжении 15 лет работы фитопаросауны, как сообщают авторы изобретения, ее услугами воспользовалось более 8,5 тысячи пациентов, среди которых более 600 страдали сосудистыми заболеваниями нижних конечностей, включая и тяжелые формы с наличием язвенно-некротических изменений. Многие из них ранее прошли неоднократное лечение в клиниках с кратковременным улучшением.

Показания, длительность лечения и эффективность терапии в кедровой минипаросауне контролировалась врачами оздоровительного центра, который проводит лечение с использованием этой конструкции. По данным врачей центра, эффективность кедровой фитопаросауны при атеросклерозе и эндартериите нижних конечностей

составляет 95%. Каких-либо осложнений, побочных явлений от применения фитопаросауны на протяжении ее применения не отмечено.

Конструкция фитопаробочки зарегистрирована в Институте промышленной собственности РФ и защищена «Свидетельством о полезной модели», выданным этим институтом. Что же, мои поздравления! Еще одно свидетельство неиссякаемого таланта нашего народа, природу которого все пытаются уложить в какие-то схемы и «поверить алгеброй». Иногда, глядя на то, что происходит с нашим российским здравоохранением и фармацевтической отраслью, возникает смешанное чувство тоски и раздражения — от той непроходимой глупости и бесстыдства, которыми, как страшной болезнью, поражены эти сферы. Но сталкиваясь с фактами, подобными только что описанному, с такими вот изобретениями обыкновенных российских граждан, мною овладевает уже совсем другое чувство. Наверное, его можно назвать надеждой. И знаете, стоит все-таки быть оптимистами. Оптимизм — это ведь не беспричинная радость. Наоборот, это уверенность и ясное сознание, что будет именно так, как вы решите. Главное, решить правильно.

### **ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ БАННЫЕ ОТВАРЫ С КЕДРОВОЙ ХВОЕЙ**

Баня — уже сама по себе дает значительный оздоровительный эффект. Но и этот эффект можно усилить, приготовив целебные отвары для бани.

Для приготовления отваров желательно взять помимо хвои несколько растений (по своему выбору, в зависимости от их свойств и эффекта, который вы хотите получить). На 3-4 л воды требуется 70-100 г сырья.

Отвар необходимо готовить в эмалированной посуде. Хвою, листья, траву, цветки поместить в посуду, залить крутым кипятком и поставить на огонь. Как только содержимое закипит, следует до минимума убавить огонь и плотно накрыть посуду крышкой. На медленном огне отвар следует томить примерно полчаса, после чего посуду надо снять с огня и, не открывая крышки, оставить до полного охлаждения.

Остывший отвар следует процедить через дуршлаг, покрытый двойным слоем марли, и отжать травяную массу.

Если отвар готовится заблаговременно, то его надо поставить в прохладное темное место. Однако следует иметь в виду, что хранить его более двух суток не рекомендуется.

Банные отвары, как уже говорилось, можно разнообразить по своему вкусу. Например, к хвое можно добавлять душицу, шалфей, мяту, листья лимонника и другие лекарственные растения.

Вот некоторые варианты смесей: отвар «Таежный» (хвоя кедра или пихты, трава душицы, листья земляники);

отвар «Лесной бальзам» (хвоя ели или кедра, кедрового стланика, листья смородины, листья березы); отвар «Лесная сказка» (хвоя можжевельника, листья березы, цветки липы);

отвар «Ароматный» (хвоя можжевельника, ромашка, полынь);

отвар «Здоровье» (хвоя можжевельника, листья березы, трава чабреца).

## **Глава 5**

### **В ОКРУЖЕНИИ КЕДРОВ**

В одной попавшейся мне статье о кедрах с красноречивым названием «Исчезает или распространяется?» приводятся очень интересные факты об истории распространения кедровой сосны по территории страны. Действительно, столь полезное и почитаемое за свои свойства дерево не могло быть обойдено вниманием человека. Те, кто побывал в кедровых лесах Сибири, узнал о свойствах кедров, о его богатых дарах, желали поселить это дерево и у себя дома. Вот что говорится по этому поводу в указанной статье: «Русские монахи издревле завозили кедр из Сибири и с Урала, чтоб посадить его вблизи своих монастырей и скитов. У стен старинного Коряжемского

монастыря есть прекрасная кедровая роща стволов в триста. На берегу озера Сенеж рядом с Москвой, на традиционно дачном берегу, растут три десятка кедров с великолепно развитой кроной, плодоносят почти каждый год, гремят шишками по железным крышам, и дачники даже не знают, какое редкое добро им сыплется сверху. Здравствует также куртинка кедров у Копнинских прудов под Загорском. Кстати, москвичи, никогда не видавшие кедров, могут полюбоваться ими в Кремлевском парке. Там как раз напротив Ивана Великого растет несколько великолепных молодых деревьев. Стоят они осанисто, гордо, словно добры молодцы в собольих шубах. Воистину кедр красив, и никогда хлебом единым не был жив человек.

Сибиряки отдали должное этой красоте, создав пословицу: «В ельнике — трудиться, в березняке — веселиться, в кедраче — Богу молиться»».

В свое время умные люди не только брали кедровое богатство, но и беречь его умели. «Толковые это были мужики — сибирские старожилы, которые возле своих деревень веками холили кедровые рощи, заложив начала оригинального, нигде больше в мире не встречающегося хвойного садоводства. Припоселковые кедрачи состояли в общественной собственности, и старики блюли в них строжайшие законы: не разрешали пасти скот и разводить костры, строго наказывали за преждевременный шишкобой».

В то же время, как рассказывалось выше, кедровым лесам к настоящему моменту нанесен существенный урон, потому что люди не пожелали «ждать милостей от природы», а просто брали и брали, не думая о завтрашнем дне. Сегодня многие, не только специалисты, задумываются о том, что останется после нас нашим потомкам, да и сами мы — с чем будем свой век доживать? Кто-то возразит, что, мол, даже если сегодня посадить кедровые рощи, за наш век они и вырасти толком не успеют. И тут, как совершенно справедливо замечено в цитируемой мною статье, возникает один важный этический вопрос: «Если мы живем лишь для себя и только сегодняшним днем, то вообще все на свете, не говоря уже о нашем кедре, — трын-трава. Но если мы хотим серьезно думать о нашем времени, которое неразрывно связывает прошлое с будущим, если мы будем помнить, что наши дети должны жить счастливее, лучше нас, то поневоле в половодье наших больших забот маленьким ручейком втечет мысль о кедре. И вот почему — без леса русский народ не жил и не будет жить никогда. Культурные ландшафты даже очень отдаленного будущего непременно включают в себя оптимальные лесные площади. Это будут надежные стражи вод, почв и здоровья людей — парковые зоны вокруг городов и сел, защитные полосы по озерам, рекам и дорогам, живые заслоны на пути оврагов и суховеев, мощные зеленые массивы на водоразделах. И кедр — самое наше высокое, “кубатуристое” и долговечное хвойное дерево — обязательно станет основной, главной породой в таких лесах. Посудите сами. Живет кедр в три-четыре раза дольше сосны, ели, пихты, не говоря уже об осине или березе. Будет просто экономичнее, выгоднее иметь в основе лесов будущего самое долгоживущее дерево тайги, обладающее к тому же декоративными и другими качествами.

Не все, наверное, знают, что климат и, за небольшими исключениями, почвы значительной части Европейской России чрезвычайно благоприятны для кедра, который не любит лишь сухости воздуха, черноземов и неувлажняемых песков. Причем при высокой влажности воздуха кедр прекрасно растет даже на камнях. Кедр теневынослив, но с младенческих лет не боится открытого солнца. Он хорошо растет на суглинке и супеси, на сырых дренированных почвах, легко переносит временные затопления. Морозы в полусотню градусов ему нипочем. И не случайно почти повсюду — от районов Курска, Тулы, Горького, Ижевска, Уфы и до Полярного круга — встречается этот интересный реликт. Иногда одиночное дерево, посаженное в незапамятные времена безвестным любителем, иногда старинные помещичьи и монастырские рощи, иногда — и это очень радует! — молодые древостой. В Кировской, Архангельской и Мурманской областях, в Карелии и Республике Коми растет кедр самородный, живущий на этих землях от века». В заключение статьи автор отвечает на вопрос, поставленный в ее

заглавии: «Гут возникает одна любопытная проблема — исчезает он или распространяется? К сожалению, исчезает, потому что старые деревья погибают, а естественное возобновление пока отмечено только в Савватеевской роще на Соловецких островах. Кедру трудно дать потомство, семя его тяжелое и не имеет крылышек. Так что кедру, пока он не укоренился у нас как следует, не выжить без человеческой заботы».

В этой книге было представлено достаточно информации, для того чтобы уважаемый читатель сделал вывод о том, насколько уникально это дерево. И если кто-то вдохновился идеей поучаствовать в распространении кедра, если кто-то желает вырастить его на своем садовом участке или в своем личном хозяйстве, приведу некоторые важные рекомендации по выращиванию саженцев кедра, взятые мною из книги «Слово о кедре» профессора МГУЛ, доктора сельскохозяйственных наук И. И. Дроздова.

«При всей привлекательности кедра выращивание его — дело более трудное по сравнению с другими хвойными (сосной обыкновенной, лиственницей, елью). Школой терпенья называют лесоводы культуру кедра сибирского. Семена его отличаются глубоким покоем и прорастают они только после зимнего пребывания на холоде не менее 3-4 месяцев. Посевы кедра требуют защиты от грызунов и птиц. Первые десять лет кедр растет медленно, достигая высоты 1,5 м. Однако в дальнейшем эта порода способна отблагодарить за внимание к ней. Кедр хорошо уживается на индивидуальных участках, вблизи строений. В 30 лет он достигает высоты 9 м, формирует пышную крону, достигающую 3 м в поперечнике. К этому времени для ели, сосны обыкновенной и лиственницы становится мало места, им тесно на участке, возникает проблема с их рубкой...

Саженцы 6-8-летнего возраста более надежны, чем сеянцы при пересадке кедра на постоянное место. В древесной школе их выкапывают с комом почвы (0,2x0,2x0,2 м) и переносят к месту посадки, предварительно обернув ком пленкой или влажной тканью. Саженцы с закрытой корневой системой перед посадкой освобождают от контейнеров.

Посадку саженцев осуществляют на участках с предварительно разрыхленной (перекопанной) незадернованной суглинистой или супесчаной почвой. Посадочную лунку выкапывают на 30% больше объема корневых систем саженцев. Вынутую почву перемешивают с удобрениями (торф, перегной, навоз перегнивший, зола древесная), желательнее добавить 3-4 горсточку лесной подстилки из-под хвойного леса. Последнее способствует лучшему развитию на корневых системах микоризы (симбиоз корневых окончаний и гифов лесных грибов), обеспечивающей хорошее минеральное питание лесных древесных растений. Приготовленный субстрат засыпают на дно лунки и ставят по центру ее корневую систему саженца так, чтобы корневая шейка его (граница между стволиком и корневой системой) была на уровне земли участка. Далее лунку заполняют подготовленной рыхлой почвой, уплотняют притаптыванием и поливают (0,5 ведра).

Размещают посадочные места под саженцы линейно или группами с расстоянием между ними не менее 3 м. При закладке насаждений садового типа размещение саженцев 4x5 м или 5x5 м. Это обеспечивает достаточно полное световое довольствие деревьям, способствует развитию кроны и формированию хорошего урожая шишек в дальнейшем. При редком стоянии деревьев кедр начинает давать урожай с 18 лет.

При появлении на молодых побегах белого налета (чаще проявляется при влажной погоде) надо обязательно обработать их раствором хозяйственного мыла. Его разводят в теплой воде, взбивают пену и затем губкой или тампоном из мягкой ткани 2-3 раза тщательно омывают пораженные побеги. В противном случае при активном развитии белозной побег могут отмирать. Дерево при этом, правда, не погибает, но теряется годичный прирост.

Вегетативное размножение кедра, чаще всего прививкой черенков кедра на кедр или кедра на сосну обыкновенную, осуществляют для клонирования ценных отобранных форм (по интенсивности роста, декоративности, урожайности), для ускорения срока

появления первых шишек. Из черенка-привоя, взятого со взрослого дерева из верхнего женского яруса кроны кедр, развивается половозрелое растение. Через 4-5 лет на таком привитом дереве могут появиться шишки.

Черенки кедр можно укоренить в специальных парниках, как черенки голубой ели. Но технология этого процесса довольно трудоемка. Вообще вегетативное размножение кедр — дело довольно сложное, и лучше предоставить его специалистам.

Семеношение кедр является одним из главных привлекательных качеств этого дерева. При свободном состоянии кедр, выращенный из семени, начинает формировать шишки с 18-20 лет.

Кедр сибирский — дерево однодомное, в верхней, наиболее освещенной части кроны располагаются женские семяпочки, ниже — мужские стробилы. “Цветет” кедр в июне. Женские “шишечки” малиново-фиолетового цвета прячутся в хвое около верхушечной почки побега. Мужские “цветки”, оранжево-малинового цвета, собраны в крупные “соцветия” у основания побегов. Через 3-5 дней они буреют и опадают. Пыльца разносится ветром. После опыления женские шишечки закрываются, становятся зелено-бурыми, подрастают до 2-3 см и до весны следующего года их называют “озимью”. Оплодотворение и формирование семян происходит с конца августа и весь сентябрь. Чтобы обеспечить перекрестное опыление, желательно иметь группу кедров (от 3 и более). Для повышения надежности опыления женских “цветков” у молодых кедров можно провести искусственное доопыление: стряхнуть пыльцу мужских “цветков” на бумагу, поместить ее в баночку и хранить несколько дней в холодильнике. По мере раскрытия женских “цветков” наносить на них пыльцу мягкой кисточкой или аккуратно сдувать с листа бумаги.

Кедр растет и плодоносит несколько веков. Под Ярославлем, в Толгском монастыре сохранились около 50 кедров из монастырского сада, заложенного еще четыре века назад. Отдельные вековые плодоносящие кедр часто встречаются в Ярославской области. Под Суздалем успешно плодоносит аллея из 150-летних кедров. В Ивановской области в урочище Плес под г. Фурмановом 120-летняя кедровая роща (около 1 га) плодоносит и дает естественное возобновление кедр. В Московской области около г. Долгопрудного в Клязьминском паркесхо- зе — вековая роща из двух сотен кедров. Под г. Зарайском в Новинковском лесничестве Луховицкого лесхоза 25-летняя кедровая плантация на площади 3,2 га (около тысячи кедров) обильно плодоносит. В Дмитровском районе около Яхромы М. В. Твеленев ведет наблюдения в полувековой роще площадью более 3 га. Закладывать новые кедровые рощи можно не только в Сибири, но и в европейском регионе России. Это не только можно, но и нужно делать».

## **Глава 6**

### **ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ**

В заключительной главе этой книги я считаю необходимым коснуться той темы, о которой было упомянуто в самом ее начале, во Введении. Речь идет о том, что здоровье нельзя получить, просто воспользовавшись даже лучшими природными лечебными средствами, такими как кедровое масло и другие кедровые продукты. Если вы безалаберно относитесь к своей жизни, то и цистерна кедрового масла не избавит вас от болезней. В то же время, упорядочив образ жизни, приведя его в соответствие с несложными, но проверенными временем правилами, вы обеспечите себе реальный шанс поправить здоровье, и кедровое масло, как и многие другие натуральные природные лекарства, о которых я писал в предыдущих книгах, окажется весьма кстати.

Каковы же эти несложные правила? И действительно ли они несложны? Давайте разберемся.

В 1913 году в предисловии к третьему изданию своей книги «Этюды оптимизма» известный русский физиолог Илья Ильич Мечников писал: «Не указывает ли факт, что за короткое время (первое издание книги вышло в свет в 1907 году. — *Авт.*) понадобилось

новое издание моих “Этюд о природе человека” и этих “Этюд оптимизма”, на то, что среди читающей публики в России усилилась потребность в чтении сочинений общего содержания, основанных на началах положительного знания?».

Имя этого выдающегося ученого, как и его интереснейший труд, я уже упоминал в своих предыдущих книгах. Но о каком же «положительном знании» говорит Мечников?

В названных своих работах ученый, главным образом, хотел осветить вопрос о возможности отодвинуть границу наступления старости как периода какой-либо неполноценности— физической, эмоциональной или интеллектуальной. Большое внимание в связи с этим Мечников уделял устройству и работе желудочно-кишечного тракта человека, в частности — толстому кишечнику. Сегодня уже многие знают, почему это важно. Ведь именно в толстом кишечнике обитает та микрофлора, которая или помогает нам жить, или практически убивает нас, наводняя организм токсинами.

Изучив вопрос, Мечников приводит данные о том, как предлагают бороться с патогенной микрофлорой ученые его времени. Некоторые из этих данных любопытны сегодня еще и тем, что красноречиво подтверждают поговорку — «все новое — это хорошо забытое старое». Например: «В новейшее время, под влиянием Флетчера, стали особенно настаивать о необходимости есть необыкновенно медленно, с целью использования пищевых веществ и противодействия гниению в кишках. Несомненно, что привычка есть слишком быстро содействует размножению микробов вокруг кусков недостаточно разжеванной пищи. Но вредно и чересчур медленное и продолжительное пережевывание и проглатывание ее после долгого пребывания во рту. Слишком полное использование пищи производит бездеятельность кишок, которая иногда может оказаться вреднее недостаточного разжевывания. В Америке, родине теории Флетчера, уже описали, под именем “брадифагии”, болезнь, развивающуюся вследствие слишком долгого жевания. Д-р Эйнгорн, известный специалист в Нью-Йорке по болезням кишечного канала, описал несколько случаев этой болезни, вылеченной более скорой едой. Сравнительная физиология, со своей стороны, свидетельствует против чересчур медленного жевания. Жвачные млекопитающие всего лучше исполняют программу Флетчера, а между тем кишечное гниение у них очень значительно, и к тому же они отличаются малою долговечностью. Напротив, птицы и пресмыкающиеся, обладающие несовершенными орудиями для измельчения пищи, живут гораздо дольше». (Кстати, замечу, что сам Флетчер после долгого жевания поперхнулся комком пищи и умер.) Не напоминает вам это некоторые современные теории по правильному употреблению пищи, как, впрочем, и возражения оппонентов подобных теорий?

Но каким же образом сам Мечников предлагает сдерживать развитие патогенной флоры кишечника? «Уже 15 лет как я ввел в свой режим употребление кислого молока, которое приготавлилось сначала из кипяченого молока, засеянного молочнокислой закваской. Затем я изменил способ приготовления... (Под руководством ученого в его лаборатории была выделена молочнокислая бактерия, названная «болгарской палочкой», которая в ходе исследований была еще и видоизменена целесообразно поставленной задаче, а именно: получать молочнокислый напиток, в наибольшей мере способствующий выработке полезных и угнетению вредных бактерий в кишечнике. — *Авт.*) Я доволен достигнутым результатом и думаю, что столь продолжительный опыт достаточен, чтобы подтвердить мое мнение.

Несколько друзей и знакомых, из которых некоторое страдали болезнями кишечного канала и почек, последовали моему примеру и достигли очень хороших результатов. Вследствие этого употребление чистых культур молочнокислых бактерий и главным образом болгарской палочки стало все более и более распространяться. Этому обстоятельству особенно содействовали некоторые случаи упорных кожных болезней на кишечной почве (например, сильных и распространенных экзем) и хронических заболеваний кишок, в которых “бактериотерапия” молочнокислыми разводками оказала быструю и несомненную помощь. В настоящее время уже накопилась целая литература о

благоприятном действии молочнокислых бактерий в болезнях кишечного канала и зависящих от них заболеваний других органов...» Однако это не все. «...Лица, желающие сохранить сколь возможно долее умственные силы и совершить по возможности полный цикл жизни, должны вести умеренный образ жизни и следовать правилам рациональной гигиены...», — подытоживает ученый.

В качестве резюме мер, необходимых для сохранения здоровья, улучшения качества жизни в немолодом возрасте, а также и продления срока жизни, Мечников приводит правила, выработанные практикующим лондонским врачом Вебером, которые я хотя и упоминал уже в своих предыдущих книгах, но считаю нелишним повторить здесь. Эти правила, или советы, тем более интересны, что сам Вебер, следуя своей методике, обеспечил себе здоровую и счастливую старость, и даже в 85 лет продолжал активно заниматься врачебной практикой. Итак, правила эти таковы: «Следует сохранять органы в полной их силе, распознавать болезненные наклонности и бороться с ними, будут ли они наследственны или приобретены в течение жизни. Следует быть умеренным в употреблении пищи и питья точно так же, как и в других физических удовольствиях. Воздух должен быть чист в жилище и вне его. Нужны ежедневные физические упражнения независимо от погоды. Во многих случаях полезна гимнастика дыхания, так же как прогулки пешком и подъемы на гору. Следует вставать и ложиться рано. Сон не должен продолжаться более 6-7 часов. Нужно принимать ежедневно ванну или обтираться. Вода для этого может быть холодной или теплой, смотря по темпераменту. Иногда можно употреблять холодную и теплую воду поочередно. Правильный труд и умственные занятия необходимы. Следует воспитывать в себе жизнерадостность для спокойствия души и оптимистического воззрения на жизнь. С другой стороны, следует побеждать в себе страсти и нервное беспокойство. Нужна, наконец, сильная воля, которая заставила бы человека охранять свое здоровье и избегать спиртных напитков и других возбуждающих средств, так же как наркотических и анестезирующих веществ».

Теперь, надеюсь, вы понимаете, о каком именно положительном знании говорил наш выдающийся соотечественник. И знаете, что, я думаю, наиболее важно? Все перечисленные, как и любые не названные здесь, но известные всем правила указывают прежде всего на один важный момент, который я всегда стараюсь высветить для вашего понимания. Речь идет о сознательном отношении к своему здоровью и жизни в целом. Трудно соблюдать какие бы то ни было правила, не понимая, зачем это нужно. И никто не станет искать советов, которые неизвестно в чем могут помочь. Поэтому, принимаясь за любой, самый незначительный труд, человек либо ставит перед собой задачу, либо подразумевает ее как само собой разумеющееся. Именно поставленная задача не дает уклониться от выбранного курса или бросить дело посередине, как маяк кораблям, она указывает нам одновременно и на опасности, подстерегающие нас в пути, и на конечную точку, к которой мы стремимся. А для того чтобы сформулировать перед собой задачу, цель, нужно осознать свое положение — все сильные и слабые стороны его, все способы, которыми свои позиции можно укрепить. И здесь вовсе не нужно изобретать велосипед, о чем мы уже говорили не раз. Здоровье нам дается от Приро-

ды — это уже хорошо. Нам остается только бережно, с вниманием относиться к нему, по возможности нарастить его силу. Но даже если вы поняли это тогда, когда здоровье уже пошатнулось, у вас есть все необходимое, чтобы изменить ситуацию. Начать можно с самого простого (и пожалуй, с самого эффективного) — изменить питание.

Наиболее приемлемым с точки зрения сохранения здоровья сегодня считается раздельное питание. Главный принцип, положенный в его основу, заключается в том, что продукты делятся на несколько групп, между которыми устанавливаются допустимые или недопустимые единовременные сочетания. Обратимся к таблице, в которой продукты приводятся по группам.

Примерное соотношение продуктов должно быть таким: белков, преимущественно

#### Сочетаемость групп продуктов

Белки	Растительная пища	Углеводы
Мясо, рыба, яйца (всмятку), бульоны (первую воду слить), бобовые, грибы, орехи, семечки	Овощи, фрукты, ягоды, соки, жиры	Хлеб (чем грубее, тем лучше), мучные изделия (чем меньше, тем лучше), крупы, картофель, сахар, конфеты, мед, варенье

#### Нельзя

Как видно из схемы, продукты питания 1-й группы можно есть с продуктами 2-й группы; продукты 3-й — со 2-й; а вот 1-ю группу нельзя смешивать с 3-й. Как это должно работать на практике? После того как вы употребили белковую пищу, углеводные продукты можно есть только через 4-5 часов, а после употребления углеводных продуктов — белковые не рекомендуется есть ранее чем через 3-4 часа. В то же время растительную пищу следует есть за 10-15 минут до приема белков или углеводов.

растительных, 15-20%, растительной пищи 50-60%, а углеводной — 30-35%, 1:5:3.

С возрастом необходимо ограничить употребление животных белков: мяса, рыбы — до 2-3 раз в неделю, яиц — до 10 штук в неделю (причем предпочтительнее перепелиные яйца, по 3-5 штук). Из пищи лучше исключить жареное, копчености, очень соленое. Что касается жиров, то надо отдавать предпочтение топленому, сливочному маслу и свиному салу. Растительное масло принимать только в свежем виде, при термической обработке оно теряет все, что было в нем полезного. Лучше ограничить или полностью исключить кондитерские изделия и хлебобулочные изделия из муки высокого помола (белые сорта), рафинированные продукты: сахар, конфеты, газированные напитки (кока-кола, лимонад и др.).

В дополнение к схеме приведу вам данные о кислотно-щелочных свойствах наиболее часто употребляемых продуктов и веществ, так как каждый должен знать своих «противников» и «друзей» в лицо (что, кстати, в свете темы этой книги особенно интересно). Известно, что pH среды организма колеблется в очень узких пределах  $7,4 \pm 0,15$ . Многие исследователи отмечают, что животная пища окисляет, а растительная ощелачивает организм до 80%. Сегодня неопровержимо доказано, что в закисленной среде активизируется любая патогенная микрофлора: грибки, бактерии, вирусы, в том числе онкологические клетки. Помещенные в кислую среду, они продолжали активно развиваться, а в щелочной среде — гибли. Вам нужны еще какие-либо доказательства того, что щелочные свойства продуктов питания — это ваша жизнь, а кислые — болезни и смерть? Если даже вы захотели поесть мяса, то на 50-100 г нужно съесть не меньше 150—200 г растительной пищи, чтобы нейтрализовать его отрицательное действие на организм.



**Продукты с кислыми свойствами:**

Мясо — 3,98<sup>^</sup>,93; рыба — 3,76-5,78; яйца — 6,45. Крупяные изделия — 5,52; сыр — 5,92; белый хлеб — 5,63; пшеничный хлеб — 4,89.

Водопроводная вода — 6,55-6,8; молоко — 4,89. Черный кофе — 5,59; чай — 4,26; пиво — 4,3-5,5. Указанные продукты, закисляя внутреннюю среду организма, кровь, весь «жидкостной конвейер», приводят к более напряженной работе всех биохимических и энергетических процессов, тем самым ускоряют появление различных вначале функциональных, а затем и патологических изменений.

**Продукты со щелочными свойствами:**

Кукурузное масло— 8,4; оливковое масло — 7,5; соевое масло— 7,9; капуста— 7,5; картофель— 7,5; мед — 7,5; хурма — 7,5; проросшая пшеница — 7,4; морковь— 7,2; цветная капуста— 7,1; свекла— 7,0; банан — 7,2; дыня — 7,4; арбуз — 7,0.

В животной пище преобладают кислые минералы (фосфор, хлор, сера и др.) и полностью отсутствуют органические кислоты. В растительной же пище, в которой содержится очень много органических кислот, преобладают такие щелочные элементы, как кальций, магний, калий, кремний и др. Особенность органических кислот заключается в том, что, расщепляясь в организме, они образуют слабые кислоты с выделением углекислого газа и воды, что, кстати, способствует устранению отеков и образованию щелочей, которые нормализуют рН крови, а следовательно, оздоравливают организм. Природа распорядилась разумно— 3/4 даваемых ею продуктов имеют щелочные свойства и только 1/4 — кислые. Подобного баланса должны придерживаться и вы при организации своего питания, если хотите быть здоровыми, что особенно важно для лиц пожилого возраста.

Вы, должно быть, заметили по моим книгам, публикациям, что впервые в России еще 6-8 лет назад я начал обращать внимание на роль и значение для организма перекиси водорода. В последнее время уже более десяти авторов переписывают мои книги или пытаются, к сожалению, безграмотно рассуждать о перекиси водорода со своей «кочки» зрения. А 5 лет тому назад я стал говорить

о важности воды для организма, и опять радио, телевидение спустя какое-то время подхватили эту тему и стали уделять этому вопросу внимание. Однако я все время чувствовал некую незавершенность, когда говорил о кислотно-щелочном равновесии и его значимости для организма, когда указывал, что процесс закисления становится бичом для здоровья. Не зря говорят, кто ищет— тот всегда находит. Так случилось и со мною, когда я встретился с энтузиастом здорового образа жизни — Лаппо Евгением Алексеевичем, возглавляющим центр «Долголетие» в г. Витебске. Он лишний раз обратил внимание на то, что человек здоров только при кислотно-щелочном равновесии, то есть тогда, когда так называемый водородный показатель, обозначаемый как рН, равен 7,4. При снижении этого показателя даже до 7 или, упаси бог,

*беднищ человек заболевает, а при рН 5,6-5,4 не только заболеваемость приобретает высокую степень вероятности, но возможна даже смерть. Правда, господин Ф. Бат-мангхелидж говорит о том, что предел колебаний рН среды организма человека составляет всего 7,4±0,6. В данном случае я склонен больше доверять Е. А. Лаппо, так как он пользуется более совершенным оборудованием фирмы «MERCK» (Германия), кроме того, нужно учитывать также, что лакмусовая бумага, с помощью которой определяют рН среды организма, в России дает погрешность до 2 единиц. Впрочем, на этот показатель у нас практически никто вообще не обращает внимания. Ученые России, увлекшись самоутверждением в познании человека и забыв основы физиологии, предали забвению этот важнейший показатель состояния организма. А ведь еще в прошлом столетии Юстина Глас (Англия), много занимавшаяся значением качества воды для организма говорила: «Скажи, какую воду ты пьешь, и я скажу, сколько ты проживешь», и обращала внимание, что в щелочной среде онкоклетки, например, жить не могут. Даже*

***простое голодание до 48 часов нормализует рН внутренней среды до 7 единиц, а потому является одним из важных как профилактических, так и лечебных методов для особенно тяжелых больных.***

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 отрицательных электронов, тем здоровее организм. Если обратиться к характеристике рН различных продуктов, то легко заметить, что животные продукты имеют очень низкий рН, а это свидетельствует о том, что свободных электронов в таких продуктах практически нет. Я как-то приводил пример, что когда в древности в Китае преступников кормили только мясом, они быстро умирали.

Для переработки мяса требуется довольно концентрированная соляная кислота желудка, а так как с возрастом ее выработка постепенно уменьшается и достигает лишь трети величин от 20-летнего возраста (это касается также щелочи, выделяемой печенью и поджелудочной железой для инактивации излишней соляной кислоты, поступающей из желудка), то становится понятным, почему в пожилом возрасте, особенно у больных, в организме наблюдается кислая среда, уже сама по себе провоцирующая возникновение заболеваний, характер которых не имеет значения.

Наблюдения Е. А. Лаппо показали, что с возрастом организм теряет в среднем на каждые 10 лет 0,1 единицу водородного показателя, а у больных еще больше. Таким образом, к 50 годам рН составляет уже только 6,9, а у больных снижается даже до 6 единиц.

Я много думал, почему мужчины в России живут на 8-10 лет меньше женщин. А получается, что во всем виноваты женщины. Они думают, что если не кормить мужика мясом, то он не будет мужчиной, а в действительности добиваются противоположного результата и с возрастом оказываются у разбитого корыта. И ведь надо-то всего ничего — перейти на разумное природное питание, лишь изредка балуя себя животной пищей или вообще исключив из ее рациона, особенно при онкологических заболеваниях, болезни Альцгеймера, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона. Удивительно, что диabetологи при сахарном диабете не считают, что мясо дает так называемые хлебные единицы и не рекомендуют ограничивать его в питании, как, впрочем, и рыбу, яйца, а ведь тем самым врачи вгоняют больных в состояние, из которого выхода у них нет, и обрекают их вечно оставаться в плену у медицины, испытывая страдания или умирая в муках.

Как же нормализовать рН жидкостной среды организма? Помимо налаживания питания, когда исключаются все продукты с пониженным рН и осуществляется переход на натуральную растительную пищу и продукты, не изменяющие рН, нужно пить живую воду, полученную с помощью активаторов. Ведь вся вода, которую мы пьем, имеет не более 5,8-6 единиц, то есть она кислая, на что никто не обращает внимания. Вместе с тем, уже простое кипячение повышает рН воды до 7 единиц. Как известно, вода имеет постоянную и временную жесткость, зависящую от содержания кальция. При кипячении временная жесткость — а именно она представляет собой опасность из-за образования камней в желчном пузыре, почках, развития остеохондроза — уничтожается. Постоянная же жесткость устраняется только посредством активирования — в «живой» воде из активатора ее уже нет. Жесткость, обусловленная наличием кальция, играет как раз на зашлакованность организма, вызывая различного рода обменные нарушения: артриты, остеохондроз, атеросклероз. Следует обратить ваше внимание на то, что так называемая дегазированная, то есть прокипяченная до белого ключа и быстро остуженная, вода обладает практически такими же свойствами, как и талая вода, которая требует много времени для приготовления. Конечно, хорошо до получения дегазированной воды пропустить ее через какой-либо очиститель. «Живую» воду (отрицательные ионы, рН 10-11) пьют за 20-30 минут до еды по 100—150 мл, а «мертвую» как сильный антисептик

пьют 1-2 раза в неделю по 50-75 мл натощак или применяют наружно при любых кожных заболеваниях, а также заболеваниях суставов, смывая ее через 2-3 часа теплой водой.

Вы поступите мудро, если, кроме всего перечисленного выше, возьмете себе за правило регулярно пить подсоленную воду. Этот простой совет, который я неустанно даю в каждой своей книге, простым, в действительности, можно назвать только в контексте высказывания «просто, как все гениальное».

Подсоленная вода помогает бороться, прежде всего, с обезвоживанием организма. Почему это важно? Вы легко поймете это, если я назову хотя бы некоторые симптомы и болезненные состояния, которые свидетельствуют об обезвоживании организма:

- головная боль, головокружение;
- раздражительность, депрессия, повышенная утомляемость, бессонница;
- отеки под глазами, одутловатость лица, сухость или, наоборот, чрезмерная жирность кожи;
- сердечно-сосудистая, почечная недостаточность;
- диабет;
- нарушения артериального давления;
- недостаточность выделительной системы (почки, мочевого пузыря);
- любые заболевания, связанные с нервной системой (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.);
- заболевания органов зрения, ушей, носоглотки;
- бронхиальная астма;
- боли различной локализации;
- колиты, запоры;
- отеки ног, судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, трофические язвы, тромбоз;
- артрозы, артриты;
- любые проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия, миастения, морщины и т. п.;
- чувство прилива у женщин в климактерический период.

Важно понимать, что пить подсоленную воду нужно прежде всего для того, чтобы предупредить заболевания. Однако и в том случае, если вы уже собрали свой «букет» недугов, подсоленная вода с первых же дней приема поможет изменить состояние к лучшему. Жидкость в организме содержит 0,9%, или 0,9 г хлоридов на 100 мл воды, и 2-3 г поваренной соли вполне достаточно в течение дня для коррекции водного обмена в тканях. Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 4—5 г. Но имейте в виду, что перебор в употреблении соли не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития отеков. Если вы переусердствовали, то надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить просто воды, после чего вновь перейти на прием чуть подсоленной воды: \*2-3 крупинки крупной соли на стакан воды (можно также делать так: чуть смоченный палец погрузить в солонку и сколько прилипнет соли, то и считать нормальной дозой на стакан воды; или можно взять соль на кончике чайной ложки).

Между прочим, давайте разберемся, почему возникают отеки и как от них избавиться? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует при этом состоянии пить как можно меньше жидкости, потому что якобы «ее и так переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Потому что если в клетке мало воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым еще больше увеличивая отеки, чтобы затем использовать их как запас воды. Но вода-то соленая, да и достаточно зашлакованная, что еще больше усугубляет состояние больного. Что же делать? Такому больному, наоборот, надо пить как можно больше воды, только подсоленной, — промывая организм, она выведет

излишние соли и устранил отеки. Как говорят, клин клином вышибают.

Еще одно важное обстоятельство: чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Содержание воды в организме регулируют три составляющие — вода, натрий (соль) и калий. Натрий регулирует количество воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калием приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе. Недаром сейчас стали выпускать соль, в составе которой содержится до 60% натрия и 10-15% калия.

С началом обезвоживания, когда появляется чувство жажды, чтобы предотвратить потерю воды клеткой в организме, увеличивается выработка гистамина. Врачи, зная об этом, при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Но зачем? Наоборот, больным надо рекомендовать побольше пить подсоленной воды, и организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым устранив не только симптомы (в том числе и повышенную выработку гистамина), но и саму болезнь.

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 обезвоживанием организма. И в его основе лежит зашлакованность организма, о чем свидетельствуют следующие признаки: нарушение 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. Если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутривисцеральную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью воды, то восстановить энергетику организма и вылечить человека невозможно.

Как же лучше всего пить подсоленную воду?

Желательно пить воду, начиная с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря.

Взять щепотку или на кончике чайной ложки соли в рот и запить ее стаканом воды, в которую добавлено 10-15 капель 3%-ной перекиси водорода, и лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того, чтобы в достаточной степени восполнить запасы воды, потраченной организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. Немаловажно и то, что прием 2 стаканов воды утром, натощак, устраняет запоры.

Помните, что подсоленная вода — это пищевой продукт, к которому надо относиться с почтением. Через 10-15 минут после ее приема (это время требуется для превращения воды в структурированную и энергетическую воду) она начнет работать как электролит, антиоксидант, растворяющий все мочеислые и другие образования, накопившиеся в зашлакованном организме. В день общее количество соли не должно превышать 2-3 г. Если учесть, что физиологический раствор, который питает наш организм, является 0,9%-ным, такое количество соли практически не приносит никакого

вреда для организма.

В течение дня, особенно когда захотите есть, выпейте 0,5-1 стакан подсоленной воды, и желание поесть пройдет на 30-50 минут. Желанием поесть и попить занимается такой регулятор, как гистамин, и если у вас появилась сухость во рту, то вы предпочитаете поесть. В этом-то и кроется ошибка, ибо сухость появляется на самом деле во время или после еды. Вот почему вы пьете много жидкости после трапезы, чтобы разбавить съеденную сухую пищу. Однако вы тем самым себе приносите вред. Разбавляя жидкостью пищеварительные соки, вы способствуете уменьшению их концентрации, которой уже недостаточно для переваривания пищи, в результате чего она подвергается в организме брожению и гниению. На самом деле утолить ложное чувство голода надо не пищей, а водой. В качестве иллюстрации приведу красноречивое письмо Лидии Ивановны Болотовой, опубликованное в «ЗОЖ» (№ 15, 2006), где она рассказывает, как пользовалась водой с солью при рассеянном склерозе, которым страдала более 17 лет.

«Расскажу о своих попытках лечения рассеянного склероза водой и солью.

Каких только лекарств не предлагают нам сегодня аптеки! Мы покупаем и лечимся. Лечимся и покупаем. Месяцами, годами. А болезни только внедряются глубже, принимают хроническую форму. Уже и сильнодействующие лекарства не помогают, а зачастую оказывают разрушающее действие. Одно лечим, другое калечим. Может быть, надо лечиться как-то иначе?

Вот, например, обыкновенная чистая вода.

Недолго думая, начиная с 15 октября прошлого года я начала пить родниковую воду, добавляя в каждый стакан соль на кончике ножа: 1 стакан в 5-7 часов утра (время самоочищения печени); по 1 стакану — за 30 минут до завтрака, обеда и ужина; по 1 стакану — через 2-2,5 часа после завтрака, обеда и ужина и 1 стакан перед сном. В первые сутки на такое вливание мочевого пузыря отреагировал беспорядочным выливанием. Даже рассеянный склероз не доставлял мне подобного беспокойства. Пришлось отказаться от последнего стакана воды перед сном, зато утром стала выпивать 2 стакана. Начала тренировать мочевой пузырь: в определенные часы, в определенное место приходила с определенным настроением, даже если не было желания.

С ноября 2005 года стала пить воду, добавляя в каждый стакан по щепотке соли. На пятый день утром встала с отечностью под глазами. Неделю пила воду без соли.

Отечность ушла, и я продолжила, уменьшив количество соли. Снова утром натощак стала выпивать по 1 стакану и 1 стакан на ночь, но соль на ночь добавляла не в стакан с водой, а, выпив воду, клала на язык несколько крупинок и, рассасывая, глотала; это способствует хорошему засыпанию и глубокому сну.

Начиная пить воду, я не ставила цели вылечить свой рассеянный склероз, так как давность заболевания — 17 лет (в 1989 году заболела, в 1991-м дали инвалидность), но очень хотелось избавиться от некоторых попутных заболеваний. Попробовала пить по 10 стаканов в сутки, но снова начались проблемы, и я вернулась к 8. Больше — не значит лучше. Тем более что всю жизнь пила воду как придется, не более 3-5 стаканов в день. В общем, попивала себе водичку и втайне на что-то надеялась.

В «ЗОЖ» (№ 5 за 2006 год) прочла статью профессора И. П. Нумывакина «Соль да вода — лекарство на года», и надежда моя окрепла. А в № 9 за 2006 год главный редактор вестника дал «зеленый свет» водной теме, и я решила написать о моих испытаниях в течение 8 месяцев и наметившихся положительных симптомах.

Язвенную болезнь двенадцатиперстной кишки мне с переменным успехом лечили 35 лет каждое межсезонье. Нынешней же весной во время ночных голодных болей я выпивала маленькими глотками по 1,5-2 стакана подсоленной воды, и примерно через час боли стихали. Так лечилась 5 дней и ночей. Весна прошла без лекарств (запись в тетради от 18 мая 2006 года).

Гудение в голове и шум в левом ухе врачи ничем не лечили, ссылаясь на мой возраст и основное заболевание. Более четырех лет я страдала от ужасных приступов

головокружения, во время которых почти гложла. Особенно тяжело приходилось ночью. И вот чего никак не ожидала и, может, поэтому не сразу заметила, что приступы стали слабее и реже. Только в феврале (запись в тетради от 12 марта с. г.) обратила внимание на “легкую” тяжесть в голове и стала ждать приступа, но вскоре все затихло и больше не повторялось.

Опять же в нашем родном вестнике (№ 9 за 2006 год) в статье “От пресной — к ультрапресной” целитель Г. А. Г арбузов рассказывает, что вода свободно проходит в клетки, помогает им освободиться от токсинов, вирусов и восстановить нормальную работу. Наверное, так и произошло с клетками моего головного мозга.

И еще. При рассеянном склерозе беспокоят спазмы в икроножных мышцах. В основном мне помогал неглубокий массаж с втиранием настойки: мордовник + меновазин + мухомор (1:1:1), а в более тяжелых случаях пила мидокалм. Оказывается, спазмы, особенно в нетренированных мышцах, могут свидетельствовать о дефиците соли в организме, а поскольку я в течение 8 месяцев пью воду с солью, то столь редкие случаи напряжения икроножных мышц — это благотворное воздействие соли.

Пока я отношу свои изменения к положительным факторам, а не к конечным результатам, но упорядоченное ежедневное употребление воды с солью склонна называть лечением. Конечно, это не значит, что я отказалась от планового приема лекарств. Во-первых, вода с солью никакому лечению не помеха, во-вторых, я уже меньше принимаю медикаментозных средств. Считаю, у кого давность заболевания небольшая (особенно хочу обратить внимание молодых людей), вполне реально начать лечение водой с солью уже сейчас. Чем раньше, тем лучше. А путеводителем может служить статья И. П. Неумы- вакина в “ЗОЖ” (№ 5 за 2006 год) “Соль да вода — лекарство на года”. Она меня восхищает простотой изложения: почему, зачем, когда и сколько — читай и лечись! И обязательно надо выполнять выбранный индивидуально комплекс упражнений.

После воздуха, воды, соли и еды физические упражнения — самый важный фактор выживания.

Если мои факты улучшения здоровья пригодятся для статистики лечения водой и солью, буду рада».

Замечу, что таких выздоравливающих больных (а также с болезнью Паркинсона) в России становится все больше, только они помимо воды и соли принимают еще перекись водорода.

Прочитав приведенное письмо, нельзя не поразиться огромному стремлению Лидии Ивановны быть здоровой. Заметили, как чутко она прислушивается к своему организму: например, 10 стаканов воды в сутки ей оказалось много, а 8 как раз. Для улучшения сна и самочувствия после выпитой воды она взяла щепотку соли в рот, что придало ей прекрасный сон и т. д. И это правильно. В своих книгах я вам даю общую канву относительно приема того или иного средства, а вы уж сами приспособляйте их к своему организму, как это делает Л. И. Болотова. В предыдущей жизни у вас выработали потребительский рефлекс, что за вас кто-то что-то будет делать. Но теперь-то вы живете в мире капитализма, наживы, где все нравственные принципы, свойственные русскому народу, преданы забвению, и поэтому о своем здоровье вы беспокоитесь сами, только как можно меньше обращайтесь к официальной медицине, которая не заинтересована в том, чтобы вы были здоровы. Используйте рекомендации из моих книг, основанные на знании физиологических процессов, протекающих в организме, и природные средства, которых не счесть и об основных из которых я рассказывал в моих книгах (их около 40). Это, например, подорожник, крапива, чеснок, лук, одуванчик, шиповник, лимон, овес, чистотел, золотой ус и другие — и нужно только нагнуться, чтобы... быть здоровым, используя эти растения.

Оценить, достаточно ли организм насыщен водой, можно по цвету урины: она должна быть бесцветной, безвкусной (несоленой), как простая вода, без запаха. Если

организм не очень сильно обезвожен, то моча желтая. Самое опасное, если она оранжевого цвета или мутная, соленая, горькая. Практика показывает, что лечить таких больных бесполезно, пока не нормализуется водный баланс организма, его кислотно-щелочное равновесие.

Те, кто бывал в Средней Азии, вероятно, заметили, как там потчуют чаем, прямо совершая какое-то таинство: горячий чай переливают из чашки в чашку несколько раз. Зачем это делают? Вода, ударяясь о дно чашки, «разрыхляется» и насыщается кислородом, в том числе и атомарным (как возле водопада). После такого чаепития вы получаете значительный заряд бодрости, а также хороший мочегонный эффект.

А теперь совет на заметку тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, легких и др. С вечера приготовьте стакан с водой, прикрыв его салфеткой. Утром, проснувшись до

7 часов по местному времени, возьмите стакан с водой в одну руку, а в другую — пустой стакан. На столе должна стоять еще большая чашка.

Стакан с водой начинайте поднимать как можно выше над этой чашкой, одновременно переливая воду в пустой стакан, и так сделать 30 раз. Вначале вода будет расплескиваться, потом будет все нормально. И ту воду, которая останется в стакане, надо маленькими глотками выпить. Удивительно, но от головной боли, тошноты и многого другого избавитесь. Конечно, неплохо еще капнуть в оставшуюся воду 5-10 капель перекиси водорода, которая является источником не только физиологически чистой воды, но и атомарного кислорода. Лично я на стакан ВОjfbi добавляю до 10 капель перекиси водорода, что дает более выраженный эффект, так как атомарного кислорода у нас в организме всегда не хватает. Если помнить, что раковые клетки живут только в бескислородной среде и там, где воды в клетках мало, то даже этот прием будет способствовать тому, что за счет активации работы клеток организма все патологические клетки, в том числе и раковые, а также любые паразиты, населяющие наш организм, будут уничтожены.

Не забывайте также про общий положительный настрой — радуйтесь жизни, радуйтесь и поощряйте себя за каждый самый маленький свой успех на пути к здоровью и будьте уверены, что именно вы, а вовсе не государство со всеми его данными вам или отнятыми у вас деньгами, не врачи с их самым высоким уровнем или непрофессионализмом, именно вы определяете — быть вам здоровым или не быть. Потому что ответ на этот гамлетовский вопрос начинается не во вне, а внутри вас.

И в заключение напомним еще основные правила питания. Ведь жизнь — это постоянная борьба противоположностей, старого и нового, с одновременным стремлением организма к саморегулированию. И по мнению многих ученых, основная причина заболеваний лежит в характере питания и, как следствие этого, — в нарушении биоэнергетических процессов в организме. Следовательно, болезнь — это состояние организма, которое можно (и нужно!) корректировать с помощью заложенных в нем резервных механизмов.

Уже одно только соблюдение правил питания даст вам верный шанс изменить качество своей жизни в лучшую сторону.

- «Жить надо не для того, чтобы есть, а есть для того, чтобы жить» (Сократ).

- Соотношение продуктов должно быть таким: растительной пищи 50-60%, чем больше ее в сыром виде, тем лучше. Углеводной — 20-25%, белковой — 15- 20%. С возрастом — преимущественно растительная пища, жиры — 5-10%, предпочтение отдать топленому сливочному маслу, свиному салу, растительное масло только в свежем виде или семечки, орехи. В качестве приправы — различные уксусы.

Если хотите обеспечить себе болезни, «горькую» жизнь, то употребляйте животную пищу, сладкое.

Если хотите обеспечить себе здоровую, «сладкую» жизнь, то употребляйте больше натуральных растительных продуктов (в том числе содержащих горечи — специи,

пижма, крапива, полынь, лук, чеснок и др.)

- Чеснок знатоки рекомендуют употреблять следующим образом. Тщательно растерев дольки (лучше это делать в деревянной ступке деревянным пестиком), оставить протертую массу на 5-10 минут, чтобы выделилось как можно больше аллицина, алликсина и аде-нозина. И уже после этого использовать чеснок для приготовления салатов, первых и вторых блюд. Между прочим, белокочанная и цветная капуста, лук,

редис, хрен содержат аналогичные биоактивные вещества. А теперь вспомним, как хозяйки готовят свежую капусту для салата или квашения — тщательно перетирают ее руками, пока не выделится сок. Догадываются ли они, что тем самым способствуют появлению веществ, способных предотвратить многие заболевания? Врач-нефролог Н. Самохина, например, рассказывает, как лучше всего готовить зеленый лук для окрошки: мелко нарезать и тщательно истолочь его деревянным пестиком, чтобы получилась жидкая масса с обилием лукового сока.

- Жидкость можно пить не позднее чем за 10-15 минут до еды и через 1,5-2 часа после еды. После еды 2-3 глотками воды прополоскать рот или использовать жевательную резинку.

Желудочный сок и, в частности, соляная кислота (пепсин) необходимы для переработки пищи, и чем она грубее, тяжелее (животные белки), тем концентрация кислоты должна быть больше. Разбавляя желудочный сок любой жидкостью, соответственно уменьшая его концентрацию, так же как и желчи, и панкреатического сока, силы кислоты уже недостаточно для соответствующей обработки пищи, которая в дальнейшем перевариваться не будет, а будет гнить в кишечнике, мы создаем все условия для зашлакованности™ организма и возникновения заболеваний.

- Растительную пищу (салаты, винегрет и т. п.) следует есть за 8-10 минут до углеводной или белковой пищи.

- Как правило, не рекомендуется смешивать углеводную пищу с белковой.

- Пейте только талую воду (или такую, как описано выше).

- Откажитесь от жареных блюд, жирных бульонов, пресного молока, искусственных и рафинированных продуктов (копченостей, колбас, кондитерских изделий, печенья, белого хлеба; сахар, соль потребляйте в меру, соответственно до 30-40 г (что лучше заменить медом) и 2-3 г в сутки).

Копчености (колбасы, рыба) опасны еще тем, что, например, 50 г копченой колбасы оказывает на организм такое же действие, как одна пачка сигарет, а те же шпроты — еще больше. Тем более что в колбасах и мясе-то практически нет. Вот почему пищевые продукты надо не коптить и не жарить, а тушить, варить, запекать, готовить на пару.

- Пищу тщательно пережевывайте до того момента, когда исчезнет ее специфический вкус во рту. При этом процесс насыщения происходит быстрее, в результате чего вы съедаете в 2-3 раза меньше пищи и избавляетесь от лишней полноты. Чем лучше пережевывается пища, на что уходит до 1 минуты, тем активнее будет происходить ее переработка в желудочно-кишечном тракте, согретая во рту, она усиливает действие каталитических ферментов, в то время как холодная тормозит их, что усугубляет зашлакованность организма.

Зубы никогда не держите сжатыми, ибо челюсти — это те же электроды, которые при соединении замыкаются, «коротят» на тонком энергетическом уровне, что сказывается на деятельности мозга.

Кстати, у нас врачи вообще не обращают внимания на такую «малость», как нарушенная работа желудочно-кишечного тракта, в результате которой образуются газы. Дело все в том, что плохо пережеванная пища, да еще при сочетании белков с углеводами, следовательно, не до конца переработанная, способствует появлению патогенных микробов, бактерий, для которых гниющие белки являются пищей, которые образуют сероводород, аммиак, метан, что и создает тошнотворный запах. Многие знают, насколько мучительными бывают ситуации, связанные с усиленным газообразованием,



которое в норме в сутки составляет в среднем 1 л (0,5-2 л). Итак, помните, что газы — это непереваренные белки, источниками которых в первую очередь являются мясо, яйца, рыба и молоко. При раздельном питании с преимущественным потреблением растительной пищи газы не создают дискомфортных проблем.

***Если хотите жить долго, помните: «Пища действует на организм гораздо более в зависимости от того, как мы едим, чем от того, каков ее состав» (Г. Флетчер).***

Если у вас нет времени (что для организма очень плохо), используйте раздельное питание; если хорошо прожевываете пищу, то большого вреда от смешанной пищи (в порядке исключения) не будет, что показывают своей жизнью долгожители на Кавказе.

\*

• Не готовьте и не садитесь за стол в гневе, от съеденной в таком состоянии пищи проку мало. Будьте всегда в добром расположении духа.

Процесс переваривания — работа, требующая довольно больших усилий, поэтому после особенно обильной еды желательно 20-30 минут отдохнуть, но не спать.

Принимать пищу желательно не менее 3-4 раз в день понемногу. Лучше пропустить прием пищи, чем нагрузить желудок, который тоже должен отдыхать. Вечерний прием пищи — не позднее 18-19 часов местного времени. На ночь можно выпить сок, кисломолочные продукты (кефир, простоквашу), съесть фрукты.

Один раз в неделю делайте разгрузочные (фруктовые, соковые) дни от 24 до 36 часов или голодайте, принимая дегазированную, талую воду, урину, тем самым улучшая свой рН, повышая его до 7,0.

Во время заболеваний до нормализации температуры и общего состояния лучше ничего не есть, кроме воды, соков.

Съеденная пища должна быть компенсирована движениями.

Старайтесь делать так, чтобы свежеприготовленная пища была съедена вся. Повторный подогрев или использование через несколько часов делает ее «мертвой». Принимать пищу, жидкости в горячем виде нежелательно: их температура должна быть в пределах 28-38°C.

Переход на указанный режим питания занимает от до 6 месяцев, в этот период вы начнете обретать здоро- >е.

Голодание на 1-2 дня уже нормализует рН с кислой среды на 0,5-1 единицу рН в щелочную сторону.

Так как пища требует трудоемкого энергетического процесса ее переработки, всасывания, выведения продуктов отхода, то оптимальный режим питания: есть поменьше, однородную, свежую, с большим количеством

растительного компонента пищу, ограничивать долю сладостей, копченостей; помните о том, что каков стол, таков и стул, доход (объем пищи) должен быть меньше, а расход (движений) больше.

• Одно из распространенных нарушений в работе кишечника — это запор, от которого зависят многие заболевания. Для того чтобы стул был ежедневным, надо утром, до 7 часов местного времени, выпивать 1-2 стакана чуть подсоленной воды комнатной температуры и далее, в течение дня, каждые 2-3 часа, еще по 100-200 мл, что особенно важно для пожилых. Обратите внимание, в какой позе вы испражняетесь. На стульчаке сидите под прямым углом туловища к бедрам, отвислый живот между ног. Когда начинаете тужиться, внутрибрюшное давление из-за слабости мышц живота и спины будет направлено вперед и частично вниз. Вот почему включаются внутригрудное давление и мышцы диафрагмы (этого лимфатического сердца, своего рода насоса, перекачивающего жидкость снизу вверх), из-за чего кровь из легких и головы перемещается вниз (глаза при этом как будто вылезают на лоб), что приводит к обескровливанию и возможной потере сознания, инфаркту, инсульту. Предотвратить это вам позволит скамеечка высотой 15-20 см, поставленная под ноги. Бедра при этом

прижмутся к животу, а колени окажутся перед лицом; это «поза орла». Укрепив мышцы живота, спины упражнениями, при такой позе с помощью малых усилий и только внутрибрюшного давления и диафрагмы вы спокойно будете испражняться. Только не торопитесь покидать туалет, а все повторите 20-30 раз, это будет тренировкой для последующей хорошей работы этого сложного механизма, от которого во многом зависит ваше здоровье.

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 не больше 60 лет, приобретая на жизненном пути все болезни, какие есть, то питайтесь, как рекомендует Институт питания РФ, то есть употребляйте смешанную пищу, с приемом воды во время и после пищи, и т. п.

- Если вы хотите продлить себе жизнь на 10 лет, лишь изредка болея, то питайтесь, как указано в схеме раздельного питания.

- Если вы хотите жить столько, сколько вам отмерено Природой, а это не меньше 80 лет, то живите с учетом водородного показателя (рН), — это доказывает многолетняя практикой Е. А. Лаппо в его центре «Долголетие», а также опытом руководимого мною лечебно-профилактического салона, где излечиваются такие болезни, которые официальная медицина лечить не может.

## **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 зашлакованности, чему много причин.

Основная причина наших болезней кроется в незнании того, что мы сами должны делать, чтобы не заболеть или, если заболели, 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 или слишком горячей), взяв в рот щепотку или на кончике чайной ложки соли и капнув в стакан перекись водорода 3% — 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 нарушения 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 натрием, 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 застаивается, 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 в развитии сахарного диабета.

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 большого количества энергии, которой организму, на фоне постоянных стрессов (а им постоянно 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 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 конверт. Когда дело застопорится — вскройте второй, а когда 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 политической 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. И пока государство продолжает только декларативно заботиться о здоровье людей, вы сами, используя рекомендации, данные в этой книге, можете многое сделать не только по сохранению здоровья, но и лечению многих заболеваний.

Гимн оптимистов

*Улыбку не снимай с лица,*

*Очисти тело, душу, разум.*

*Почувствуй в сердце дух бойца,*

*И все болезни рухнут разом.*

*Ленивому предупреждение:*

*Покой? — болезнь, а жизнь? — движенье!*

*Простись с диваном не скорбя,*

*Отбрось сомненья и тревогу,*

Сумей осилить сам себя,  
 Тогда осилишь и дорогу.  
 Скакун, что в нетерпенье пляшет,  
 Запомни: вскачь, дружок, не пашут!  
 Маяк в дороге?— это цель.  
 Девиз идущего?— во благо!  
 Нет цели?— сядете на мель И  
 ... задний ход под белым флагом:  
 Зад?— на диван, с лица?— улыбка,  
 И утонай в болоте зыбком!  
 Знай, что таблетка и игла,  
 Рецепты, новый и старинный,  
 Не лечат души и тела  
 Так, как система с дисциплиной.  
 Слагаемые исцеленья:  
 Цель, вера, воля, устремленье.  
 Мой милый хроник, выбор за тобою:  
 Иль в добрый путь, иль к вечному покою.  
 Есть третий путь: сесть ближнему на шею,  
 Пусть он везет, а ты стони: «Ба-ле-ю...»  
 Бединский

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов Н. А. Описание Березовского края// Записки Императорского русского географического общества. — Книга XII. — СПб., 1857.
2. Барышевцев В. Кедровники — плодовые сады// Лесной журнал. — 1917. — Выпуск 1-3.
3. Беликов Д. Н. Первые русские крестьяне-населенники Томского края// Научные записки Томского края. Сборник публичных лекций членов Западно-Сибирского общества сельского хозяйства. — Томск, 1898.
4. Бех И. А., Таран И. В. Сибирское чудо-дерево. — Новосибирск, 1979.
5. Бытовые черты XVII века: 1638 год — Часть I. Зверобой и кедровая смола; 1665 года — Часть VIII. Доставка кедров в Москву// Русская старина.— 1892.— Том 73.
6. Гомилевский В. Сибирский кедр как садово-декоративное дерево// Прогрессивное садоводство и огородничество. — 1909. — № 44.
7. Дмитриев В. Сибирский кедр// Сибирский вестник. — 1818.
8. Добровольский В. К. Кедровые леса СССР и их использование. — М., 1964.
9. Дроздов И. И. Слово о кедре. — Электронная версия книги (<http://noo.newmail.ru>)
10. Иванова А. Лечение кедром и другими хвойными породами. — Минск, 1999.
11. Иванова Р. Н. Кедр сибирский. — Иркутск, 1958.
12. Игнатенко М. М. Кедр у дома. — Л., 1986.
13. Каретников П. В. О количестве содержания витаминов Е и В<sub>1</sub> в кедровых орехах// Лекарственные и сырьевые ресурсы Иркутской области. — Иркутск, 1968. — Выпуск 5.
14. Каретников П. В. О химическом составе и пищевой ценности кедровых орехов// Материалы научно-практической конференции молодых гигиенистов и санитарных врачей. — М. 1965.
15. Каретников П. В., Дмитриченко М. М. О содержании некоторых микроэлементов в кедровых орехах// Вопросы питания. — 1966. — № 5.
16. Кедровая сосна. — Электронная версия статьи ([www.forest.ru](http://www.forest.ru))

17. Кеппен Ф. Географическое распространение хвойных пород в Европейской России и на Кавказе. — СПб., 1885.
18. Кочергин С. М. Кедровые орехи// Материалы по исследованию сельского и лесного хозяйства Томской губернии. — Томск, 1909. — № 5.
19. Крылов Г. В. Травы жизни и их искатели. — Новосибирск, 1969.
20. Крылов Г. В., Таланцев Н. К., Казакова Н. Ф. Кедр. — М., 1983.
21. Крылов П. Н. Материалы к флоре Пермской губернии// Труды общества естествоиспытателей при Казанском Университете. — Казань, 1881. — Выпуск 6. — Том 9.
22. Ларин В. Б., Филиппов С. Н. Кедр сибирский. — Сыктывкар, 1980.
23. Мальгин Г. Некоторые заметки о произрастании сибирского кедра// Лесной журнал.— 1842.— Книга 3. — Часть 2.
24. Непомилуева Н. И. Кедр сибирский на северо-востоке европейской части СССР. —Л., 1974.
25. Нестеров И. А. Медицинское и фармакологическое применение масла кедровых орехов// Труды III Всесоюзного съезда физиологов. — М., 1928. — Выпуск 25.
26. Овсянников В. Ф. Наши ореховые сосны (кедровые сосны)// Записки Владивостокского отделения русского географического общества. — Владивосток, 1929. — Том 3. — Выпуск 2.
27. Паллас П. С. Описание растений Российского государства. — СПб., 1786.
28. Паллас П. С. Путешествие по разным провинциям Российской империи. — СПб., 1778.
29. Петров М. Ф. Зеленый исполин. — Свердловск, 1966.
30. Петров М. Ф. Кедр —дерево хлебное. — Свердловск, 1982.
31. Петров М. Ф. Кедровые леса и их использование. — М., 1961.
32. Руш В. А. Новое в исследовании химического состава кедрового ореха// Исследование и воспроизводство кедровых лесов. — Новосибирск, 1971.
33. Руш В. А., Лизунова В. В. Макро- и микроэлементы кедровых орехов// Вопросы питания. — 1969. — № 2.
34. Сверчков А. Н. О влиянии фитоорганических веществ на ионизацию воздуха// Фитонциды в народном хозяйстве. — Киев, 1964.
35. Скаржицкий А. Сибирский кедр, его применение и культура// Прогрессивное садоводство и огородничество. — 1908. — № 8.
36. Скляровский Л. Я. Целебные свойства пищевых растений. — М., 1975.
37. Славцов И. Я. В стране кедра и соболя: Очерк Тавди- но-Пелымского края// Календарь Тобольской губернии на 1891 год. — Тобольск.
38. Токин Б. П. Фитонциды и «аэровитамины»// Природа. — 1960. — № 6.
39. Тюменцев Н. Ф. Красавец сибирской тайги// Труды Томского областного краеведческого музея. —Томск, 1962, —Том 6.
40. Указов И. В. Антимикробные свойства некоторых фитонцидов у хвойных растений// Фитонциды в народном хозяйстве. — Киев, 1964.
41. Флоринский В. М. Русские простонародные травники и лечебники. — Казань, 1880.
42. Юкелис И. И. Кедровый и сосновый терпентины при лечении хронических язв голени и гнойничковых поражений кожи// Советская медицина. — 1944. — № 7-8.

*Фирма «ДИЛЯ» приглашает к сотрудничеству книготорговые организации, а также на конкурсной основе авторов и правообладателей.*

Москва: тел. (499) 261-73-96 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-Петербурге)

*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» высылаются бесплатно. Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.

Неумывакин Иван Павлович

КЕДРОВОЕ МАСЛО Мифы и реальность

Ответственный за выпуск С. С. Раимов

Редактор Е. М. Голубева

Художественный редактор И. Н. Фатуллаев

Оформление К. Б. Муганлинский

Корректор А. Г. Кудряшова

Верстка М. В. Вдовин

Подписано в печать 11.11.08. Гарнитура «Times». Формат 84x108 %. Уел. печ. л. 6,72. Печать офсетная.

Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 11982.

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.

**Неумывакин Иван Павлович, доктор медицинских наук, профессор. Действительный член Международной академии информатизации, Международной академии энергоинформационных наук, Российской Академии естественных наук, Академии медико-технических наук. Заслуженный изобретатель России, Лауреат Госпремии, Член Президиума Общероссийской медицинской ассоциации специалистов традиционной народной медицины и целителей,**

**как ведущий народный целитель России удостоен высшей награды в этой области - янтарной «Звезды магистра». В 2005 г. удостоен Международной премии «Профессия - жизнь» и награжден орденом «За Месть, Доблесть, Созидание, Милосердие» за личный вклад в развитие традиционной народной медицины. Имеет награду Русской Православной Церкви - «Орден Святого Благоверного князя Даниила Московского» III степени - за вклад в патриотическое движение, благотворительную деятельность и восстановление православных святынь.**

**На бескрайних просторах щедрой сибирской земли высятся стройные и крепкие сибирские кедры, дающие кров и корм многочисленной таежной живности и испокон веков верно служащие человеку в его многочисленных нуждах. Из кедровых орешков с глубокой древности люди добывают янтарное, с приятным ореховым ароматом масло. Цены этому природному дару нет, как и равного ему по свойствам продукта на всем белом свете! О том, как правильно использовать кедровое масло в диетических и лечебнопрофилактических целях, рассказывается в книге.**

ISBN 978-5-88503-691-7

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

