

#ДокторБлогер



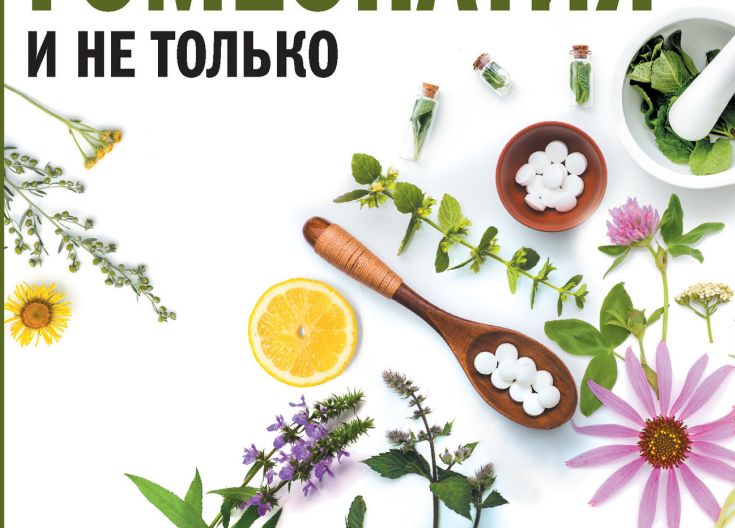
@DOCTOR\_KOLOTOVA

более 300 тыс. подписчиков



ДОКТОР  
ТАТЬЯНА КОЛОТОВА

# ГОМЕОПАТИЯ И НЕ ТОЛЬКО



**Татьяна Колотова**  
**Гомеопатия и не только**  
**Серия «Доктор блогер»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40071154](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40071154)*

*Гомеопатия и не только: АСТ; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-17-111378-0*

**Аннотация**

Татьяна Колотова – практикующий семейный врач и классический гомеопат, член Национального совета по гомеопатии и Международной медицинской гомеопатической лиги, Мама Года 2018 в номинации «Медицина» премии MAMA AWARD. Помимо своей профессиональной деятельности, Татьяна ведет блог в Инстаграме, посвященный секретам здоровья, механизмам передачи болезней у взрослых и детей, принципам правильного лечения и использованию гомеопатических препаратов. Благодаря ее опыту и компетентности тысячи людей перестали подавлять собственные восстановительные силы организма и стали реже болеть, а сотни избавились от хронических болезней.

# Содержание

От автора	5
Предисловие	6
Здоровье и болезнь	11
Что такое здоровье	11
В чем секрет поддержания здоровья?	11
Уровни здоровья	13
Как связан микробиом со здоровьем?	17
Как восстановить микрофлору?	21
Небольшая теоретическая справка: что такое аэробные и анаэробные бактерии?	21
В чем польза проростков?	22
Как продлить молодость	27
О гармоничном питании с точки зрения восточной медицины	29
Что такое болезнь	32
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# **Татьяна Колотова**

## **Гомеопатия и не только**

© Колотова Татьяна, текст, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

# От автора

Эта книга появилась благодаря моей младшей дочери Агате, которая неожиданно и без лишнего шума постучалась в нашу жизнь. Знала, куда стучаться: мы ее не прогнали, хоть и было вначале страшно от незапланированности такого события и различных трудностей. Но мы знали, что все происходящее с нами не просто так, оно случается с нашего глубинного согласия, желания или потребности, и мы можем с этим справиться. И что это новый поворот – интересный, неизведанный, полный новых приключений и возможностей. Что этот ребенок не просто так пришел – это шанс чего-то нового в жизни, того, чего я, живущая на тот момент, четко все планируя, не пробовала. И мы доверились себе, миру и Агате, а она доверилась нам. Агата осторожная, спокойная, но при этом уверенно маленькими шажками идет к своей цели. И она изменила нашу жизнь: средняя дочка стала менее эгоцентричной и превратилась в заботливую ответственную старшую сестру, муж сменил род деятельности и стал заниматься тем, о чем мечтал всю жизнь, я начала вести блог в Инстаграме о здоровье, семье и гомеопатии, который стал настолько популярный, что теперь вот появилась книга. Всего этого не было бы, если бы не Агата. Спасибо, доченька, что ты пришла к нам!

# Предисловие

Меня зовут Татьяна Колотова, я самая обычная мама троих детишек и врач с двумя специализациями: терапия и гомеопатия. Сейчас я в третьем декрете, а моим деткам 14 лет, 4 и 2 года. Мне с детства нравилась медицина из-за своей функции помогать людям, как я считала. Я окончила Московскую медицинскую академию, потом ординатуру и начала работать в хорошей ведомственной поликлинике.

Но чем дольше я работала, тем больше меня постигало разочарование. Оказалось, что в поликлинику в большинстве своем ходят люди, не стремящиеся выздороветь, а желающие быть больными и пить таблетки – выполнять ритуал, самозабвенно делясь этим с другими подобными себе. А то меньшинство, кто все же действительно хочет улучшить здоровье, редко достигает этой цели с помощью стандартной медицины, так как она лечит не больного, а болезнь, не устраняя первопричину нездоровья, и, когда пациент перестает принимать лекарства, болезнь возвращается. К тому же у лекарств есть побочные эффекты – так и получается: одно лечим, другое калечим. Назначаем дополнительные лекарства, и пациент в итоге пьет таблетки горстями. А если это ребенок? Совсем так не годится.

И вот я уже совсем было разочаровалась в профессии, но ранее мне посчастливилось встретить на своем пути людей,

использующих гомеопатию, и я вспомнила о ней.

Расскажу, как я познакомилась с гомеопатией и что из этого вышло. Мне в связи с очень болезненными менструациями в 15 лет провели лапароскопию и поставили диагноз склерозистоза яичников, пообещав трудности с зачатием. Раз обещали, я и не удивилась, что с первым мужем не могла забеременеть девять месяцев. На тот момент я уже окончила медицинскую академию и училась в ординатуре. Среди других ординаторов в нашем отделении была девушка, которая училась на курсе специализации по гомеопатии. Мы с ней приятельствовали, и она мне рассказывала, как мама вылечила ее от пневмонии только травами без антибиотиков.

У меня тогда были проблемы с кожей, и она согласилась попробовать подобрать мне препарат. Подбор гомеопатического препарата подразумевает детальный сбор всех симптомов, вплоть до пристрастий в еде и сновидений. Мы с ней засели в ординаторской после работы, а через пару дней она порекомендовала мне препарат. Я его приняла, какое-то время наблюдала за кожей, а потом забыла. А через два месяца совершенно неожиданно обнаружила отсутствие менструаций и положительный тест на беременность. Я уже была готова в будущем пить гормоны, долго лечиться и даже усыновить малыша, если что... Ведь моя мама не могла забеременеть до меня четыре года, и я догадывалась, что это наследственное. А тут вдруг раз – и беременность. Радости моей не было предела, я была впечатлена гомеопатией.

Правда, почти всю вторую половину беременности был гипертонус матки, с девочкой-гомеопатом мы уже не контактировали, и я была без гомеопатической коррекции. Родился сыночек, но мой первый брак не выдержал проверки ребенком, и с мужем мы развелись. Слишком разные у нас с ним были понятия о воспитании.

За время жизни в первом браке я заработала бронхиальную астму и аутоиммунный тиреоидит (поражение щитовидной железы), благо тиреотоксикоз (токсическое действие повышенных гормонов щитовидной железы на организм) быстро распознала и побежала к эндокринологам, начала пить лекарства. На серьезных лекарствах, которые я пила год, щитовидка успокоилась.

Через некоторое время я вышла второй раз замуж, мечтала о дочке, но второй муж не торопился с детьми, хотя своих у него не было. Он не отказывался, но постоянно говорил: «Давай через годик». Я тем временем каждый год сдавала анализы, и выяснилось, что у меня гипоэстрогения (низкий уровень эстрогенов), а из-за этого и проблемы с кожей, и трудность с беременностью в прошлом. Кроме того, появилась миома матки, и начали опять шалить гормоны щитовидной железы. Кто знает психосоматику, тот в курсе, что миома – это обида на своего мужчину, а эндокринные проблемы, в частности с щитовидкой, – недостаток положительных эмоций, принятия и любви. А мы хоть и не ругались, как с первым мужем, но отчуждение росло. И бронхиальная астма



у меня прогрессировала.

Тем временем я сама окончила курс гомеопатии и стала практиковать. Кстати, первым пациентом стал мой сын, я его вылечила от рецидивирующего контагиозного моллюска, который до этого лечили дерматологи стандартным способом – выскабливанием (очень болезненный метод и, главное, неэффективный). Я же назначила своему сыну гомеопатические препараты, и все быстро прошло. Я так впечатлилась этим чудом, что влюбилась в гомеопатию окончательно.

И стала я лечить себя под присмотром моей чудесной учительницы, врача-иммунолога, ставшей гомеопатом и открывшей свою клинику и лицензированную школу. При гомеопатическом лечении важен взгляд со стороны, поэтому у гомеопатов всегда есть свои лечащие врачигомеопаты. Первым эффектом моего лечения стал подъем эстрогена и нормализация гормонов щитовидной железы. Вторым – то, что я развелась со вторым мужем. Третьим – что влюбилась через месяц и еще через четыре месяца вышла замуж третий раз. Четвертым – что забеременела через полгода, раньше, чем планировали.

Всю беременность я принимала только гомеопатические препараты, и никакого токсикоза или угрозы не было. Родила девочку. Рожала тоже с гомеопатией полностью самостоятельно без каких-либо вмешательств. Кожа наконец нормализовалась. Однако во время второй беременности появилась вторая миома, но обе были малых размеров (1,5 и 1 см)

и не росли. В гомеопатии есть понятие гомеопатического ухудшения – это нормальный процесс работы организма при хронических заболеваниях, тем более тканевых изменениях. Опухоль может стать больше перед тем, как рассосаться, так как она исчезает через воспаление.

Но самое интересное в том, что моя плодовитость возросла настолько, что я, совершенно не планируя, забеременела третий раз. Это был как гром среди ясного неба, я ведь только вышла на работу... В итоге у меня еще одна дочка, а миом нет ни одной. Обе после третьей беременности исчезли. Врач на УЗИ долго и тщательно их искала, проверяла, но так и не нашла.

Все мои детки были на грудном вскармливании, с третьей дочкой молоко пришло вообще на второй день, на третий выписались из роддома.

Теперь себя и свою семью лечу практически всегда только гомеопатически, обычных лекарств у нас дома давно уже нет, кроме антисептика для обработки ран и физиологических аэрозолей. И я рада выполнять свое врачебное предназначение – делиться с вами информацией и своим опытом, который может помочь другим. Поэтому веду блог с целью популяризации гомеопатии, несу людям информацию о таком сокровище, которому уже больше 300 лет. И теперь вот дошла очередь до книги.

# **Здоровье и болезнь**

## **Что такое здоровье**

Наш организм – это система взаимодействующих между собой органов, все влияет на все. Допустим, есть нарушение в области кишечника. Так как кишечник участвует во всасывании питательных веществ, следовательно, он участвует в углеводном, жировом, белковом обменах, обезвреживании токсинов, усвоении витаминов, минеральном и водном обмене, также в нем находится микробиота (полезные микроорганизмы), поэтому кишечник участвует во многих иммунных механизмах. И нарушение его функции отразится на всем организме. Нет ничего отдельного в организме.

Соответственно, главная задача для сохранения здоровья – это сохранить равновесие в организме, здоровое взаимодействие между всеми органами и системами. Это холистический (целостный) подход к физическому здоровью человека.

## **В чем секрет поддержания здоровья?**

Простейший процесс исцеления, вероятно, переживал каждый человек. Предположим, что кожа при ранении, по-

резе разошлась, тогда края раны соединяют и ждут несколько дней. За это время между краями раны образуется склеивающий слой, который в конце концов прочно соединяет обе части. Через некоторое время рана зарастает, то есть излечивается, остается лишь маленький шрам, порез устранен, единство восстановлено. Даже при переломе происходит в принципе то же самое: кость сломана, она раскололась на части, а потом она срастается. Болезнь состоит, таким образом, в разделении, лечение – в восстановлении порядка, в новом соединении разделенного, которое прочнее, чем до этого, что очень важно.

Это лечение происходит само по себе, то есть без внешнего воздействия, так как зашивание раны или гипс создают лишь условия для излечения, а не само исцеление.

Каждую клетку организма следует понимать не изолированно, а всегда как образ и инструмент всего организма.

Таким образом, секрет поддержания здоровья организма состоит в том, чтобы не мешать жизненной силе, этой способности самоисцеляться. Это означает не перегружать организм различными воздействиями, как в относительно здоровом состоянии, так и в состоянии болезни. Причем первое особенно важно, так как, влияя на организм в здоровом состоянии, мы создаем предпосылки к снижению защитных сил и развитию болезней.

# Уровни здоровья

Меня часто спрашивают, сколько времени займет лечение, каков будет его ход, когда будут первые результаты. Так вот, все это зависит от исходного уровня здоровья человека.

Профессор Дж. Витулкас на основании своего более чем 50-летнего медицинского и гомеопатического опыта вывел четыре группы здоровья пациентов.

1. Здоровые в целом пациенты. Они не страдают хроническими заболеваниями. Раз в один-пять лет они переносят острое заболевание с высокой температурой и выздоравливают без особого медицинского вмешательства и без последствий. Лечение этих пациентов не представляет трудности. Обычно достаточно однократного приема одного препарата, и после небольшого обострения пациент выздоравливает. При обследовании у людей этой группы отклонения не выявляются.

2. Пациенты, часто болеющие острыми заболеваниями. Причем течение болезни длительное, а температура выше 38 °С не поднимается. При грамотном гомеопатическом лечении эти пациенты могут перейти в первую группу здоровья. При подавляющем лечении (многократном применении антибиотиков и других аллопатических препаратов) пациенты

перестают болеть острыми заболеваниями, но у них развиваются психические нарушения: СДВГ, нарушения поведения, страхи – и закладываются предпосылки для развития хронических заболеваний. Они постепенно переходят в третью группу здоровья. После излечения эти люди с трудом возвращаются в обычный ритм жизни, и у них чаще можно наблюдать функциональные и органические заболевания, хоть и в легкой форме.

3. Лечение таких пациентов потребует больше времени и последовательного применения нескольких препаратов.

Если спросить пациента в третьей группе здоровья, когда он болел с высокой (выше 38,5 °C) температурой, то он может и не вспомнить. Но они не болеют не потому, что пышат здоровьем, а, напротив, потому, что у организма нет сил на борьбу. Острые заболевания протекают вяло, длятся долго и сопровождаются многочисленными осложнениями. У пациентов этой группы здоровья много эмоциональных и психологических проблем и уже, в зависимости от наследственности, манифестируют симптомы хронического заболевания. Лечение возможно после длительного и тщательного подбора гомеопатических препаратов. Процесс лечения может быть не очень комфортным, так как придется перенести множество обострений тех болезней, которые развивались у него в течение жизни. Первый положительный

знак при лечении гомеопатическими препаратами – появление простуд, как бы странно это не звучало! Это означает, что пациент перешел из третьей группы здоровья во вторую и у его организма появился резерв для борьбы с вирусами.

Но при отсутствии адекватного лечения пациент может перейти в четвертую, неизлечимую группу здоровья.

4. У людей этой группы встречаются тяжелые органические заболевания. На этом этапе организм уже полностью истощен и нет сил к борьбе. В этой группе здоровья можно оказать лишь паллиативную помощь, улучшить качество жизни, но вылечить уже невозможно. Многочисленные смерти от птичьих, свиных и прочих самых обыкновенных гриппов – это как раз смерти пациентов, истощивших свой иммунитет и оказавшихся в четвертой группе здоровья. К этой группе относятся и детки, родившиеся с тяжелыми анатомическими нарушениями, хромосомными аномалиями, заболеваниями ЦНС и психическими заболеваниями.

Как вы теперь понимаете, быстрых результатов от лечения можно ждать представителям первой и второй групп здоровья, а вот людям третьей группы придется набраться терпения и сил. Но при этом общее положительное состояние организма наступает довольно быстро.

Необходимо добавить, что уровень здоровья индивидуума в первую очередь зависит от наследственности. Если человек родился уже в третьей группе здоровья, то максимум,

чего он можно добиться, – это улучшение качества жизни путем методичного подбора правильных препаратов, а также правильного образа жизни. Он никогда не достигнет первой группы, но может прожить долгую жизнь без тяжелых болезней. Но если человек родился в первой группе здоровья, его можно вылечить, несмотря на тяжесть диагноза. Рак в первой группе излечим, а артрит в четвертой – нет.

В качестве примера расскажу историю одной своей пациентки.

## **Мои пациенты**

Как-то ко мне пришла одна моя пациентка с дочкой четырех лет. У дочки были частые приступы обструктивного бронхита и диагноз «бронхиальная астма». Мама лечила девочку ингаляторами, назначенными пульмонологом. Кроме того, у девочки был ночной энурез. Мы начали лечение.

В таких случаях не приходится ждать быстрых результатов. Они бывают только у людей с высоким уровнем здоровья. У пациентов с сильным организмом наблюдаются красивые случаи исцеления гомеопатией, причем всего одним препаратом. В данном случае ситуация иная.

Потребовалось несколько месяцев. За время лечения возникали разные острые ситуации, но вскоре девочка стала болеть реже.



Через четыре месяца длительность болезней стала меньше, и мама уже редко применяла ингалятор – только из-за своего страха перед обструкцией.

Через полгода ситуация еще улучшилась. Девочка стала болеть примерно раз в два месяца. Болезни проходили за неделю, с повышением температуры, перестали возникать осложнения, и приступы обструкции стали редкими. Но еще сохранялся ночной энурез.

Он уменьшался постепенно. Это объясняется тем, что энурез – проблема неврологического характера. Но примерно через девять месяцев мама сообщила, что энурез тоже прошел.

Эта история о том, что гомеопатия, конечно же, помогает, но у каждого свои сроки. Это зависит от исходного уровня здоровья. Чем он выше, тем лечение будет быстрее и эффективнее. Но главное, что выход есть!

## **Как связан микробиом со здоровьем?**

Микробиом (микробиота) – это композиция, состав микрофлоры человека.

Почему он так важен?

Бактерии – древнее человечества, они живут везде: начиная с 5 км под землей до 10 км в атмосфере.

Они не такие обособленные, как человек. Бактерия спокойно отдает свой геном другой клетке. И наш организм за-

селен бактериями, которые помогают ему нормально функционировать. Масса бактерий в толстом кишечнике равна массе печени, они способствуют движению пищи в кишечнике.

Бактерии участвуют в пищеварении и обеспечении организма хозяина веществами, необходимыми для энергетических и пластических процессов, образуя своеобразный метаболический реактор. Они также участвуют в противоинфекционной защите и вырабатывают значительное количество разнообразных физиологически активных веществ. Одними из таких соединений являются короткоцепочечные жирные кислоты: муравьиная, масляная, уксусная, пропионовая, валериановая и капроновая. Эти кислоты обладают противовоспалительным, противоопухолевым действием, защищают организм от патогенов и токсинов, стимулируют развитие нормальной микрофлоры, поддерживая целостность слизистой кишечника.

Хорошие пробиотики имеют бактериальный состав, соответствующий нормальной микрофлоре желудочно-кишечного тракта, а потому систематический прием пробиотиков (особенно совместно с пребиотиками) восполняет дефицит короткоцепочечных жирных кислот в толстом кишечнике.

Короткоцепочечные жирные кислоты производятся в толстом кишечнике путем микробной ферментации пищевых волокон. Вырабатываются они анаэробными бактериями (это организмы, получающие энергию при отсутствии до-

стуга кислорода), которые доминируют в составе кишечной микрофлоры: бифидобактериями и пропионовокислыми бактериями.

Многие пищевые белки, углеводы и растительная клетчатка не перевариваются человеческими пищеварительными ферментами и не всасываются в тонком кишечнике, а перевариваются бактериями в толстой кишке до короткоцепочечных жирных кислот, водорода, метана и углекислого газа. Поэтому диета, богатая растительной клетчаткой, способна увеличить образование этих кислот в кишечнике.

Масляная кислота особенно важна для здоровья толстого кишечника, поскольку она является основным источником энергии для клеток кишечника, а также оказывает противораковое и противовоспалительное действие, что важно для здоровья кишечника. Масляная кислота ингибирует рост и пролиферацию раковых клеток, индуцирует дифференцировку и гибель опухолевых клеток, в том числе колоректального рака.

Кишечник заселяется флорой в течение первых трех лет жизни малыша, особенно важны для заселения пристеночной флоры первые шесть месяцев, чтобы закрылась стенка кишечника (не было синдрома дырявого кишечника). В норме стул не контактирует напрямую с кишечной стенкой, так как между ними есть бактерии и слизь, выработку которой из кишечной стенки провоцируют бактерии. Если этот процесс нарушен, бактерии контактируют с кишечной стенкой,

она воспаляется и может даже кровоточить.

Но поскольку человек влияет на окружающий животный мир и в том числе на бактерии, он воздействует на свой же микробиом. Так вот, микрофлора у женщин, живущих в городах-миллионниках, значительно отличается от микрофлоры женщин, живущих в деревне.

Запомните, в развитии заболевания бактерии и другие микроорганизмы не играют ключевой роли. Вы знали, что в крови могут находиться бактерии, но при этом сепсис развиваться не будет?

Заболевание – это набор различных симптомов, изменений организма, в том числе и ответных воспалительных реакций, а не изменения в лабораторных тестах. Последние учитываются только в дополнение к симптомам! На самом деле микроорганизмы в небольшом количестве могут быть под контролем иммунной системы организма и не размножаться дальше, не вызывая развития заболеваний.

В толстом кишечнике есть клетки Панета, которые образуют слизь и не дают приклеиться патогенным бактериям к кишечной стенке, захватывая их своими «ножками».

Когда нет или недостаточно клеток Панета, развивается болезнь Крона. При этой болезни бактерии проникают в стенки кишечника, где в результате развивается воспаление. При этом:

- искусственное вскармливание увеличивает риск болезни Крона в три раза;

- антибиотикотерапия – в пять раз.

## **Как восстановить микрофлору?**

Помимо пробиотиков отлично работают и некоторые продукты.

Так, например, квашеная капуста содержит большое количество молочнокислых бактерий, которые, заселяя кишечник, вытесняют патологические бактерии. Шведское исследование подтвердило, что молочнокислые бактерии, содержащиеся в овощах, заметно снижают риск развития аллергии у плода и улучшают флору кишечника.

Лакто- и бифидобактерии резистентны к соляной кислоте желудка. Они могут существовать как в желудке, так и застилать стенку кишечника. Также заселяются и *E. Coli* (кишечная палочка), но они есть только у теплокровных животных.

## **Небольшая теоретическая справка: что такое аэробные и анаэробные бактерии?**

Растения выдыхают кислород, но бактерии старше растений, и в древние времена, когда атмосфера была пронизана сероводородом было больше бактериальной жизни. Сейчас прототип древней атмосферы и биосферы каждый из нас имеет в кишечнике. Потом появились растения и стали выделять кислород, появилась вода.

Но кислород сначала был ядом для бактерий, все бактерии были анаэробны (могли существовать и размножаться только при отсутствии кислорода, как, например, возбудитель столбняка), и потому бактерий стало меньше. В процессе эволюции появились аэробные бактерии (которые могут жить при кислороде).

Еще один вкусный и полезный продукт, который поможет восстановить микрофлору, – проростки. О них я вам сейчас и расскажу. Это настоящая сокровищница витаминов.

## **В чем польза проростков?**

При прорастании зернышка в нем зарождается новая жизнь – включаются различные биохимические процессы, увеличивающие количество антиоксидантов, происходит синтез фитогормонов и витаминов.

Зерна, семена, бобовые и орешки – «спящий» ресурс, консервы от природы, которые в сухом виде могут храниться очень долго, не теряя своей питательной ценности благодаря фитиновой кислоте. Но она же и не дает нашему организму нормально усвоить все макро- и микронутриенты, связывая питательные вещества, витамины и минералы.

Когда мы замачиваем **СЫРЫЕ** семена или орехи, фитиновая кислота вымывается и происходит активация прорастания – количество крахмала уменьшается, а белка и витаминов увеличивается.

Снижаем экослед: нужна только вода (при варке/жарке потратили бы кучу ресурсов), для хранения сырья не нужен холодильник, можно есть только локальные продукты.

### *Что проращивать:*

- ячмень;
- овес;
- пшеницу;
- чечевицу;
- горох;
- люцерну;
- нут;
- семена брокколи;
- маш;
- мою любимую зеленую гречку.

### *Как проращивать:*

- Просеиваем, промываем.
- В банку засыпаем несколько ложек крупы/семян/бобов.
- Заливаем чистой водой, чтобы крупа/семена/бобы свободно плавали, закрываем марлей или крышкой с сеткой.
- Замачиваем, меняем воду 2–3 раза.
- Сливаем воду, промываем чистой водой и ее тоже сливаем.
- Оставляем банку с дышащей крышкой лежа в затемненном месте.

- Промываем 2–3 раза в день (воду сливаем).
- Через сутки появляются первые проростки, и их уже можно есть.



● *Обычную фасоль проращивать нельзя!*

*Активируем орехи:*

- Промываем.
- Замачиваем 2–12 часов с щепоткой соли.
- Промываем, сушим при низкой температуре (идеально – дегидратор на 40 °С, но духовка на минимуме с открытой дверцей тоже подойдет) до полного высыхания, должны хрустеть.
- Можно не сушить, но тогда нужно есть сразу.
- Храним в холодильнике несколько дней.

## ***Немного о гречке***

Я часто проращиваю гречку, потому что по своим полезным свойствам и энергетической ценности зеленая гречка лидирует в списке круп. В гречке содержится в 3–5 раз больше микроэлементов, чем в других крупах: железо (отвечает за доставку кислорода к клеткам), калий (поддерживает оптимальное кровяное давление), фосфор, медь, цинк, кальций (ваш главный союзник в борьбе против кариеса, ломких ногтей и хрупких костей), магний (спасает от депрес-



сии), бор, йод, никель и кобальт, а также ненасыщенные жиры. По содержанию витаминов группы В гречневая каша является лидером среди злаков.

Содержание питательных элементов на 100 грамм гречки: 13–15 % белка; 2,5–3 % жира, 2,0–2,5 % сахаров и 70 % крахмала; 1,1–1,3 клетчатки, что в 1,5–2 раза больше, чем в овсе, перловке, пшене и рисе; 2,0–2,2 % зольных элементов.

Белок гречневой крупы содержит восемнадцать незаменимых аминокислот, такой белок по биологической ценности равен белку мяса, рыбы, яиц. А по общему составу его можно сравнить с белками бобовых растений.

Сырая гречка содержит витамин Е, большое количество рутина. Это вещество уплотняет стенки кровеносных сосудов, останавливает кровотечения, оказывает профилактическое и лечебное воздействие на вены, например при варикозном расширении вен и при геморрое. В соединительных тканях рутин укрепляет мельчайшие кровеносные сосуды. Поэтому свежая гречиха крайне полезна при различных заболеваниях сосудов, ревматических заболеваниях и артритах. Она улучшает кровообращение, укрепляет иммунную систему.

Употребление зеленой гречки способствует выведению из организма избыточного холестерина (а значит, любителям гречки не грозят старческий склероз и проблемы с сердцем), а также шлаков и ионов тяжелых металлов, которые мы получаем с детства вместе с профилактическими прививка-

ми. Лимонная, яблочная кислоты, которыми она очень богата, являются катализаторами усвоения пищи. Антиоксидантные свойства фенольных соединений гречихи защищают продукт от прокисания в большей степени, чем все другие виды зерновых. Кстати, гречневая крупа не горкнет при длительном хранении, не плесневеет при повышенной влажности.

Гречка, что немаловажно, экологически чистое растение, неприхотливое к почвам, ее выращивают без химических удобрений. Она не боится сорняков, самостоятельно вытесняет их с поля, поэтому для ее выращивания не применяют пестицидов. До сих пор не подвергалась генному модифицированию. Включая в свой ежедневный рацион свежую гречку, вы обеспечите себя мощной профилактикой от «болезней цивилизации»: нарушения обмена веществ, проблем с холестерином и токсинами, расстройств иммунитета, последствий стресса и плохой экологии, проблем пищеварения, сердечно-сосудистых заболеваний.

### ***Как прорастить белую гречку?***

Этап 1. Семена нужно перебрать и очистить от сора через сито. Затем промыть и замочить на 8–12 часов в стеклянной банке. Воды следует наливать почти в 2–3 раза больше, потому что семена ее обильно впитывают и структурируют.

Этап 2. Через 8–12 часов нужно слить воду и промыть се-

мена под струей воды в дуршлаге (или просто промыть удобным вам способом), положить в любую емкость и наклонить на  $45^\circ$ , предварительно прикрыв салфеткой с резинкой.

Смысл второй части в том, чтобы они еще часов 12 побыли там, где и влажно, и воздушно.

Длина ростков не должна превышать 1–3 мм. Для этого их ставят в холодильник и едят в течение 1–5 дней. Чтобы проростки не засыхали, их заливают водой.

## **Как продлить молодость**

За молодость в нашем организме отвечает гормон мелатонин, который:

- замедляет процессы старения и обладает антиоксидантными свойствами;
- усиливает эффективность функционирования иммунной системы (повышает образование антител).

При его недостатке запускаются процессы старения, обостряются хронические заболевания, и даже сокращается продолжительность жизни.

Вырабатывается гормон молодости мелатонин в эпифизе (шишковидное тело в головном мозге) во время сна в ТЕМНОЕ время суток из гормона счастья серотонина, который, в свою очередь, синтезируется из аминокислоты триптофана. С 25 лет начинает снижаться выработка мелатонина, что в более позднем возрасте приводит к развитию бессонницы и

возрастных заболеваний.

Поэтому для продления молодости надо внедрить в свою жизнь следующие правила:

1. Для нормализации конечной выработки мелатонина – крепкий 7–8-часовой сон без пробуждений в абсолютной темноте (исключить даже минимальное освещение от ночников, экранов, будильников и внешнего освещения, плотно зашторив окна), иначе выработка мелатонина падает и запускаются процессы старения.

2. Ложиться спать не позднее 23.00.

3. Отказаться от сменного графика работы и перелетов со сменой часовых поясов.

4. Десять часов перед сном – никакого кофеина.

5. Три часа перед сном – никакой еды и алкоголя.

6. Два часа перед сном – никакой работы.

7. Один час перед сном – никаких светящихся экранов – выключить телевизор, смартфоны, телефоны и прочие гаджеты.

8. Проветривать комнату и оставлять окно чуть приоткрытым на всю ночь.

9. Расслабиться и остановить все тревожные мысли: теплая ванна или душ, спокойная музыка, ароматерапия, дыхательные практики, секс.

# **О гармоничном питании с точки зрения восточной медицины**

В китайской медицине продукты делят на горячие, теплые, нейтральные, освежающие и холодные. Это исходит из того, что каждый продукт, несмотря на количество калорий, оказывает определенное влияние на энергетический баланс организма. Существуют продукты питания, которые заряжают организм энергией, согревают его в прямом смысле слова и укрепляют жизненные силы. Такие продукты обозначены как «горячие», «теплые» и «нейтральные».

Все другие продукты наполняют организм соками и жидкостью, а также охлаждают его – такие продукты обозначают как «освежающие» и «холодные».

Необходимо знать, что энергия в данном смысле не имеет ничего общего с калориями и теплотворной способностью. Наоборот, может быть и так, что вещество, на наш взгляд, обладающее высокой теплоспособностью, с точки зрения китайской медицины забирает нашу энергию. Например, сахар с точки зрения западного учения – это высококалорийный продукт, а с точки зрения китайской медицины является сильно охлаждающим продуктом.

Такой подход может многое объяснить. Например, многие не понимают, почему цитрусовые фрукты, несмотря на высокое содержание витамина С, не останавливают, а усилива-

ют симптомы простуды. Энергетическая таблица китайской медицины это объясняет: такие фрукты охлаждают и меньше всего необходимы простывшему организму. А научная медицина объясняет это наличием в цитрусовых кислот, способствующих выбросу гистамина (вещества, усиливающего воспалительную реакцию).

**ГОРЯЧЕЕ:** корица, перец, карри, табаско, мускат.

**ТЕПЛОЕ:** гречиха, овес, лук, хрен, абрикосы, персики, изюм, базилик, укроп, лавр, тмин, майоран, чеснок.

**НЕЙТРАЛЬНОЕ:** просо, кукуруза, капуста, коричневый рис, картофель, морковь, горох, сливы, виноград, инжир, шафран, виноградный сок.

**ОСВЕЖАЮЩЕЕ:** белый рис, спельта, пшеница, кислая капуста, спаржа, шпинат, цуккини, цветная капуста, огурцы, сельдерей, яблоки, груши, дыни, апельсины, земляника, шалфей, фруктовый сок, чай из шиповника, мяты.

**ХОЛОДНОЕ:** томаты, лимоны, бананы, манго, арбузы, киви, соль, соусы, водоросли, минеральная вода, зеленый чай, черный чай.

Холодные продукты (южные фрукты, томаты, огурцы, йогурты, минеральная вода, охлаждающие напитки, черный чай) охлаждают организм и ведут к недостатку Инь- или Янь-энергии.

Во время беременности многие женщины, склонные к избытку Янь-энергии, могут таким образом снижать ее. Освежающим питанием можно отвлечь от волнений в переход-

ном возрасте. Можно попробовать таким способом исправить Янь-энергию многих гиперактивных детей.

К нейтральным продуктам относятся в основном зерновые культуры, кроме ячменя и риса (эти продукты считаются охлаждающими). Нейтральная пища восстанавливает ци-энергию, гармонизирует Инь- и Янь-энергию и должна быть основой питания.

Горячими продуктами, так же как и холодными, нельзя злоупотреблять, особенно карри, красным и черным перцем. Такая еда защищает от внутреннего холода и является хорошим дополнением в зимнее время года. В большом количестве они повышают Янь-энергию. Вместе с наполненными энергией пряностями все продукты автоматически поднимаются до отметки «тепло».

Итак, количество острых приправ в холодное время увеличивайте, летом – уменьшайте. Это же правило действует и в отношении лука, чеснока, горчицы, имбиря – все они согревают пищу. Все «иньские» продукты возможно превратить в «яньские» с помощью добавления специй!

Выбирайте правильные продукты и будьте здоровы!

# Что такое болезнь

Заболевание является суммарным результатом действий внешних факторов на организм и предшествующего состояния самого организма, которое может быть обусловлено:

- недостаточной функцией органов и систем;
- избыточной функцией;
- патологической функцией.

Более того, организм в течение жизни проходит все эти стадии: ребенок рождается с недостаточно развитыми функциями и иммунитетом, потом он развивается, функции налаживаются, иммунитет укрепляется. Но, как правило, в наше время повышенного воздействия на организм множества факторов рано или поздно в ответ развивается гиперфункция в различных органах и избыточная реакция на внешние воздействия (микроорганизмы, например).

Внешние избыточные факторы:

- токсичные моющие средства;
- обилие медикаментов (особенно антибиотиков, гормональных средств, в том числе оральных контрацептивов, иммуномодуляторов);
- вакцинация;
- ультрафиолетовое излучение (солярий);
- повышенная влажность (раньше это жизнь в плохих условиях) и плесень (в ванной, например);



- введение ботокса, филлеров, имплантатов;
- обилие половых партнеров;
- сверхбольшие объемы информации (в том числе зрительной с телевизора/планшета)...

При анализе эти факторов можно увидеть, что все они являются следствием культуры потребления и сверхпотребления, навязанной обществу в последнее столетие.

Мы приучаемся хотеть все больше и больше → для достижения желаемого приходится делать все больше и больше → потом потребляем все больше и больше лекарств и медицинских услуг, в том числе когда истощаются самоисцеляющие силы организма.

И вот последние десятилетия гиперфункция развивается все чаще уже в детском возрасте. Ее проявления – все, что включает в себя:

- слизь (длительные насморки, бронхиты, астма);
- жидкость (отеки);
- ткань (аденоиды, папилломы, бородавки, кисты, полипы, доброкачественные опухоли, например миомы);
- соли/камни (подагра, камни в почках, желчном, мочевом пузыре).

Что же делать?

Как для профилактики, так и для более эффективного лечения освободить организм от избыточного внешнего воздействия. Все просто! Но одновременно и сложно. Вот шаги, которые помогут вам в этом:

- оцените внешние воздействия на себя и свою семью, особенно детей;
- выпишите их все на бумагу для каждого отдельно;
- сократите их максимально, сколько сможете на данный момент;
- внедрите это в свою жизнь и придерживайтесь этого.

Сегодня пациент, приходя к врачу, ждет быстрого облегчения своих недугов. Он убежден, что почти против всех страданий можно что-то сделать. Современный пациент привык, что «нарушение» лечится. Он ждет от врача, что тот устранил его, словно поломку у автомобиля.

Несомненно, нынешняя медицина достигла триумфальных успехов в борьбе с болезнями. Но они являются результатом развития техники, химии, физики, то есть естественных наук. И медицина все более подчинялась этим дисциплинам и тем самым утратила свою сущность. В поиске успешных решений на пути устранения «нарушений» медицины не задавались вопросом о более глубокой причине болезни и ее лечении. Они не задумываются, чем является достигнутое улучшение – излечением или препятствием на пути к нему. При этом пострадавшим оказывается человек, поскольку единство его существа теперь рассматривается в естественно-научном, а не холистическом плане.

В основе современного образа мышления лежит мировоззрение, при котором физическая основа переоценивается и исследуется, а духовная сторона человека вместе с его судь-

бой отделяется и не учитывается.

Для понимания этих взаимосвязей не хватает разграничения души и духа, что и отличает человека от животного. Пренебрежение этим отличием приводит к перенесению результатов экспериментов с животными на человека, что в корне неправильно.

Но самое катастрофическое то, что люди не находят больше внутренней связи с болезнью, не видят в ней смысла и рассматривают болезнь только как техническую проблему. И в современной медицине болезнь рассматривается как «нарушение обмена веществ», «нарушение регуляции», «нарушение кровообращения» и тому подобное. Вопрос же, кто, собственно, ошибается, кто неправильно регулирует и т. д., при этом не задается. Тем самым болезнь рассматривается как функциональное нарушение, как дефект, возникший без участия пациента, который без его же участия должен быть устранен врачом.

И видно несоответствие: с одной стороны, удастся значительно увеличивать продолжительность жизни человека, с другой стороны, увеличение продолжительности жизни не связано с улучшением состояния здоровья.

Очевидно, что человек становится все более больным. Об этом говорят не только наблюдаемое в течение ряда лет возрастающее ослабление конституции, например, у первоклассников, повсеместно замечаемый рост числа заболеваний опорных тканей, ослабление соединительных тканей с

соответствующими последствиями, особенно повреждения позвоночника, но и возрастающее число почти всех хронических и дегенеративных болезней, аллергий, появление новых болезней, а также рост применения медикаментов и т. д. Только с постановкой вопроса о смысле болезни можно выйти из этого тупика.

Болезнь затрагивает всего человека. Физическое воздействие может причинять человеку боль, то есть душевное переживание. В свою очередь, душевный шок, испуг может вызвать и физические реакции, даже привести к смерти. Эти острые последствия, которые легко наблюдаемы, могут иметь место и при менее значительных, но более продолжительных воздействиях. Уже известно, что воздействия духовного рода приводят к физическим заболеваниям, и это называется психосоматикой. И на самом деле все заболевания психосоматические: если бы внимание человека было бы полностью свободно и быстро и четко анализировало окружающую обстановку, травматизма бы тоже не было.

Согласно холистическому (всеобъемлющему) учению о человеке, которое лежит в основе антропософской медицины, есть две большие группы болезней: воспалительные заболевания (сопровождающиеся высокой температурой) и склеротические (основанные на уплотнении), к которым относятся также рак и сахарный диабет. Эти две группы полярны, могут взаимно уничтожаться и находятся в постоянном переменном взаимодействии.

Противоположный способ рассмотрения (дуализм) говорит о том, что из первоосновы возникла пара противоположностей, которую следует понимать как целое, когда одно без другого невозможно и не может быть понято, так как понимание происходит в сравнении, а для сравнения необходимо два объекта. Например, электричество и магнетизм: наличие Северного полюса обуславливает Южный полюс, и без полюса не существует минуса. Оба возникли из одного единства. Это относится и к описанным противоположным тенденциям болезни – воспалению и склерозу.

Воспаление и образование рака имеют антагонизм: они в определенной мере взаимоисключают друг друга. Известно, что при раковых заболеваниях довольно редко возникает воспаление, что больные раком обладают иммунитетом к инфекционным болезням, а также что немногие случаи спонтанного излечения от рака большей частью наступали вследствие болезни, сопровождавшейся высокой температурой.

Взаимовлияние воспаления и рака известно уже давно, но все же это не привело к практическим последствиям, и причина этого в том, что отсутствует понятие полярности групп заболеваний. Кроме того, недостаточно оценивается значение температуры как интегрирующего фактора при воспалении и ее целительное, то есть растворяющее и обновляющее, воздействие.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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