



Библиотека № 4 (62) **2011** журнала "Неведомый мир"

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЖУРНАЛУ "НЕВЕДОМЫЙ МИР"





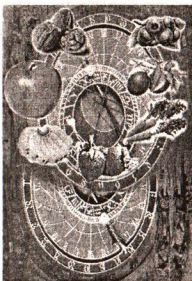
БИБЛИОТЕКА

ЖУРНАЛА «НЕВЕДОМЫЙ МИР»

№ 4(62)/2011

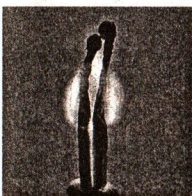
август 2011 г.

приложение к журналу «Неведомый мир»



Александр Пругло

**Сезонные
чистки организма.....2**



Мелоди Битти

**Алкоголик в семье,
или Преодоление
созависимости.....99**



*Грибная порча отойти не успела,
Гляди: уж черпехоньки губы у всех.
Набили оскому — черника поспела,
А там и малина, брусника, орех.*

Некрасов А.Н.

«Крестьянские дети»

ВВЕДЕНИЕ

Тема очищения организма человека от шлаков, токсинов, паразитов и ненужных веществ с целью восстановления здоровья отнюдь не нова. В последнее время она стала как-то даже модной.

Над методами очищения работали и работают множество народных целителей, ученых, медиков. Кроме того, появились и обобщающие труды, энциклопедии, сборники, с помощью которых каждый желающий может сравнить разные методы очищения организма и выбрать для себя понравившийся или доступный способ очищения того или иного органа организма.

В практике для очищения организма используются различные методы и средства: от клизм и голодания до камней и металлов, звуковых вибраций и биоэнергетики. Не хочу подробно останавливаться на действенности каждого метода, его положительных и отрицательных сторонах. В этой книге речь пойдет об очищении организма и его лечении с помощью обычных продуктов питания, о том, как лучше всего их применить для лечения и очищения организма в сезоны их массового созревания (если

это касается овощей и фруктов) или поступления на прилавки (например, та же рыба, дичь или мед). Как утверждал еще в глубокой древности знаменитый Гиппократ: «Ваша пища должна быть лекарством, а ваше лекарство должно быть пищей».

Все продукты питания, даже самые, казалось бы, вредные, в той или иной степени полезны для организма человека. Вот только не всегда мы эту пользу можем применить себе во благо. Чаще всего бессмысленно, бездумно потребляем огромную массу продуктов, иногда даже себе во вред.

Сразу же хочу успокоить читателя, что в своих исследованиях, так же и в советах, я не столь категоричен, как некоторые авторы, запрещающие вообще потреблять даже самые распространенные, самые полезные продукты, такие как, например, хлеб из дрожжевого теста, спиртные напитки, кофе, какао и так далее. Я также против раздельного питания, сыроедения и вегетарианства. Не отрицаю, что кому-то это может помочь. Но для большинства людей это или бесполезно или вредно. В Монголии, например, много долгожителей, прекрасно себя чувствующих, а ведь там раньше овощей даже не видели, пища состояла чаще всего исключительно из мяса и молочных продуктов, конечно с приправами из целебных степных трав. Моя прабабушка до 98 лет

«бегала по хозяйству» и умерла, как заснула. При этом до последнего могла выпивать за обедом до 30 граммов очень крепкого самогана.

Некоторые исследователи считают, что обычно человек потребляет пищи в несколько раз больше, чем это необходимо организму. А Г.С. Шаталова считает даже, что не в несколько, а в десятки раз больше. Вот в чем кроется, по их мнению, причина загрязнения организма и большинства заболеваний. Если исходить из этой логики, то нормальный человек в жизни сексом занимается не в десятки, а в тысячи раз больше, чем это необходимо для продолжения рода. Но никто не говорит, что это приводит к множеству заболеваний, что надо ограничивать секс одним-двумя случаями в год, иначе это вредно для здоровья. Наоборот, почти все исследователи утверждают, что регулярные, почти каждодневные половые сношения в детородном возрасте благоприятствуют физическому и психическому здоровью личности.

Если внимательно прочитать эпиграф в начале этой книги, то можно заметить в словах А.Н. Некрасова крупницы народной мудрости, которая идет к нам, наверное, еще из глубокой древности: необходимо насыщать или даже пересыщать организм свежими фруктами и овощами, пока имеется такая возможность. Это уже в последние века придумали (и зря!) питаться строго по рационам,

порциями строго определенного веса, строго в определенное время. И даже название придумали — рациональное питание. А рационально ли оно? Разве от этого люди стали меньше болеть? Конечно, здесь не имеются в виду болезни, при которых просто необходимо упорядочить и строго сбалансировать питание.

Мы же в этой книге поговорим о том, как, когда, в каких количествах лучше потреблять те или иные продукты питания, чтобы не только насытить свой организм, но и добиться при этом максимального лечебного эффекта. Природа подарила нам различные поры года, в каждый из которых мы имеем возможность потреблять дешевле и в больших количествах одни или другие продукты питания. И Природа мудро поступила, вынудив еще первобытного человека потреблять продукты питания то в неумеренных количествах, то длительное время голодать. И в некоторых современных религиях сохранились ежегодные периоды так называемых постов, когда запрещается потреблять ту или иную пищу. Например, у православных христиан в году существует множество постных дней, недель, когда не едят мяса, молока, яиц.

О ЯДАХ И ЯДОВИТОЙ ПИЩЕ

Нас постоянно пугают и средства массовой информации, и политики, и врачи, и экологи, что все вокруг в последнее время стало

зараженным, стало ядовитым. А вот когда-то, говорят они, все было чистым, здоровым. Давайте порасуждаем, действительно ли это так. Разве в древнем мире или в средние века не умирали тысячами рабочие ртутных рудников, художники и маляры, писавшие и красивые ртутной киноварью? А не травились ли те, кто дышал испарениями от этих красок, если ими были расписаны стены спален? А свинцовые белила? Ведь их запретили всего каких-то лет сорок назад, и большинство окон и дверей в старых домах под верхними слоями краски содержат эти ядовитые вещества. Крыши некоторых домов, построенных лет триста назад, были покрыты листами свинца. Разве мало ядовитых соединений свинца вымыто дождями из этих крыш в почвы старых частей городов? А загрязнение окружающей среды инфекционными болезнями и гельминтами? Сейчас довольно редко из разрытых или размытых старых кладбищ и скотомогильников люди и животные заражаются такими страшными когда-то болезнями, как сибирская язва и холера.

А теперь поставим вопрос другому: какие вещества считать ядовитыми, а какие нет? Или иначе: что считать полезным, а что вредным для организма человека?

Та же радиация, без которой не было бы жизни на земле, не росла бы ни одна травиночка, не развивалось бы ни одно животное, в завышенных дозах представляет

страшную угрозу для всего живого. Любая, даже самая вкусная и здоровая пища превращается в яд, если ее переест. Но с другой стороны, каждое лекарственное растение лечит как раз потому, что в нем содержатся яды. На всю жизнь мне запомнился курьезный случай, о котором в школе на политинформации нам читала учительница из какой-то газеты. Кажется, в Англии один джентльмен решил лечить себя морковным соком от какой-то болезни. Три раза в день он употреблял по литру морковного сока. Когда ему стало хуже и лицо пожелтело, он подумал, что без сока ему было бы еще хуже, поэтому продолжал пить этот сок, и вскоре умер. Вскрытие показало отравление каротином, провитамином А!

Как правило, болезни лечатся либо избытком какого-то вещества, либо его недостатком. Мизерными дозами вещества обычно лечат гомеопаты. Один из принципов гомеопатии заключается в том, что врачи-гомеопаты смотрят на симптомы болезни и прописывают препараты растительного, животного или минерального происхождения, вызывающие при их применении сходные симптомы. Но применение этих препаратов в очень малых дозах способствует тому, что в организме возникает ответная реакция, организм «настраивается» на борьбу с болезнью. Например, если у человека болит горло, ему прописывают препарат, большие

дозы которого вызывают боли в горле. Я наблюдал больную, у которой после ряда операций на кишечнике была очень строгая диета. А ей очень хотелось селедки! Порекомендовали ей принимать несколько дней по мизерному кусочку, буквально на кончике ножа, этой пищи, долго и тщательно пережевывая. Большого чуда, конечно, не произошло, но наблюдалось явное улучшение состояния здоровья.

Попросту говоря, мы буквально ежедневно ходим над пропастью, лавируя между здоровой и ядовитой пищей. И иногда даже трудно сказать, что для нас полезно, а что вредно. Тем более что у каждого человека своя индивидуальная переносимость того или иного вещества, той или иной пищи. Говорят, что в некоторых городах, в некоторых местностях экологическая ситуация настолько опасна, что там нельзя жить. Но живут же там люди, потому что человек такое создание, которое привыкает ко всему! И нельзя сказать, что все там поголовно больны раком, астмой или тиреотоксикозом. Просто количество больных этими болезнями на тысячу человек там больше, чем в других регионах. Например, не один-два, а восемь-десять. Остальные же люди абсолютно или относительно здоровы, во всяком случае, болеют болезнями, не имеющими к данному загрязнению малейшего отношения.

Да что говорить об экологии, если даже самые обычные продукты некоторые люди вообще не переносят, а другие люди могут с пользой для своего здоровья принимать те же продукты в неумеренных количествах. Например, есть люди, которые теряют сознание от одного запаха кофе. А выдающийся физиолог И.И. Мечников описал случай, когда человек, выпивавший регулярно до сорока чашек крепкого кофе в день, прожил 114 лет!

В своих путевых заметках по Америке писатель Анатолий Стреляный так описывает одного преуспевающего фермера:

— За день я выпиваю двадцать чашек кофе, — говорит он. — Не выдержите.

— Том! — говорю я. — Я выдерживал целые дни с колхозными бригадами. А настоящий колхозный бригадир (таких уж нет!) — это, чтоб вы знали, двадцать стаканов самогона в день.

— Это труднее? — с живостью спрашивает Том...

В любую контору Том входит уверенно, по тому, как скрипят его сапоги, всякому должно быть ясно, что у него не меньше двух тысяч акров. В каждом кабинете первым делом направляется в кофейный угол, потом садится с чашкой в самое большое из имеющихся кресел и закидывает ногу на ногу, союзку сапога удерживает на колене, беседу ведет, прихлебывая из чашки и поглощая голенище.

И кофе, и алкогольные напитки, и чай, и многие другие продукты объявлялись в свое время ядовитыми и даже запрещались. Так, в Швеции в XIX веке кофе запрещали дважды. Во многих странах безуспешно пытались вводить «сухой закон», полное запрещение продажи и потребления спиртных напитков. И (заметьте!) все это делалось при строго научном обосновании, на основе исследований лучших ученых и врачей, академиков и профессоров. А потом эти исследования категорически опровергались такими же учеными и докторами.

Да что говорить о событиях давно прошедших, если пару лет назад газеты мира облетело сообщение о «сенсационном» открытии американских ученых: оказывается, соя очень опасна для здоровья человека, она якобы приводит к импотенции у мужчин и делает людей слабоумными. Но известно, что в Китае много национальных блюд готовится из сои, а в японской традиционной кухне, кажется, ни одно блюдо не обходится без соевого соуса. И при этом китайские «импотенты» продолжают увеличивать население своей страны далеко за миллиард, а японские «дебилы» продолжают создавать образцы самой современной техники.

А ларчик просто открывается: чаще всего ученые работают по заказу определенных промышленных

кругов и фирм, заинтересованных в продвижении своей продукции к потребителю. Поэтому и появляются сообщения о вреде то кофе, то чая, то какао, а затем об их пользе и колоссальном целебном эффекте. Потому и объявили о вреде сои, что она потеснила из рационов многих людей мясные и молочные продукты.

Люди постарше, те, кто с детства привык следить за своими зубами, наверное, имеют представление, насколько менялись официальные медицинские рекомендации по чистке зубов. Где-то в 50-е годы XX века считалось, что зубы надо чистить обязательно по утрам, причем взрослые должны были применять зубную пасту, а дети — зубной порошок. Затем стали рекомендовать чистить зубы и утром, и вечером. Затем — только вечером, перед сном. Одно время бывало строго обоснованное научное мнение, что чистить зубы зубной щеткой категорически нельзя, ибо от этого стирается зубная эмаль, надо применять для полоскания рта зубной эликсир. Теперь же каждая фирма предлагает свои рецепты правильного ухода за зубами: от приема жвачек после каждого приема пищи до пользования исключительно только конкретной пастой. А в прессе можно найти массу материалов о вреде и того, и другого.

Все это говорит о том, что нельзя слепо верить даже самым очевидным и самым проверенным

рекомендациям даже самых знаменитых ученых и целителей. Нужно, прежде всего, научиться определять, что нужно своему организму, почувствовать, какие лекарства и процедуры для него приемлемы, а от каких нужно отказаться. Сделать это не так легко, но жизненно необходимо. К сожалению, рассказ об этом выходит за рамки задач этой книги. Автор накопил по этому вопросу некоторый материал и надеется вскоре после написания этой книги приступить к обобщению своих наблюдений и изысканий, а потом и к написанию исследования, которое, вероятно, будет называться «Чувствовать свой организм».

Возвращаясь к вопросу о ядовитой пище, хотелось бы остановить внимание на пользе и вреде обычного коровьего молока. Кстати, забегая вперед, хочется отметить, что винограду по своему химическому составу очень близок даже не к коровьему, а к женскому молоку, хотя и не в такой усвояемой форме. Казалось бы, что может быть питательнее и целебнее коровьего молока! Даже обыкновенный черствый кусок хлеба, смоченный в молоке, становится вкуснее во много раз. Молоко обладает исключительной способностью выводить из организма вредные вещества, поэтому его дают в обязательном порядке всем работникам, занятым на вредных производствах, работающим с ядовитыми веществами. В 70-е годы XX

века в советских кинотеатрах с успехом показывался итальянский художественный фильм «Преступление во имя любви», его главная героиня работала на заводе, возле которого даже птицы падали мертвыми. Ей выдавали молоко, но она его не пила, а относилась больному братишке. Вскоре эта девушка умерла, а ее жених организовал марш протеста и совершил убийство. Вот кратко содержание этого фильма. Но вызывает недоумение, действительно ли в смерти главной героини виноват только хозяин завода, а не она сама?

Но бывают и другие ситуации. Автору этих строк пришлось в свое время быть знакомым с людьми, которые с детства имели несчастье абсолютно не переносить потребление молока. Мой хороший институтский друг и сосед по комнате в общежитии Иван Е. был первым, кого пришлось наблюдать. Еще в один из первых дней нашего знакомства мы с ним пошли в студенческую столовую обедать. Как обычно, отстояли длинную очередь, взяли себе по полному подносу самых вкусных блюд, сытно пообедали. В начале 70-х годов XX века на юге Украины это было возможно за каких-нибудь 30-50 копеек. Но дело не в этом. Когда мы вышли с Иваном на улицу, у него началась такая сильная рвота, что я абсолютно растерялся. Проходившая мимо пожилая женщина

недовольно пророчала: «Понапиваются сволочи с утра пораньше!..» Мне было неприятно осознавать, что она подумала, будто мы с Иваном вдрызг пьяны. Еле довел побледневшего и обессиленного товарища до общежития, нашедшегося всего в 150 метрах, уложил на кровать. От вызова «Скорой помощи» он отказался и рассказал следующее. Еще с детства ему абсолютно противопоказано потребление молока. Такой случай со столовой у него не в первый раз. Дело в том, что Ивану очень захотелось сметаны. Он подержал на раздаче в столовой стакан с охлажденной, густой сметаной и решил его взять на обед. Но (скорее всего) недобросовестные работники столовой решили ради личной выгоды разбавить сметану небольшим количеством молока.

Потом на одной из институтских лекций я узнал, что у некоторых людей в желудке не вырабатывается один из ферментов, расщепляющих свежее молоко. Среди обычных людей это встречается довольно редко, хотя бывали случаи, что даже грудных младенцев приходилось с трудом спасать от этой аномалии. Гораздо чаще это встречается среди стариков, у которых этот фермент по какой-то причине перестает вырабатываться. А в Африке, говорил лектор, есть племя, все люди в котором не могут потреблять свежее молоко.

Один мой знакомый много лет проработал в колхозе агрономом по защите растений, и у него тоже была непереносимость свежего коровьего молока. Он не только не мог пить молоко, но и не потреблял сметану, масло, другие молокопродукты. По закону, как работающий с ядами, он должен был получать ежедневно литр молока, но он обычно раз в месяц ездил на ферму с сорокалитровой молочной флягой и получал сразу всю месячную норму, которую потом как-то перерабатывали и потребляли его жена и дети. Он, как уже говорилось, молока не потреблял. Для тех, кто не представляет, что это за должность — агроном по защите растений, — хочу сказать, что это постоянная работа с ядохимикатами, обслуживание склада ядовитых веществ, приготовление растворов для опрыскивания садов и полей с самолетов и тракторных опрыскивателей, участие непосредственно в самом опрыскивании, когда не всегда есть возможность применить респиратор и другие средства индивидуальной защиты, а налетевший внезапно порыв ветра с непредвиденной стороны мог направить струю раствора прямо в лицо работающего. А нужно еще учесть тот факт, что только лет тридцать назад появились вещества для уничтожения вредителей полей и садов, которые практически полностью разрушаются за 20-30 дней. До этого в сельском

хозяйстве применялись ядохимикаты из соединений мышьяка, фосфора, хлора и других токсических веществ, способных накапливаться в организме. И вот этот мой знакомый смог проработать в таких экстремальных условиях много лет, не потребляя ни грамма молока и при этом не заболеть серьезным профессиональным заболеванием. А дело в том, что он приспособился регулярно потреблять спиртные напитки, чаще всего красное сухое виноградное вино, обычно в небольших дозах. А мы уже говорили о том, что виноградный сок по своему химическому составу приближается даже не к коровьему, а к материнскому молоку! Я думаю, что таким образом этот организм сам почувствовал, что ему нужно в данном положении!

СУШНОСТЬ СЕЗОННОГО ПИТАНИЯ И ЧИСТОТ ОРГАНИЗМА

Мы потребляем различные продукты питания: от сырых овощей и фруктов до изысканных деликатесов. Одни продукты едим почти каждый день, другие видим на нашем столе крайне редко. Надо признать, что все продукты по-своему полезны для организма человека. Однако их полезные свойства не всегда в полной мере раскрываются при нашей обычной схеме питания. С другой стороны, нам приходится применять различные лекарственные

средства для лечения своих болячек. Это как синтетические фармацевтические препараты, так и препараты из растительно-го сырья и сырья животного происхождения. Это и настойки, отвары различных трав. Как правило, лекарственные средства дозируются, определяется схема и сроки их применения, количество курсов лечения, длительность перерывов между курсами. Например, таблетки конкретного препарата врач назначает по две, три раза в день за полчаса до еды, в течение десяти дней, затем следует перерыв в месяц и курс повторяется. При этом таблетки, вытяжки, настойки иногда делаются даже из обычных продуктов питания (алиоген — спиртовая вытяжка из лука; сухой сок капусты в порошок; препарат аллохол содержит сухие экстракты чеснока и крапивы).

Поэтому у меня появилась идея: а что, если наши пищевые продукты попробовать принимать по той же схеме, что и лекарственные препараты! Ведь по химическому составу, наличию витаминов, ферментов некоторые целебные травы почти схожи с некоторыми нашими пищевыми продуктами! Результаты превзошли все ожидания. Был достигнут колоссальный лечебный эффект только лишь благодаря нужному упорядочению потребления обычной еды.

Вы ежедневно по утрам пьете крепкий черный кофе? Попробуйте

месяц его не пить, перейдя на другие напитки, затем пить ежедневно две недели, потом снова сделать перерыв. И вы увидите результат. При всей той шумихе, что кофе вреден для сердца, этот напиток оказывается чрезвычайно полезным для организма, даже вредное воздействие кофеина на сердце, согласно недавним исследованиям, нейтрализуется содержащимися в нем веществами. Лечебный же эффект кофе весьма значителен при головных болях, задышке, нервных расстройствах, артрите, подагре, поносах (хотя у некоторых людей кофе, наоборот, вызывает сильные поносы), он является довольно сильным мочегонным средством. Противопоказан кофе при индивидуальной непереносимости, высоком кровяном давлении, при сильном геморрое и туберкулезе.

Вы любите пару раз в неделю употреблять блюда из капусты? Попробуйте две недели ежедневно или даже несколько раз в день есть капусту различного приготовления, затем на несколько недель вообще исключить её из своего рациона... Будут ли какие-то изменения в состоянии вашего здоровья? Впрочем, более подробно о капусте мы поговорим позже.

Вторая идея: а почему бы такие схемы питания не согласовать с сезонами созревания, изобилия тех или иных фруктов и овощей! Во-первых, это удешевит

их приобретение. Во-вторых, в это время можно найти, выбрать самые свежие и самые качественные продукты. В-третьих, из поколения в поколение человеческие организмы привыкли потреблять овощи и фрукты сезонно...

Третья идея: а почему бы не проводить лечение и очистку организма несколькими продуктами одновременно?

Четвертая идея: а почему бы для себя не извлекать уроки из каждого сезона и не строить планы лечения и очистки этим же продуктом на будущий год? Например, в сезон вишен я съедал ежедневно по 2 килограмма этих плодов в течение трех недель. Улучшение здоровья — налицо. Я планирую на следующий год увеличить потребление вишен на полкилограмма в день и продлить срок сезона еще на неделю. Кроме того, планирую зимой, когда обостряются болезни суставов, провести курс лечения консервированными вишнями в течение десяти дней по трехлитровой банке, исходя из наличия этих консервов у меня в погребе.

Всем известно, насколько дорогим в нынешнее время является любое лечение аптечными препаратами. Да и некоторые альтернативные методы не дешевы. Лечение же по методу сезонного питания и чистот предполагает значительную экономию семейного бюджета хотя бы потому, что можно выбрать те

продукты, которые в данный момент «по карману». А также потому, что мы бы эти продукты и без схемы лечения покупали и ели, может быть даже в больших количествах.

Как уже говорилось, сейчас многие врачи и народные целители работают над темой очищения организма (Г. Малахов, О. Елисева, Е. Шадилов, Н. Семенова и др.). Если обобщить методы очищения, то их можно подразделить на сильные, быстродействующие и медленные, щадящие. Очищение с помощью пищевых продуктов можно отнести ко вторым. То есть медленно, из месяца в месяц, из года в год, мы добиваемся положительных результатов.

Я не приказываю, как отдельные целители, отказаться от услуг официальной медицины, мало того — призываю сочетать мой метод даже с методами других авторов, если это возможно. Главное — результат: отменное здорье!

А еще хочу привести слова известного целителя-натуропата Николая Григоровича Кошмака: «Каждый человек, которому за 30, должен выработать свою систему оздоровления. Свою, индивидуальную. Не Кошмака, не Иванова — собственную. Настоящий целитель должен дать человеку только направление. А не лечить его. Если будете у кого-то лечиться — будете зависеть от этого человека».

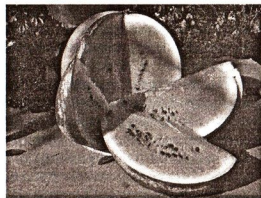
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗПИЧНЫХ РАСТЕНИЙ ДЛЯ СЕЗОННЫХ ЧИСТОК

1. ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

АРБУЗ. *Citrullus vulgaris* Schard.

Семейство Cucurbitaceae Juss. — Тыквенные.

Это растение, пожалуй, самое известное из всех, применяемых для чистки организма. Кто не знает, что, когда наступает сезон арбузов, надо есть как можно больше этого сладкого фрукта. С нетерпением ожидаешь сезон арбузов те, у кого болыны почки, желчные и мочевыводящие пути, сердце и сосуды.



В диком состоянии арбуз растет в пустынях и саваннах Южной и Центральной Африки. Но известно, что уже 3500 лет назад его выращивали в Древнем Египте. Потом культуру арбуза распространили по Передней Азии и Северной Африке. Считается, что к нам арбузы занесли монголо-татарские завоеватели, сначала в

Астрахань, а затем в Крым и по всему югу России и Украины.

Арбуз — однолетнее растение с ползучими стеблями до 5 метров длиной, с изрезанными листьями. Цветы одиночные, раздельнополюе, желтого цвета. Плод — многосемянная ягода обычно круглой формы, от светло- до темно-зеленого цвета, часто с полосатым или мраморным рисунком. Сорта арбузов бывают столовые, цукатные и кормовые. Вкус мякоти арбуза бывает от приторно-сладкого до сильно кислого. Сахаристость арбузов зависит от сорта, а также от природно-климатических условий местности и способа выращивания. На поливных землях, в холодное дождливое лето арбузы вырастают менее сладкими. И наоборот, в жаркое засушливое лето арбузы имеют повышенную сахаристость.

Из других видов арбуза, существующих в мире, есть весьма любопытные растения. В Юго-Восточной Азии, Индии, Пакистане растет эндемик (то есть растение, которое может расти только в этой местности и нигде более) арбуз полый (*Praecitrullus Parg.*). Этот арбуз резко отличается от других видов арбуза, кое в чем похож на дыню, почти не скрещивается с другими видами арбуза. Плоды арбуза полого мелкие, около 7 см в диаметре с рыхлой мякотью. Индийцы и мусульмане Пакистана варят эти арбузы в воде или молоке с солью, перцем, другими пряностями. Это

у них излюбленное кушанье. В пищу идут также поджаренные семена. Используют этот арбуз также как лекарственное растение и на корм животным.

В пустынях Африки и Передней Азии растет арбуз колоцинт. Плоды этого растения признаны медициной многих стран как сильное слабительное средство и поэтому во многих местах арбуз колоцинт введен в культуру.

Мы же будем здесь рассматривать только один вид — арбуз обыкновенный, то есть тот, которым славятся астраханские, донские, мелитопольские и херсонские степи.

Хотя питательных веществ и витаминов в арбузах маловато, но эти плоды содержат большое количество углеводов в виде сахаров, а также много калия, магния и фолиевой кислоты.

Наличие фолиевой кислоты делает арбузы великолепным средством при лечении болезней кроветворения, малокровии, гипертонии, атеросклерозе, гастроэнтероколитах, болезнях печени, в частности при циррозе и хроническом гепатите, аденоме предстательной железы у мужчин, артритах. Арбуз обладает мочегонным, желчегонным и противохолерическим действием.

Среди сахаров в арбузе преобладает фруктоза (2-5%), имеются также глюкоза (1-3%) и сахароза (0,2-3%).

Но самое важное, что содержится в арбузах, — это большое

количество калия. Вот почему, хотя арбузы и состоят почти целиком из воды и сахаров, они способствуют выведению лишней жидкости из организма. Поэтому желательно потреблять много арбузов во время их сезона — на больным с отеками различного происхождения, с болезнями почек, желче- и мочевыводящих путей, сердечнососудистой системы, с нарушениями обмена веществ в организме (подагра, фурункулез, угревая сыпь и др.). Незаменимы арбузы и при ожирении, после длительных поносов и после различных хирургических вмешательств.

Здоровым людям можно потреблять арбузы в неограниченном количестве, до 10 кг в день и более. В некоторых селах Запорожской и Волгоградской областей приходилось наблюдать, как иногда арбузы в невыносимую жару превращались почти в единственную пищу, потому что всякая иная пища организмами людей попросту не воспринималась. Получались как бы естественные разгрузочные дни. Чтобы арбузы были охлажденными, их помещали в погреб или опускали в авоське или ведре на несколько десятков минут в колодез. Ели арбузы не только без ничего, но чаще с хлебом, белым или черным, булочками, печеньем или пряниками. Как на любителя, у каждого из этих хлебобулочных изделий с арбузами неповторимый вкус.

При различных заболеваниях необходимо продумать и испытать на своем организме приемлемую схему потребления арбузов. Это могут быть и разгрузочные дни, когда примерно 2 кг арбузов съедают за пять приемов в течение дня, и больше ничего не едят. Проводят такие дни примерно раз в 5-10 дней, обязательно предварительно посоветовавшись с лечащим врачом. В перерывах между этими днями арбуз из рациона желательно исключить полностью.

Лучше же лечиться арбузами, выбрав для себя какое-то количество для дневного приема (0,5-10 кг) после вторых блюд утром и в обед (желательно не менее чем за 3-6 часов до ночного сна). При отеках потребление первых блюд и другой жидкости желательно резко ограничить. Принимать так арбузы в зависимости от ежедневной нормы, финансовых и других возможностей от 5 до 30 дней. Затем сделать перерыв не менее чем на две недели. Если наблюдался хороший эффект, то курс приема можно повторить или откорректировать его, увеличив или уменьшив дозу ежедневного приема. На следующий год курсы приема арбузов повторять, используя положительный опыт и устраняя недостатки и просчеты в лечении. Главное — должно быть стойко и существенно улучшаться самочувствие.

Бывают случаи, когда от применения арбузов самочувствие ухудшается, иногда резко. Могут

быть расстройств пищеварения, стойкие поносы. Причин может быть много, одна из них — повышенное содержание нитратов в плодах. Арбузы очень сильно реагируют на повышенное содержание нитратов в почве и накапливают их в плодах. Это вовсе не значит, что фермер или другой производитель арбузов умышленно хотел навредить или вас отравить, скорее всего, он и не знал, что его почвы перенасыщены этими веществами. Попробуйте приобрести несколько арбузов в другом месте, может, действительно предыдущие арбузы вам не подходят. Можно резко уменьшить норму ежедневного потребления. Надо помнить, что нитраты не сами по себе опасны, а опасна их передозировка.

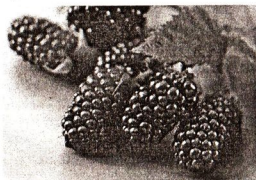
ШЕЛКОВИЦА БЕЛАЯ

Morus alba L.

ШЕЛКОВИЦА ЧЕРНАЯ

Morus nigra L.

Семейство Moraceae Linc —
Туттовые.



Эти деревья или кустарники на юге России и Украины занимают большие массивы, потому

что их сажали ради листьев для кормления шелкопряда. Ошибаются те, кто считает, что белая и черная шелковицы так названы по цвету ягод, а не по цвету коры. Имеются разновидности белой шелковицы с черными и красными ягодами. Сорта черной и белой шелковицы скрещиваются друг с другом, и поэтому обычно в шелководной посадке редко встретишь два дерева с одинаковыми по вкусу, форме и цвету ягодами.

Ягоды черной шелковицы отличаются сочностью и весьма приятным вкусом, несравненно лучшим, чем вкус ягод белой шелковицы.

Плод шелковицы представляет собой соплодие, так как образован из нескольких цветков, составлен из многих односемянных ягодок.

Всего в мире более 16 видов шелковицы имеют хозяйственное значение. Одни из них выращивают только на корм шелкопряду, другие для этой цели совершенно непригодны. Есть виды, которые несъедобны или выращиваются ради ценной древесины. Хочется отметить шелковицу бессемянную, выращиваемую в Средней Азии для сушки, как изюм, и шелковицу транавскую, выращиваемую в Словакии и Моравии, и славящуюся отличными вкусовыми качествами.

В плодах шелковицы содержится до 20% сахара в виде глюкозы, фруктозы и сахарозы, яблочная,

лимонная и фосфорная кислоты, пектины, витамины С, РР, В₁ и В₂, флавоноид морин, каротин (провитамин А), эфирные масла и другие очень полезные для организма вещества.

Очень полезно употребление плодов шелковицы при различных нарушениях обмена веществ, болезнях крови и кроветворения, кожных болезнях. В научной медицине ягоды шелковицы применяют при остром энтероколите, дисбактериозе, дизентерии, некоторых болезнях печени и желчевыводящих путей, некоторых формах гастрита.

Китайская и тибетская народная медицина имеет опыт применения шелковицы несколько тысячелетий. Там используют для лечения все части растения: корни, ветки, листья, плоды. Лечат сердце, бронхи, гипертоническую болезнь.

Я рекомендую для лечения и чистки организма применять свежие плоды шелковицы, только что сорванные с дерева. Когда можно было ягоды шелковицы отправлять прямо с ветки в рот, но в последние десятилетия в связи с загрязнением окружающей среды и глобальными радиоактивными осадками стоит все-таки рвать шелковицу в кружку или мисочку для последующего промывания водой. Нежелательно потреблять в пищу шелковицу, произрастающую вблизи автодорог (дорожная пыль, тяжелые металлы из выхлопных газов и т.д.).

Хотя, к сожалению, часто можно увидеть на обочинах оживленных автострад «пасущихся» на шелковице водителей и их пассажиров.

Чтобы облегчить и ускорить уборку шелковицы, можно стряхивать плоды на расстеленные под деревом куски полиэтиленовой пленки, ткани.

Для расчета дозы и режима потребления следует учесть следующее. Абсолютно здоровым людям и больным с незначительными формами болезней можно потреблять шелковицу один-два раза в день: надо выходить «пасться» к шелковичным деревьям. При тяжелых формах болезней, а также плохом самочувствии после приема большого количества ягод, иногда бывает полезным малое или мизерное потребление шелковицы, может даже по 2-3 ягодки 3-4 раза в день в течение месяца.

Плоды шелковицы обладают мочегонным, противоспазматическим, кроветворным, отхаркивающим, ранозаживляющим, сахаропонижающим, общеукрепляющим и витаминным действием. Их принимают при бронхитах, воспалении легких, бронхиальной астме (делают сироп с сахаром и лимоном), малокровии, подагре, маточных кровотечениях, сахарном диабете, климаксе, отеках, дискинезии желчевыводящих путей, после свинки, при эпилепсии, болезнях сердца.

При поносах, дизентерии, энтероколите принимают незрелые ягоды или настои из них.

При язвах желудка и двенадцатиперстной кишки проходят курс лечения соком шелковицы или едят ягоды.

КРЫЖОВНИК

Grossularia reclinata Mill.

Семейство Saxifragaceae Juss — Камнеломковые.



Культура крыжовника впервые зародилась в XI веке в Киевской Руси, где это растение стали разводить в монастырских садах. В Западной Европе крыжовник стали выращивать значительно позднее, в XVI веке, а в Северной Америке — только в начале XIX века. Древнерусские названия крыжовника — «крыж», «агрыз», «бересень» — кое-где сохраняются до сих пор. В украинском языке крыжовник называется «агрус». В Москве до сих пор сохранилось название Бересневской набережной, где раньше находились сады с крыжовником, заложенные еще при Иване III в XV веке. В описании подмосковных вотчин князя Голицына, относящемся к 1757 году, имеются указания на наличие крыжовника простого 80 кустов, крыжовника мохнатого 20

кустов, крыжовника красного 20 кустов. До конца XIX века крыжовник развился в очень больших количествах, было создано тысячи новых прекрасных сортов с крупными плодами и великолепного качества. В огромном количестве плоды крыжовника шли на переработку, в частности на вино. Однако примерно в 1900 году все изменилось. На крыжовник напала новая, неизвестная дотоле страшная болезнь — мучнистая роса или сферотека, вероятно, завезенная из Ирландии. За несколько лет многие прекрасные сорта, огромные плантации крыжовника были уничтожены. И хотя сейчас вывели новые, сферотекоустойчивые сорта, былой славы и масштабов выращивания крыжовника так и не достигли.

Крыжовник — это небольшой куст высотой до 80-120 сантиметров. У большинства сортов крыжовника побеги покрыты шипами. Листья трех-пятилопастные. Цветки обоеполые, в основном самоопыляющиеся. Ягоды имеют различную форму, у некоторых сортов покрыты шетинкой. Цвет спелых ягод бывает зеленый, желтый, красный, белый.

Нередко крыжовник называют «северным виноградом», потому что это действительно ценное растение. Плоды крыжовника содержат сахара (в основном легкоусвояемые моносахариды фруктозу и глюкозу), пектиновые вещества, органические кислоты (в основном яблочную и лимонную,

а также в незрелых плодах (ягодную), минеральные вещества (соли железа, меди, калия, натрия, кальция, магния, фосфора, йода, марганца, фтора, цинка). В крыжовнике много витаминов: каротин (провитамин А), витамины С (аскорбиновая кислота), В₁, В₂, В₆, Р, Е.

Ягоды крыжовника употребляют в свежем и переработанном виде. В некоторых странах (Ирландия и др.) из крыжовника готовят вино высокого качества и мармелад.

Ягоды крыжовника особенно полезны людям после физического и нервного перенапряжения, выздоравливающим после тяжелых заболеваний, детям и старикам.

Крыжовник обладает мочегонными, слабительными и обезбаливающими свойствами, его необходимо принимать при нарушениях обмена веществ и ожирении, болезнях желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, а также для выведения из организма вредных веществ, профилактики онкологических заболеваний.

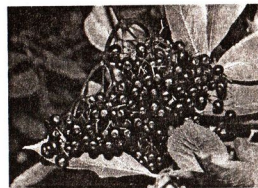
БУЗИНА ЧЕРНАЯ

Sambucus nigra L.

Семейство Carpifoliaceae Juss — Жимолостные.

Куст или небольшое дерево высотой до 6-ти метров, с раскидистыми ветвями. Кора светлобурая. Листья супротивные, непарноперистые, состоящие из пяти листочков. Листочки продолговатой-эллиптические, длиннозаостренные, неравнопильчатые. Соцветие крупное,

многочетковое, плоское, шитовидное. Цветки мелкие, желтоватобелые, с сильным резким запахом. Плоды черно-фиолетовые, ягодообразные, мякоть темно-красная. Внутри плода находятся 3-4 плоские продолговатые поперечно-морщинистые косточки.



Для питания используются цветки (варенье, бузиновый мед и сироп) и плоды бузины. В цветках содержатся эфирное масло, витамины С, Р (рутин) и В₆ (холин), гликозиды самбунигрин, самбуцин, органические кислоты (яблочная, уксусная, кофейная, хлорогеновая, валериановая), парафиноподобное вещество, слизистые вещества. В плодах имеются эфирное масло, клетчатка, азотистые вещества, гликозиды, сахара (до 6%, в основном глюкоза и фруктоза), антоциановые вещества (хлориды гликозидов цианитина), дубильные вещества, сапонины, хризантемин, карбоновые и аминокислоты (тиразин и др.), каротин (провитамин А), витамины С и Е (токоферол). Эфирное масло содержит пальмитиновую кислоту и терпены.

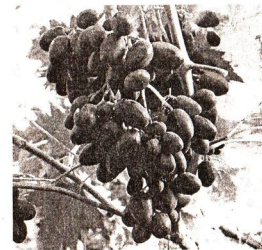
Плоды бузины идут на начинку, мармелад, мусс, желе, варенье, вино, уксус и др. Запекают в тесте соцветие. Из лепестков на Украине варят варенье. Цветы идут на бузиновую воду для парфюмерии и как пряность для ликероводочных изделий. Красящие вещества плодов служит для подкраски вин.

Продукты из цветков и плодов бузины обладают мочегонными, потогонными, дезинфицирующими, вяжущими, противоспазмическими, желчегонными, жаропонижающими и легкими слабительными свойствами. Их принимают при простудных заболеваниях, ангине, бронхитах, гриппе, отеках, преждевременном старении.

ВИНОГРАД

Vitis vinifera L.

Семейство Vitaceae Lindl — Виноградовые.



Многолетняя древесная лиана со стволом длиной до 30 метров с

усиками стеблевой природы. Листья очередные, трех- или пятилопастные, крупнозубчатые. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, собраны в соцветие — кисть. Ягоды, в зависимости от сорта, могут быть различной формы и окраски. Для создания современных культурных сортов и гибридов были использованы многие виды и сорта винограда: европейские и американские сорта, виноград амурский и другие. Это связано с тем, что в конце XIX века в Европе появился страшный вредитель винограда — филлоксеры, бороться с которым могли только путем уничтожения виноградинок. Лучшим способом борьбы с филлоксерой была прививка черенков европейских сортов винограда к подвою из филлоксероустойчивых американских сортов. Филлоксера нанесла огромный урон виноградарству, большинство виноградинок было уничтожено или пересажено заново.

Ягоды винограда содержат клетчатку, азотистые и пектиновые вещества, сахара (до 26%), органические кислоты (винная, яблочная, лимонная, янтарная, шавелевая, муравьиная, в незрелом винограде в значительных количествах — янтарная, гликолевая, глиоксиловая, муравьиная), пентозаны, фитонциды, ферменты (инвертаза, энзимаза), гормоны, азотистые, пектиновые и дубильные вещества, красители, ароматические вещества, витамины А, В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₆ (фолиевая кислота), С, Р,

РР, Е, К, различные минеральные соли (ионы калия, кальция, магния, марганца, железа, алюминия, фосфора, серы, кремния, бора). По своему химическому составу виноград сходен с женским молоком, хотя в нем не все вещества находятся в такой же легкоусвояемой форме.

Десертные сорта винограда рекомендуются при желудочных и почечных болезнях, туберкулезе и пр. Ряд сортов дают сушеный виноград — изюм, коринку, кишмиш. Значительно больше виноград используется на виноделие. Выжимки при вторичном брожении с сахаром дают вина второго сорта (петио, ликет). Вываркой сусла получают виноградный мед бекмес (Азия). Спирт из плохих вин, выжимок, дрожжей идет длякрепления вин и коньяка. Из вина готовят уксус. Из ягод приготавливают сок, повидло, варенье, желе, кисель, мармелад и пр.

Виноград обладает мочегонными, отхаркивающими, усиливающими аппетит, антисклеротическими и легкими послабляющими свойствами.

Виноградолечение показано при упадке сил, истощении нервной системы, нарушении обмена веществ, сердечно-сосудистых заболеваниях, туберкулезе, он усиливает обмен веществ, нормализует кровяное давление, способствует очищению организма от вредных веществ и радионуклидов, снижает температуру тела и артериальное давление.

КАЛИНА

Viburnum opulus L.

Семейство Carpifoliaceae Juss — Жимолостные.



Калина обыкновенная представляет собой кустарник или небольшое деревце высотой до 3 метров. Кора имеет зеленовато-серый цвет, поверхность коры морщинистая, реже гладкая с сероватыми или беловатыми пятнами и бурими мелкими чечевичками. Листья трехлопастные, зубчатые, сверху почти голые, снизу опушенные. Цветки собраны в плоские соцветия двух типов: краевые значительно крупнее внутренних, бесполое, внутренние колокольчатые, правильные, обоеполые. Плоды — ягодоподобные красные костянки, содержат плоскую косточку.

В плодах калины имеются сахара (5-6%), белки, органические кислоты (изовалериановая и уксусная), пектины, стиролы, горечь вибуриин, дубильные и красящие вещества, каротин, витамины С (больше, чем в цитрусовых) и Р, микроэлементы, в том

числе железа в несколько раз больше, чем в других ягодах. Железо стимулирует кроветворение, участвует в производстве гемоглобина и дыхательных ферментов. При недостатке этого микроэлемента развивается анемия, или малокровие, когда в крови мало красных кровяных телец и гемоглобина.

Плоды калины в свежем или переработанном виде обладают мочегонными, желчегонными, ранозаживляющими, противовоспалительными свойствами. Они улучшают работу сердца и особенно необходимы людям, которые перенесли тяжелую болезнь.

Курсы приема ягод калины рекомендуются здоровым людям, а также больным простудными заболеваниями, ангиной, гриппом, бронхитальной астмой, гастритами.

МАЛИНА

Rubus idaeus L.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.



Малина имеет многолетние корневища и корни, от которых растут годовые вегетирующие побеги и одеревевшие двухлетние

побеги 1-2 метра высотой, на которых происходит образование плодов. Стебли покрыты шипами или шетинками, иногда опушены. Листья сложные, состоят из нечетного количества яйцевидных листочков. Край листочков пильчатые, верхние листочки черешчатые, боковые сидячие. Листья сверху голые, темнозеленые, снизу сизые от покрывающих их волосков. Цветы мелкие, белые, собраны в соцветия на верхушках стеблей или в пазухах листьев. Плод — сборная красная или желтая сочная костянка, неправильно называемая ягодой, которая легко отделяется от конического цветоложа.

В спелых ягодах малины содержатся органические кислоты (яблочная и в небольших количествах лимонная, щавелевая, салициловая, муравьиная и другие), сахара, пектин, пентозаны, дубильные и красящие вещества, клетчатка, витамины С, В₉, РР, фенольные соединения (антоцианы и флавонолы — провитамины Р). Из микроэлементов малина имеет много железа, цинка, меди и марганца. Наличие салициловой кислоты обуславливает в значительной степени общеизвестное потогонное, антипростудное и противовоспалительное действие малинового чая. Наличие клетчатки и микроэлементов цинка и марганца делает малину продуктом, который незаменим при нарушении обмена веществ в организме и атеросклерозе. Цинк помогает

клеткам поджелудочной железы вырабатывать инсулин, участвует в жировом, белковом и витаминном обмене, в синтезе ряда гормонов, в процессе кроветворения. Марганец участвует в окислительных процессах, жировом обмене и контролирует уровень холестерина.

Свежие, сушеные, перетертые с сахаром или в виде варенья ягоды малины обладают потогонными, жаропонижающими, обезбаливающими, антисклеротическими и противорвотными свойствами. Они помогают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также при малокровии.

Организовать для себя курс оздоровления малиной очень просто: в течение 1-4 недель употреблять ежедневно по 1-3 стакана свежих ягод, если это в сезон плодоношения, либо пить малиновый сок, либо чай с сушеной малиной или малиновым вареньем. Когда и этого всего нет, а есть в саду, на даче, в лесу присыпанные снегом побеги малины, то можно их наломать коротенькими палочками, сложить в чайник, залить водой и прокипятить минут десять. Так же можно делать и с веточками вишни.

ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ

Rubus caesius L.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.

Ежевика сизая принадлежит к роду Малина, таким образом является малине очень близким родственником, и произрастает в виде

кустарников высотой до полутора метров. Годовые побеги дугообразные, с сизым налетом, густо покрыты прямыми или выгнутыми шипами. Верхушки побегов, пригибаясь к поверхности грунта, могут укорениться. Листья тройчатые, нижние иногда пятерные. Листочки сидячие, зеленые, яйцевидные, с пильчатыми краями, снизу слегка пушистые. Цветки в негустых щитках, лепестки белые или розовые. Плод — сложная костянка, черная, сочная, покрыта сизым налетом.



Плоды ежевики содержат сахара (6-6,8%), яблочную, лимонную, винную и салициловую кислоты (менее 1%), азотистые, дубильные и красящие (антоцианы) вещества, клетчатку, пектин, пентозаны, витамины С, В₁, В₂, Е, РР, Р (флавоноиды), D, каротин и каротиноиды, минералы (соли натрия, калия, кальция, марганца, фосфора, железа, меди).

Ягоды и сок ежевики обладают жаропонижающим, успокаивающим и общеукрепляющим действием, их следует принимать при болях в желудке, поносах, подагре, сахарном диабете, малокровии.

Принимают внутрь как свежие ягоды ежевики (по 1-3 стакана в день), так и сушеные, ежевичное варенье с чаем, ежевичный сок.

Очищаясь и лечась в сезон ежевики необходимо учитывать, что недозрелые ягоды оказывают легкое слабительное, а спелые — легкое слабительное.

ОБЛЕПИХА

Hippophae rhamnoides L.

Семейство Elaeagnaceae Juss — Лоховые.



Различные части этого растения еще в глубокой древности использовали китайской, монгольской и тибетской медициной.

Облепиха крушиновидная представляет собой ветвистый колючий кустарник или дерево до 5 метров высотой. Листья узкие, линейно-ланцетные, с очень коротким черешком. Верхушки ветвей и околоцветники покрыты серебристым налетом. Цветки появляются одновременно с разворачиванием листьев. Растения двудомные, то есть на одних из них развиваются только мужские цветки, и эти кусты не плодоносят. На других появляются только женские цветки и

чтобы эти цветки опылились, появилась завязь, рядом обязательно должно расти мужское растение. Плод — оранжевая мясистая костянка, косточка гладкая, с продольной бороздкой.

Плоды облепихи являются природным поливитаминным концентратом. В них имеются витамины С, В₁, В₂, Е, РР, В₉, провитамин А. Кроме того, в мякоти плодов содержатся жирные (до 30%) и эфирные масла, сахара, органические кислоты (яблочная, лимонная, виннокаменная), дубильные и пектиновые вещества, инозит, минеральные соли (соли железа, бора, марганца). Особо ценится облепиховое масло, которое состоит на 80% из смеси глицеридов стеариновой, олеиновой, линолевой, линоленовой, пальмитиновой и миристиновой кислот. Кроме того, в масле содержится провитамин А, витамины Е, F, K, В₁, В₂, В₆. Следует обратить внимание на витамин F, регулирующий обмен веществ кожи, играющий важную роль в регенерации кожи и волос, улучшающий липидный обмен и препятствующий развитию атеросклероза.

Плоды облепихи употребляются в свежем виде, для настоев, ликеров, консервов, варений, пастил, желе и пр. Плоды и листья используются в народной медицине при желудочно-кишечных заболеваниях и от ревматизма. В семенах содержится масло с витаминами А и Е до 12%, оно

обладает болеутоляющими свойствами, а также используется при лучевых поражениях и незаживающих язвах, при глазных болезнях, как заменитель рыбьего жира.

Плоды и облепиховое масло обладают поливитаминными, противовоспалительными, ранозаживляющими, обезболивающими свойствами. Их употребляют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, мочекаменной болезни, болезнях почек, гриппе и других простудных заболеваниях. Пьют облепиховое масло по 1 чайной ложке три раза в день за 1 час до еды. Можно ягоды облепихи перетереть с сахаром (1:1) и употреблять эту смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день. Можно пить чай с ягодами облепихи, а можно вместо ягод использовать (в зависимости от времени года) листья или тоненькие веточки облепихи, проварив их не менее 10 минут.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Ribes nigrum L.

Семейство Saxifragaceae Juss — Камнеломковые.



Род Смородина включает в себя более 110 видов, из которых введены в культуру и получили широкое распространение всего четыре культурных формы: смородина красная и белая (используются для пищевых целей), смородина золотистая (ценное декоративное растение, плоды также можно употреблять в пищу свежими или переработанными) и смородина черная, которая не только ценная пищевая культура, но также имеет большое лекарственное значение.

Смородина черная представляет собой кустарник высотой до 2 метров. Листья очередные, трехлопастные, простые. Цветки мелкие, зеленоватые, пятираздельные, собраны в поникшие кисти, сидящие в пазухах листьев. Плод — многосеменная ложная ягода черного, фиолетового или буроватого цвета.

Ягоды смородины содержат 1,5–3,5% органических кислот (лимонную, яблочную, а также в небольшом количестве янтарную, винную, салициловую), до 11% легкоусвояемых сахаров, азотистые, пектиновые, дубильные и красящие вещества. Смородина — рекорсмен по количеству витамина С среди фруктов (до 400 мг%), больше имеют только незрелые грецкие орехи и сушеный шиповник. Больше всего витамина С в незрелых ягодах, в перезрелых его количество резко падает. Кроме того в ягодах смородины есть витамины А, К, F, В₁, В₂, Р (Р-активные вещества флавоны, флавонолы, катехины, лейкоантоцианы и антоцианы составляют до

1200 мг%), микроэлементы (железо, йод, марганец).

Ягоды смородины употребляют в свежем виде и на варенье, джем, вино, мармелад и пр. Листья используют при солении огурцов. Как лекарство используют плоды, листья и почки смородины.

Ягоды черной смородины в свежем или переработанном виде обладают сильным поливитаминным, тонизирующим, сахаропонижающим, сосудорасширяющим, кровоочистительным, мочегонным, потогонным, противоопухолевым и противорадиационным средством. Их принимают при нарушениях ритма сердца, гастрите, атеросклерозе, подагре, сахарном диабете, мочекаменной болезни, малокровии, радиоактивном облучении. Потребляют в течение курса 1–4 недели по стакану свежих ягод или 1/3 стакана сока 3 раза в день. Из сухих ягод или варенья делают чай. Сушеные ягоды можно также заливать кипятком и настаивать два часа (настой) или кипятить 5 минут (отвар). Можно заваривать чай или делать отвар из листьев или веточек черной смородины.

Сушеные ягоды в виде компота, чая или отвара применяют при поносах.

КЛУБНИКА

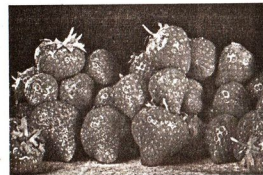
Fragaria moschata Duch.

ЗЕМЛЯНИКА

Fragaria vesca L.

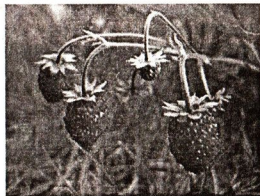
Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.

Лесная земляника и клубника — разные растения, хотя и принадлежат к одному роду. Отличий между ними не так уж и много, поэтому в повседневной жизни мы часто называем землянику клубникой и наоборот. Тем более что сейчас выведено большое количество сортов и гибридов клубники с различными видами земляники, так что иногда даже специалисту бывает трудно различить эти два растения.



Земляника лесная — многолетнее травянистое растение 5–30 сантиметров высотой с толстым бурым корневищем, от которого отходят тонкие мочковатые придаточные корни и длинные ползучие побеги (усы), что укореняются в узлах. В местах укоренения развиваются розетки длинночерешковых прикорневых листьев и выходят цветоносные стебли. Листья тройчатые, на длинных черешках, с сидячими листочками овально-ромбической формы, крупнозубчатыми. Листочки сверху темно-зеленые, снизу — сизо-зеленые, шелковистопушенные. Цветки белые, до 20 миллиметров в диаметре (у клубники

крупнее), собраны в небольшое соцветие. В отличие от земляники, клубника — двудомное растение, то есть надо рядом с женскими кустами сажать и мужские, иначе плодоносить не будет. Плод — ложный, образуется из разрастающегося, сросшегося с чашечкой плодоложа, в мякоти которого находятся мелкие продолговато-косточковые семечки.



Плоды земляники и клубники содержат сахара, органические кислоты (лимонную, яблочную, хинную и салициловую), натроны, пектин, клетчатку, азотистые, дубильные и красящие вещества, фитонциды, биологически активные вещества, эфирные масла, следы алкалоидов. В ягодах присутствуют макроэлементы (калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор и хлор) и микроэлементы (железо, бор, ванадий, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, цинк).

Земляника и клубника — настоящий источник витаминов С, В₁, В₂, В₆, В₉, РР. Следует отметить, что земляника, выросшая в лесу, имеет значительно больше

витаминов и других полезных веществ, чем выращенная в саду — это необходимо учитывать при определении доз ежедневного употребления.

Ягоды земляники используют для еды в свежем виде, на варенье, пюре, консервы, сушку. Земляника также используется в официальной и народной медицине, а также как суррогат чая (сушеные ягоды и листья).

Свежие ягоды земляники и клубники ежедневно принимают курсами по несколько недель для поддержания иммунитета, предупреждения атеросклероза, при мочекаменной и желчекаменной болезнях, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях почек, малокровии, подагре, сахарном диабете, угрях, кожной сыпи, прыщах, повышенном кровяном давлении.

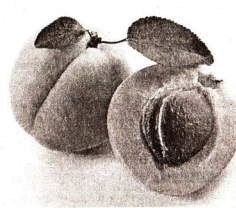
Делают чай из листьев земляники и пьют его при авитаминозах, гриппе и простудных заболеваниях, аллергии, болезнях почек, гастрите, колите, обильных менструациях.

АБРИКОС

Armeniaca vulgaris Lam.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.

В мире насчитывается 8 видов абрикоса, имеющих хозяйственное значение, но только один из них имеет широкое распространение благодаря сочному оранжевому, желтым или красному плодам с приятным ароматом и великолепным вкусом.



Кроме абрикоса обыкновенного в некоторых странах выращивают также абрикос черный — с кислыми несъедобными плодами, идущими на переработку и кулинарную приправу. Малосъедобны в свежем виде и абрикосы маньчжурские, японские, сибирские. В Китае, Корее, Японии и на Дальнем Востоке России выращивают также абрикос ансу, очень урожайный, но с маловкусными плодами. В Средней Азии, Иране выращивают абрикос согдийский с голыми плодами. Кроме того, имеются естественные и искусственные гибриды абрикоса со сливой, алычой.

Абрикос обыкновенный — дерево высотой до 10 метров, был известен в культуре в Китае еще 2000 лет до н.э. Цветет на юге Украины и России в апреле-мае розоватыми цветами, плоды созревают в июле. Плод — костянка шаровидной, продолговатой или чуть сплюснутой формы. Косточка крепкая, сплюснутая овальная или продолговатая, у большинства

сортов легко отделяется от мякоти. Имеются сорта со сладкими и горькими ядрами косточек.

Мякоть абрикоса содержит около 25% сахаров, в основном сахарозы, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную, салициловую), пектин (до 1%), каротин, крахмал, витамины С, Н (биотин) и Е (токоферол). Из минеральных веществ в плодах абрикоса много железа, фосфора и серебра. По содержанию каротина среди фруктов абрикос находится на втором месте после рябины.

Наличие вышеуказанных веществ делает абрикос очень действенным средством для лечения и очистки организма от вредных веществ и шлаков.

Когда-то прочитал в одном из журналов, что, по предположению ученых, долголетие жителей Ближнего Востока, Средней Азии и Кавказа связано с тем, что там потребляют большое количество абрикосов. И вспомнил свое босоное детство, когда наша семья переехала на новое место жительства в одно из сел возле Бердянска. Соседкой у нас стала старенькая-престаренькая бабушка, ходившая с палочкой, согнувшись почти горизонтально. Она была сама, единственный сын погиб на войне. У этой бабушки росло много абрикосовых деревьев, и когда абрикосы начинали поспевать и осыпаться, весь двор у нее превращался в огромную сушилку для кураги. Абрикосы у бабушки сушили везде, где только можно

придумать: на столах, противнях, листах железа и фанеры, плоских крышах сараев и подвала, даже на камнях возле калитки. У нас тогда еще не вырос собственный сад, и бабушка часто давала нам то вердерко абрикос, то сумку яблок или груш. У этой бабушки я научился, как правильно сушить абрикосы, лузая на две дольки и складывая на фанерку не вверх мякотью, а немножко бочком, чтобы при подсыхании курага занимала меньше места и экономилась площадь фанерок. И вот сейчас я думаю, не благодаря ли абрикосам эта бабушка прожила такую долгую, хотя и очень трудную и суровую жизнь?

Когда наступает сезон абрикос, желательно ежедневно съедать хотя бы по десятку плодов этого растения, а можно и значительно больше, до 2 кг. Если желаете, то можно проводить лечение курсами, по 5-20 дней с перерывами в две недели. Если сезон закончился, а эффект от курсов лечения значителен, то можно продолжить курсы не свежими плодами, а продуктами их переработки: компотами, вареньем, повидлом, мармеладом, пастилой, курагой сухой, распаренной, размоченной или сваренной в компоте. Курагой называется абрикос, высушенный на солнце или в сушилке без косточек в виде двойных половинок. Если же абрикос сушится с косточками, то это урюк.

Абрикос и продукты его переработки чрезвычайно полезны

при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезнях крови и кроветворения. 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 мг железа или 250 г свиной или говяжьей печени.

При болезнях желудочно-кишечного тракта, особенно сопровождающихся запорами, также рекомендуется потреблять много абрикосов, потому что они обладают нежным слабительным действием. Следует проводить курсы лечения абрикосами и при атеросклерозе (выводят из организма холестерин), болезнях почек, отеках.

При атеросклерозе, сахарном диабете, повышенном кровяном давлении, коронарной недостаточности, загрязнении организма радионуклидами и лучевой болезни лучше принимать сушеные абрикосы в сухом, запаренном виде или в виде компота (примерно 100-200 граммов в день в течение двух недель).

При ухудшении зрения, малокровии можно попробовать пройти двух-, трехнедельный курс лечения абрикосовым соком (по стакану в день).

Малые или микродозы абрикосов можно рекомендовать для курсов лечения больным ожирением или сахарным диабетом.

ЧЕРЕШНЯ

Cerasus avium Moench.

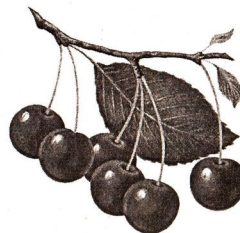
ВИШНЯ

Cerasus vulgaris Mill.

Семейство Rosaceae Juss —

Розоцветные.

Черешня и вишня — это два растения одного рода, у многих народов это считается одно и то же растение (англ. — cherry; франц. — cerisier). У немцев черешню называют сладкой вишней.



В мире человеком используются 9 видов вишни и 1 черешня. Наиболее распространена вишня обыкновенная. Из других видов следует отметить вишню войлочную, или китайскую, широко выращиваемую в наших садах как кустарник, вишню японскую, или декоративную, вишню степную с кислыми мелкими плодами, выращиваемую для подвоев, получения новых сортов вишни обыкновенной.

Вишня — кустарник или деревце высотой до 7 метров. Цветет в конце апреля — в мае. Цветки белого цвета собраны в небольшие соцветия. Созревает, в зависимости от сорта, в июне-июле. В Мелитополе и окрестностях ранние сорта черешни в отдельные годы созревают в конце

мая (Майка). Плод — сочная костянка с косточкой.

Вишня — довольно неприхотливое к условиям внешней среды растение, в плодоношение вступает рано, урожайность обычно высокая. Черешня, как более южное растение, более нуждается в тепле и уходе.

О целебных свойствах черешни и вишни знали еще в древности. В 3 веке до нашей эры о ней писал известный врач Сифиниус.

В зависимости от сортов черешни и вишни содержат значительное количество сахаров или органических кислот, причем сахаров больше в черешне (до 18%, в основном глюкоза), а кислот — в вишне (более 2%, в основном яблочная и лимонная). Кроме того, в черешнях и вишнях содержатся пектин (до 11%), дубильные вещества, каротин (провитамин А), витамины В₂ (рибофлавин), В₈ (инозит), фолиевая кислота (витамин В₉), Р (рутин), РР (никотиновая кислота), С (аскорбиновая кислота). Много жизненно важных минеральных веществ: меди (11,7 мг/кг), калия, магния, железа, бора, цинка, фосфора, рубидия, йода, что делает плоды этих растений очень полезными при малокровии и болезнях щитовидной железы.

Очень ценны некоторые виды (вишня степная) и сорта вишни обыкновенной (Гриот Победа) наличием большого количества оксикумаринов, нормализующих

свертываемость крови. Это очень важно для профилактики и лечения инфарктов и тромбозов.

Наличие значительного количества фенольных соединений делает вишню и черешню полезными при атеросклерозе, гипертонии, плеврите, геморрое. Плоды вишни и черешни имеют легкое слабительное, отхаркивающее, сахаропонижающее, антисептическое, капилляроукрепляющее, противовоспалительное, антисептическое действие.

Во Франции издавна использовали черешню для сезонных чисток и лечения организма при подагрических артритях. Курс лечения представлял собой употребление 0,5 кг черешни в день на протяжении сезона. Наблюдалось резкое улучшение состояния здоровья, а иногда (при незапущенных формах) и полное излечение.

При заболеваниях верхних дыхательных путей (катары, бронхиты) также полезно систематическое потребление плодов вишен и черешен, но особенно действенны в этих случаях будут приемы подогретых сиропов или компотов.

Особо хочется обратить внимание на то, что вишня и черешня являются прекрасными средствами для лечения мочеполовой системы и отеков благодаря сильному мочегонному действию.

Ежедневное потребление черешни, вишни в течение сезона по 200-1000 и более граммов нормализует кровяное давление, обмен

веществ, расстройство некоторых систем организма.

При ухудшении зрения рекомендуется в течение сезона ежедневно съедать по 300 граммов черешни. Есть сведения, что это помогает также от глистов.

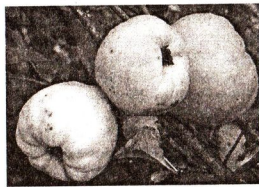
При бессоннице можно попробовать пройти двухнедельный курс лечения сушеными плодами вишни (двухчасовой настой одной чайной ложки сушеных вишен на стакан кипятка, лучше в термосе или укутать, принимать перед сном).

При планировании ежегодных курсов очистки и лечения черешней и вишней следует особое внимание обратить на подбор сортов (сладкие, кислые), их окраску (в темноокрашенных больше фенольных соединений), наличие сахаров в сорте, в зависимости от погодных условий.

АЙВА

Cydonia oblonga Mill.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.



Айва — это кустарник или небольшое дерево высотой до 5

метров, в дикорастущем виде встречается на Кавказе и в Средней Азии, в культуре еще со времен Древней Греции и Рима. Айва дичка растет на юге Украины и России в большом количестве по лесополосам, культурные крупноплодные сорта часто выращивают в садах. Молодые побеги и нижняя часть листьев айвы покрыты белым пушком. Листья темно-зеленые, цветы одинокие, крупные, красивого бледно-розового цвета. Плоды, в зависимости от сорта, по форме напоминают яблоко или грушу.

Цветет айва в мае, плоды созревают поздней осенью, часто их обрывают недозрелыми и дозаривают в подвалах.

Айва обыкновенная — единственный культивируемый вид в своем семействе. Все остальные так называемые виды айвы принадлежат к другим семействам: Chaenomeles (айва японская, китайская, тигвиенная и др.), Aegle (айва бенгальская).

В созревших плодах айвы обыкновенной содержится до 12% сахаров, в основном фруктозы, но имеются также глюкоза и сахароза. Органические кислоты представлены тремя видами: яблочной, лимонной и винной. Айва очень богата пектиновыми веществами, в основном протопектином (до 4,7%), что делает ее великолепным материалом для приготовления джемов и желе. Наиболее богата протопектином кожица айвы. Кроме того, в айве содержится

много железа, калия, кальция, медь, эфирные масла, дубильные и азотистые вещества, белки, клетчатка, витамины А, С, В₁, В₂, В₆, РР. Очень полезны при некоторых болезнях семена айвы, содержащие слизь (около 20%), жирное масло (около 20%), гликозид амигдалин, крахмал, дубильные вещества, белок.

Айва-дичка и некоторые культурные сорта айвы мало пригодны для употребления в свежем виде, поэтому их употребляют в вареном, печеном виде, в виде компотов, вареников, джемов, консервов, мармелада и других блюд.

Наличие в плодах айвы большого количества железа обуславливает ее применение для лечения малокровия, различных кровотечений, кровохаркания, сахарного диабета. Очень полезна айва при простуде, болезнях желудочно-кишечного тракта, печени (незаменима для людей, перенесших болезнь Боткина). Семена айвы обладают смягчающим, противовоспалительным, антисептическим действием. Вяжущие и мочегонные свойства айвы используются при поносах, болезнях мочевого пузыря.

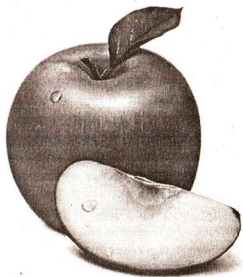
Сезон свежей айвы начинается с осени и длится почти всю зиму и весну благодаря хорошей лежкости плодов. При малокровии, опасности кровотечений полезно ежедневно съедать хотя бы по одному плоду с семенами хорошего сорта айвы в день на протяжении месяца и более.

Плодами айвы в переработанном виде можно лечиться практически круглый год. Схема лечения примерно следующая: 5-30 дней ежедневного приема большого количества блюд из айвы, затем перерыв минимум на две недели. Желательно вареные, печеные плоды потреблять с семенами, да и блюда из айвы готовить с ними, хотя некоторые люди и не любят употреблять слиз.

ЯБЛОНЯ

Malus Mill.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.



В мире насчитывается более десятка видов, огромное количество сортов и групп сортов яблони, значительно отличающихся друг от друга не только окраской, размерами, вкусовыми качествами плодов, но и содержанием питательных веществ.

Поэтому говорить о целебном эффекте яблок вообще при какой-либо болезни бессмысленно, необходимо иметь в виду какой-нибудь конкретный сорт или группу сортов со схожими вкусовыми и питательными качествами. Есть сорта очень кислые и есть сорта почти совсем не содержащие кислоты при полной зрелости плодов, есть сорта сладкие и есть с очень малым содержанием сахара, есть сорта с повышенным содержанием витаминов... Это перечисление можно продолжать очень долго, но факт остается фактом: яблоки должны являться самыми основными фруктами на нашем столе. Тем более, что сейчас имеются много сортов, которые позволяют потреблять яблоки в свежем виде круглогодично.

В пищу и для лечебных целей обычно используют только мякоть и кожицу плодов яблок. Мякоть у яблок бывает, в зависимости от сортов, мягкая и твердая, рыхлая и хрупкая, сочная и сухая, тонкозернистая и грубозернистая, мучнистая, редко почти тающая, как у некоторых груш. Также весьма разнообразна бывает и окраска мякоти яблок: белая, желтоватая, зеленоватая, красноватая, иногда пронизана красными или зелеными жилками, красными вкраплениями. По вкусу отличают мякоть безвкусную, вялую, кислую, кислую, сладкую, очень сладкую (приторную). Некоторые сорта имеют ароматический привкус:

анисовый, коричный, мускатный, мятный и другие.

Яблоки содержат белок, клетчатку, жир, яблочную, лимонную и винную кислоты, сахар (до 16%, в некоторых сортах до 24%, преимущественно фруктозу, а также глюкозу и сахарозу), витамины А, В₁, РР, минеральные вещества (железо, натрий, калий, кальций, магний, фосфор, медь и другие). Самыми ценными в яблоках являются пектиновые вещества. Они противодействуют атеросклерозу, так как удаляют холестерин. Лечат поносы и запоры, как говорят целители народной медицины, «вычищают кишки». Имеют антибактериальное действие на стрептококки и стафилококки (за 15 минут 1%-ная концентрация пектина уничтожает 90% вредных бактерий). Противодействуют отравлениям испарениями металлов (с конца 19 века яблоки выдавали пострадавшим). Выводят из организма радиоактивный стронций-90.

В связи с большим разнообразием сортов и условий их произрастания могут быть очень большие колебания в химическом составе плодов. Особенно это касается витаминов. Южные сорта яблок менее богаты ими, чем северные. Яблоки очень полезны тем, у кого в организме нехватка железа, но много железа содержат только те яблоки, у которых, если их разрезать, срез вскоре буреет. Это в основном так называемые кислые сорта (Антоновка, Ранет Симиренко, но не Ред, Джонатан).

Хорошему усвоению железа способствует не только большое его количество в яблоках, но и удачное сочетание его с органическими кислотами, а также с витаминами С, В₃ и Р, которые содействуют всасыванию железа, благоприятствуют кроветворению и помогают работе кровеносной системы. Некоторые целители для лечения малокровия рекомендовали так называемые железные яблоки. Для этого брали яблоко кислого сорта или просто недозревшее и прокалывали его несколькими простерилизованными гвоздями. После того как такое яблоко пролежит 3-5 дней, его давали съесть больному. При этом запрещалось употребление чая или кофе около одного часа до и после приема такого яблока.

Если возникают проблемы с сердцем, сосудами, сильное сердцебиение, отеки сердечного происхождения, атеросклероз, болезни печени, ожирение, то яблочные разгрузочные дни или курс лечения яблоками также помогут справиться с этими проблемами.

Яблоки регулируют содержание сахара в крови. Страдающим сахарным диабетом рекомендуется перед сном съедать несколько яблок кислых сортов.

Следует ограничивать прием яблок и яблочного сока лицам, страдающим гастритами, энтеритами, колитами и язвенной болезнью. Ограничивать, но не запрещать, потому что пектины, содержащиеся в этих плодах, излечивают язву

желудка и другие внутренние раны, регулируют работу желудочно-кишечного тракта. При этом некоторым людям бывает полезным ежедневный прием не только небольшого количества яблочного сока в течение недели-двух, но даже мизерные дозы слабоалкогольного сидра. При гастритах с повышенной кислотностью хорошо может помочь ежедневное яблочное пюре с медом в течение пары недель.

Ежедневный прием яблок нормализует артериальное давление.

Яблоки способствуют выведению из организма радионуклидов, щавелевой кислоты, избытков холестерина, солей тяжелых металлов и прочих ядов.

Полезны яблоки и тем, кого мучают головные боли, обмороки, шум в голове.

Необходимо употреблять яблоки при болезнях дыхания. Земские врачи конца XIX века рекомендовали лечить сухой кашель печеными яблоками.

При проблемах со щитовидной железой и когда организму не хватает йода, необходимо съедать в день по несколько яблок, при этом обязательно съедать и содержащиеся в них зернышки.

Тем же, у кого нет проблем со здоровьем, рекомендуется потребление нескольких яблок в день для поддержания иммунитета, половой функции, профилактики синдрома преждевременного старения. Хорошо разнообразить набор ежедневных приностей яблочным уксусом.

При простуде, острых респираторных вирусных заболеваниях рекомендуется употреблять по чайной ложке яблочного уксуса и меда на стакан кипятка.

Рекомендуются и такие недельные-месячные курсы лечения, при которых ежедневно принимать по:

— 300 граммов свежих яблок (при склерозе);

— 300 граммов свежих тертых яблок в два приема (при энтероколитах, сопровождающихся поносами, и других заболеваниях желудка), до и после приема этой массы не пить и не есть в течение четырех часов;

— два свежих, а лучше печеных яблока (при нефритах);

— 3 стакана яблочного сока смешивать со стаканом воды, выпивать в 4 приема (при мочекаменной болезни, гипертонии, подагре, ожирении, сахарном диабете);

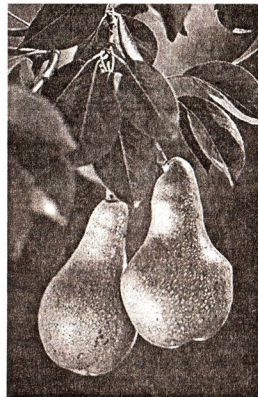
— два литра яблочного сока пить вместо воды при сохранении обычного питания (при ожирении).

ГРУША

Pyrus communis L.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.

Из глубины веков многие народы сохранили уважительное отношение к груше за ее выдающиеся пищевые и целебные свойства. Древние греки и римляне оставили нам изображения груш на фресках в своих дворцах и храмах. В III веке нашей



эры древнеримский ученый Плиний писал о 41 сорте десертных груш. Славянские и германские народы считали грушу священным деревом, поэтому ее оставляли даже тогда, когда вырубали леса для расширения пахотных земель. А так как груша живет до 300 лет и более, то в некоторых местностях и сейчас можно встретить одинокие вековые деревья груш даже посреди полей. Многие обрядовые народные песни, мифы и былины, летописи и хроники также содержат упоминания о грушах.

Дикие (лесные) груши очень сильно отличаются от культурных (садовых) по химическому составу, пищевым и целебным

качествам, хотя многие хозяева и сейчас выращивают на приусадебных участках грушу-дичку ради сушения плодов, из которых варят очень вкусный компот-узвар. С другой стороны, во многих садах сохраняются старые деревья очень древних сортов, имеющих превосходный вкус плодов (сорта Глива, Глек, Дуля, Лимонная, Малиновка и др.).

В мире 11 видов груш используется для хозяйственных целей. Самая распространенная — груша обыкновенная. Следует отметить, что для получения новых культурных сортов и гибридов груш селекционеры использовали и другие их виды. Так что, кушая прекрасную садовую грушу, нельзя с уверенностью сказать, что этот плод относится к груше обыкновенной.

Груша обыкновенная — дерево высотой до 30 метров с широкопирамидальной кроной. Ствол и толстые ветки покрыты толстой бурой морщинистой корой. Ветки буровато-серые, блестящие, часто с колючими побегими. Листья очередные, овальные, по краям мелкопильчатые, заостренные. Черешки длинные, опушенные, затем голые. Цветки белые или бледно-розовые, собраны в щитовидные соцветия. Плоды грушевидные или другой формы, зеленые, желтые или других цветов, часто с румянцем.

В плодах груши содержатся сахар (до 16%), органические кислоты (в основном яблочная и немного

лимонной), пектиновые и дубильные вещества, клетчатка, крахмал (у некоторых сортов полностью исчезает при созревании плодов), азотистые вещества, витамины А, В₁, Р, РР и С. Груши богаты микроэлементами, особенно йодом. Кроме того, имеют цинк, медь, кобальт, марганец, железо, ванадий, молибден, никель, фтор. При этом марганца больше в ранних сортах, а железа — в поздних.

Сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза, а также немного рамнозы и ксилозы) в грушах не больше, чем в яблоках, однако они кажутся слаще на вкус, потому что имеют меньшую кислотность. Кроме яблочной и лимонной груши содержат также в незначительном количестве борную, хлорогеновую, кофейную, хинную и другие кислоты, а в переспелых плодах также молочную и уксусную. Груши содержат значительное количество (до 2%) спирта сорбита — заменителя сахара при сахарном диабете.

Основных витаминов (С, А, В₁, В₂, В₆, РР) в грушах мало, поэтому их нельзя считать важным источником этих витаминов. Однако богаты эти плоды фолиевой кислотой (витамином В₉), который регулирует уровень гемоглобина в крови, обновление клеток. Данный витамин необходим для роста и развития ребенка, а также оказывает обезболивающее действие.

Присутствуют в грушах фенольные соединения — флавонолы, фенолокислоты, катехины,

лейкоантоцианы. Эти соединения служат для выработки в организме витамина Р (рутина), который является сильным антиоксидантом, укрепляет капилляры, увеличивает прочность стенок сосудов, помогает работе щитовидной железы.

Имеющийся в грушах гликозид арбутин имеет дезинфицирующие свойства, обладает противовоспалительными и мочегонными свойствами, полезен при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Груши, а также компоты из них способствуют нормальному функционированию желудочно-кишечного тракта, нормализации мочеотделения.

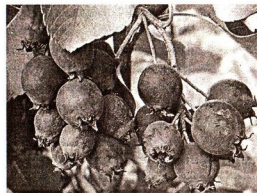
При кашле и высокой температуре полезно пить грушевый компот, лучше теплый или даже горячий.

Для лечения упорных поносов применяется грушево-овсяный или грушево-крахмальный кисель.

ИРГА ОВАЛЬНОЛИСТНАЯ *Amelanchier ovalis* Medik.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.

Род ирги из семейства Розоцветные содержит 14 видов, из которых 10 североамериканского происхождения. Все они — кустарники или небольшие деревья с мелкими красными или черными плодами. В Европе распространена ирга овалнолистная, которая впервые была введена в культуру в 16 веке в Англии.



Ирга представляет собой кустарник высотой до трех метров, для удобства ухода и уборки в садах кусты обычно подрезают до высоты 1 метра. Хорошо плодоносит это растение только на плодородных и увлажненных почвах. Созревшие плоды черные с сизым налетом. Так как созревание происходит не одновременно, то уборку производят в несколько приемов, хотя созревшие плоды не опадают, а постепенно подсыхают на ветках. Сушеные плоды можно заготовлять на зиму и использовать для киселей и компотов. Из ирги также варят очень вкусное варенье.

Но лучше, конечно, употреблять плоды ирги свежими, они очень сладкие и приятны на вкус, потому что содержат более 10% сахаров, органические кислоты (в основном яблочную), каротин (провитамин А), витамины группы В, витамин С, кумарины, дубильные вещества, флавонолы, стерины, микроэлементы (медь, кобальт, свинец).

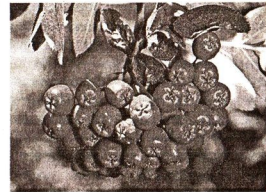
Полезно потребление свежих плодов ирги в сезон созревания

для профилактики и лечения желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваний, при авитаминозах, а особенно при атеросклерозе для удаления холестерина из сосудов (действует в-ситостерин).

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ *Sorbus aucuparia* L.

Семейство Rosaceae Juss —

Розоцветные.



Род Рябина (*Sorbus*) включает в себя до 40 видов и немало разновидностей и помесей. Из них два вида имеют практическое значение: Рябина обыкновенная и Рябина домашняя, или крымская (*Sorbus domestica* L.). Арония, хотя ее и называют черноплодной рябиной, относится к другому роду (*Aronia* Pers.).

Рябина обыкновенная — одно из самых красивых и любимых растений леса, о котором в народе создано много песен, легенд. Оранжево-пламенные гроздья рябины после приморозков становятся излюбленным кушаньем не только людей, но и птиц, белок,

мышей и других лесных обитателей. Из-за чрезвычайной декоративности рябину выращивают в парках, возле домов не только в лесной зоне, но и намного южнее.

Рябина обыкновенная — дерево или куст до 15 метров высотой с гладкой серой корой и густой кроной. Листья опушены, очередные, непарноперистые, состоят из 9-15 ланцетовидных или удлинённых, заостренных, по краям зубчатых листочков. Молодые веточки окрашены в серовато-красный цвет, опушены, с большими пушистыми почками. Рябина отличается засухо- и морозостойкостью, малотребовательна к плодородию почвы. Цветет в мае-июне, плоды поспевают в августе-сентябре. Растение выделяет много фитонцидов, особенно в период цветения, поэтому полезно дышать свежим воздухом вблизи произрастания этих деревьев.

После примораживания плоды рябины приобретают приятный вкус, тогда их и собирают. Хранят в сушеном или замороженном виде, зимой долго сохраняются в холодных помещениях. Едят в свежем, сушеном или переработанном виде. Из плодов рябины делают сок, квас, витаминные сиропы, варенье, компоты.

Плоды рябины содержат витамин А (каротин), витамины В и С, пектин и дубильные вещества, сахар, глюкозу, сорбозу, сорбит, органические кислоты (яблочную, лимонную, винную,

сorbitную и парасorbitную), бифлавоноиды, энзимы (инвертазу и оксалазу), минеральные соли, смолистые вещества, следы эфирных масел и цианоподобного вещества.

Существуют сорта садовой сладкоплодной рябины, которые делятся на две группы. Сорта первой группы похожи на рябину обыкновенную, но без ее горького привкуса. Во вторую группу вошли сорта, созданные скрещиванием рябины обыкновенной и рябины черноплодной (аронии). Первым начал создавать такие сорта И.В. Мичурин. У такой рябины более темная окраска плодов и более темная мякоть. Кроме того гибридная рябина имеет в своем составе значительно больше витаминов и других полезных веществ.

В аптеках продаются сушеные плоды рябины как поливитаминный препарат. Они входят также в состав витаминных сборов. Кроме того, плоды рябины обладают мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, вяжущим, потогонным и кровоостанавливающим действием. Их применяют при тромбофлебите, геморрое, атеросклерозе, гипертонии, болезнях печени и почек, сахарном диабете.

При геморрое пьют по стакану свежего сока рябины из замороженных ягод с добавлением сахара и запивают стаканом воды. Курс лечения: 3 раза в день в течение 1-3 недель.

При малокровии, истощении, упадке сил делают настой: 2 чайные ложки плодов рябины запаривают двумя стаканами кипятка, после часа настаивания добавляют сахар по вкусу и принимают по полстакана четыре раза в день. Курс — до месяца.

АРОНИЯ

(рябина черноплодная)

Ronia melanocarpa.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.



Это растение из Северной Америки впервые введено в культуру И.В. Мичуриным, им же были созданы великолепные сорта и гибриды, помеси с рябиной обыкновенной.

Арония — очень полезное, витаминное растение. Это куст до 2-2,5 метров высотой. Листья простые, (цельнокрайные). Цветет в мае-июне, плоды созревают в конце лета. Спелые плоды до 12 миллиметров в диаметре имеют интенсивную черную окраску и сильный налет.

Очень много в плодах черноплодной рябины витамина Р и сходных веществ: флавоноидов, катехинов, антоцианов и лейкоантоцианов. Органических кислот в

плодах аронии значительно больше, чем в землянике, малине, мандаринах. Плоды аронии содержат также витамин С, витамин РР, витамин А (каротин, которого меньше, чем в плодах рябины обыкновенной), углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), сорбит (заменитель сахара для больных сахарным диабетом), пектиновые и дубильные вещества, микроэлементы (бор, фтор, йод, медь, железо, марганец, молибден). Следует обратить внимание на большое количество йода в составе плодов аронии.

Плоды черноплодной рябины понижают давление, поэтому их с успехом применяют при гипертонической болезни I и II стадий. Для этого готовят 2 стакана свежего сока аронии и выпивают его в течение дня за четыре приема. Курс лечения — до месяца.

Для лечения заболеваний щитовидной железы перетирают 1 килограмм черноплодной рябины с 1 килограммом сахара. Принимают по чайной ложке 3 раза в день в течение 2-4 недель.

Потребление плодов аронии успокаивает нервную систему.

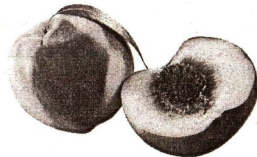
ПЕРСИК

Persica vulgaris Mill.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.

Из пяти видов рода Персик наибольшее распространение получили персик обыкновенный и персик голоплодный, или нектарин. В некоторых европейских

странах нектарины считаются отдельным растением, хотя от обычного персика ничем не отличаются, кроме отсутствия опушения плодов. Мало того, в результате невыясненных мутаций, иногда на обычном периковом дереве может вырасти ветка, плоды на которой не имеют опушения. Персик — древняя культура Китая, откуда он около 4000 лет назад проник в Среднюю Азию и Иран (Персию). Из Персии во времена Великого переселения народов персик попал в Европу, вот почему его стали так называть.



Персик представляет собой дерево высотой до 7 метров. Листья очередные, удлинненно-эллиптические. Цветки розовые или красные, появляются весной до появления листьев, как и у абрикоса. Цветущие персики — очень красивые растения. Мне приходилось жить в Мелитополе, где находится научно-исследовательский институт орошаемого садоводства, занимающийся селекцией персика. Приходилось видеть захватывающее зрелище — огромное количество цветущих персиковых деревьев.

Плоды персика — костянки — покрыты нежной бархатистой кожей. Мякоть ароматная, сочная кисло-сладкого вкуса. В сердцевине находится бороздчато-извилистая косточка, у большинства сортов плохо отделяющаяся от мякоти.

В мякоти персика содержится до 15% сахаров, органические кислоты (яблочная, винная, лимонная, хинная, хлорогеновая), клетчатка, белки, красящие вещества (каротиноиды, ликопин), эфирные масла, криптоксантин, зеаксантин. Персики богаты витаминами А, С, В₁, В₂, РР, Е, содержат много калия, а также натрия, кальция, магний, железо, фосфор, серу, хлор.

Плоды персика — десерт с высокими вкусовыми качествами, питательны в свежем, сушеном и консервированном виде.

Плоды персика используются как мочегонное, успокоительное, легкое слабительное средство.

Они полезны при болезнях сердечно-сосудистой системы, хронических гастритах.

СЛИВА

Prunus L.

Семейство Rosaceae Juss — Розоцветные.

Род Слива насчитывает более 17 видов и несколько подвидов растений, используемых человеком. В основном это деревья до 15 метров высотой, ветви неколючие или с небольшим количеством колючек. Листья эллиптические или



обратнойяцевидные. Цветки белые или с зеленоватым оттенком. Плоды различной формы и окраски, обычно с боковой бороздкой, покрыты восковым налетом.

Наибольшее распространение получили следующие виды и подвиды слив.

Терн (терновник)

Prunus spinosa L.

Колючий кустарник высотой до 4 метров. В диком виде растет в Западной и Восточной Европе, в Средиземноморье, Крыму, на Кавказе и в Иране. Выращивается в садах, в Северной Америке одичал. Ветви почти черные, с мелкими очень кислыми и терпкими плодами черно-синего цвета с восковым налетом, косточка почти круглой формы.

Алыча (ткемали)

Prunus divaricata Ladeb.

Дерево или крупный кустарник. Плоды алычи бывают округлые, удлиненной или приплюснутой формы, по цвету зеленые,

желтые, розовые, красные, темнотелые, почти черные. Косточки не отделяются от мякоти. Мякоть кислая и в зрелом состоянии, но у некоторых сортов кислотность слабая.

Тернослива

Prunus domestica L. spp. insititia.

Большой кустарник или небольшое дерево с круглыми среднecруглыми плодами синего цвета, мякоть зеленоватая с кисловатым или сладким вяжущим вкусом.

Венгерка (чернослив)

Prunus domestica L.

Родом из Азии, где встречается в диком виде в Малой Азии, Иране, Средней Азии и на Кавказе. Венгерка перешла в культуру мало измененной и разводится в Европе с давних пор. Широкое распространение она получила в Венгрии, откуда попала к нам, поэтому в русском языке закрепилось название этой сливы «венгерка». На Украине Венгрия называется «Угорщина», поэтому возникло еще одно название венгерки — «угорка». Венгерка — дерево средней величины. Форма плода удлинненнояцевидная, иногда чуть сдавленная с боков, с бороздкой на более выпуклой стороне плода. Кожца плотная, густо черносине-пурпурного цвета, вся покрыта сизым восковым налетом. Мякоть зеленовато-янтарного цвета с более светлыми прожилками, плотная, сочная, винно-сладкого

вкуса, хорошо отстает от косточки. Косточка гладкая, с обоих концов заостренная.

Ренклюд

Prunus domestica L. spp. italica.

Одна из старейших слив, родиной которой считают Сирию. Еще в VI веке до нашей эры эту сливу выращивали в Египте, откуда через Древнюю Грецию и Древний Рим попала в Италию и Францию, распространилась по всей Европе и всему миру. Из старинных сортов наибольшей популярностью до сих пор пользуется Ренклюд Альтана, у которого дерево сильнорослое, отличается хорошей зимостойкостью, высокой урожайностью. Плоды крупные, округлые, зеленовато-желтые, покрыты румянцем. Это высококачественный десертный сорт, но годится и для консервации.

Мирабель

Prunus domestica L. spp. syriaca.

Мелкие плоды до 2,5 сантиметров в диаметре. Форма плодов овальная или округлая. Цвет — желтый, красный, почти черный. Мякоть плода сочная, плотная, сахаристого вкуса. Косточка легко отстает от мякоти.

Садовая слива

Сорта и гибриды, полученные от скрещивания различных видов и подвидов.

В плодах сливы содержатся азотистые вещества, клетчатка, пектины, дубильные вещества,

сахара — глюкоза, сахароза, значительно меньше фруктозы, сорбит. Из органических кислот больше всего яблочной и лимонной, имеются также в небольшом количестве щавелевая, янтарная, хинная, а также следы этилового эфира салициловой кислоты.

В сливах мало витамина С, но много витамина В₃ (рибофлавина), который очень дефицитный в питании человека и стоит на втором месте после витамина С. Рибофлавин необходим для роста и обновления тканей, улучшает зрение, состояние кожи, слизистых оболочек, печени, нервной системы, способствует кроветворению. Недостаток витамина В₃ проявляется в виде дерматитов, трещинках и шелушении кожи в уголках рта.

В значительных количествах сливы имеют витамины Р и Е, каротин (провитамин А), фенольные соединения (флавонолы — кверцетин, изокверцетин), антоцианы и лейкоантоцианы. Из минеральных веществ сливы содержат значительное количество железа и калия, а также йод, медь и цинк.

Плоды съедобны в сыром и сушеном виде, идут на варенье, джемы, повидло, вино, консервы.

В сезон слив необходимо принимать их ежедневно, особенно тем, кто страдает запорами и изжогой.

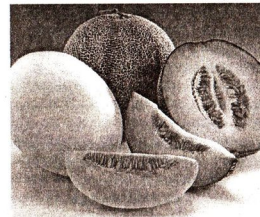
Плоды слив обладают мочегонным, болеутоляющим, антисклеротическим действием, они полезны при болезнях сердечно-сосудистой системы, способствуют

укреплению и лучшей проницаемости капилляров.

ДЫНЯ

Cucumis melo L.

Семейство Cucurbitaceae Juss — Тыквенные.



Всего в мире насчитывается более двенадцати видов дынь, большинство из которых является прекрасным диетическим и лечебным продуктом. На основании этих видов в последние десятилетия селекционерами получены сорта великолепного вкуса и качества.

В диком виде дыни до сих пор растут в Индии, Афганистане, Иране, Средней Азии. В культуре это растение еще со времен Древней Греции и Древнего Рима.

Самыми лучшими в мире дынями считаются чарджуйские дыни, широко культивируемые в Средней Азии, Иране, Афганистане. Они обладают отменным вкусом, хранятся до апреля — мая. Плоды очень крупные, разной формы и окраски. Имеются ребристые дыни, или канталупы, издавна завезенные из Малой

Азии в имени папы римского Канталупи, давшее название этому виду дынь. Канталупы в свое время широко культивировались в Европе, США, Латинской Америке. В последнее время среди овощеводов-любителей популярностью стала пользоваться еще одна дыня из Индии — момордика, или дынеогурец.

Дыни имеют нежную клетчатку, нежный слабящий эффект, что особо важно для кишечника. Существует ошибочное мнение, что дыни очень коварны и очень вредны для организма. Просто нужно отметить, что этот продукт нежелательно употреблять вместе с другими продуктами одновременно.

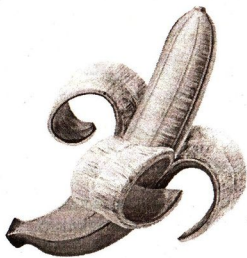
Плоды дыни богаты сахаром, при этом если в арбузах преобладает фруктоза, то в дынях — сахароза. В дынях гораздо больше витаминов, чем в арбузах, особенно следует отметить высокое содержание такого витамина, как В₉ (фолиевая кислота). В дыне много железа, хотя других микроэлементов в ней мало. Имеются в дынях крахмал, пентозаны. Кислотность дынь незначительна, присутствует лимонная кислота.

Дыни хорошо употреблять в пищу ежедневно в течение сезона при ожирении, нарушениях холестерина и жирового обмена, интоксикациях, молочнокислом диатезе, артрите, болезнях почек, желудочно-кишечного тракта, запорах, дискинезии желчевыводящих путей, сахарном диабете.

БАНАН

Musa L.

Семейство Musaceae Juss — Банановые.



Хотя многие считают, что банан — дерево, на самом деле это крупное травянистое растение, стебель которого достигает 10 метров в высоту, листья — до 4 метров в длину. В семействе Банановые (Musaceae Juss.) 13 видов имеют хозяйственное значение. Из них наибольшее распространение получил вид *Musa paradisica* L. — банан культурный, садовый или, как его еще называют, кухонный. Не все виды бананов съедобны в свежем виде, некоторые используются для варки, как овощи, другие — как пряность, как сырье для производства из стеблей, листьев волокна, канатов, веревок, мешков, шляп и т.д.

Каждый стебель банана на 8-12 месяц после посева семян или посадки рассады приносит только одно соцветие и после плодоношения

отмирает, но от корней вырастают много новых отпрысков, каждый из которых формируется в самостоятельное растение. Соцветие представляет собой длинную, иногда до двух метров, кисть, состоящую из 12-15-рядных колес. В каждом колесе находится до 20 цветков. Самые верхние цветки — мужские, ниже расположены немногочисленные обоеполые, чаще всего бесплодные, а еще ниже — женские, плодоносные. В плодовой кисти насчитывается до 180 плодов, иногда до 300, общей массой до 50 килограммов. Полностью созревают плоды за 3-4 месяца. Собирают их обычно за 10 дней до зрелости, чтобы они окончательно дозревали при лежке и транспортировке.

Плоды банана являются основной пищей на островах Тихого океана, в тропиках Африки и Америки, часто заменяют местному населению хлеб. Благодаря большой урожайности и относительной дешевизне, бананы в большом количестве экспортируются во все уголки Земного шара.

В состав мякоти бананов входят сахар, в основном сахароза, крахмал, белки, азотистые вещества, клетчатка, яблочная кислота, пектиновые вещества, каротин, витамины С, В, РР, соли калия. Аромат бананов обусловлен наличием в них эфирных этилового спирта, а также изовалериано-изоамилового эфира, уксусно-изоамилового

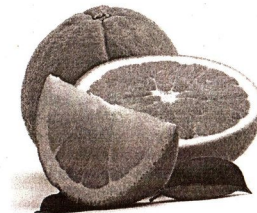
эфира. В бананах обнаружены ферменты амилаза, сахараза, протеаза, пероксидаза. В плодах содержатся также антибиотики.

Плоды банана можно употреблять в качестве хорошего диетического продукта, как нежное слабительное, при желудочно-кишечных заболеваниях (энтериты, язвенная болезнь, кровоизлияния в желудок и двенадцатиперстную кишку, дизентерия и холера), при заболеваниях печени и нефритах, гипертонической болезни, при эпилепсии и истерии (успокаивающее и противосудорожное воздействие). В районах произрастания бананов их незрелые плоды и вареные цветки используют как пищу для диабетиков, а золу корней и ботвы — как глистогонное. Хорошо употреблять бананы в разгрузочные дни.

АПЕЛЬСИН

Citrus sinensis Osbeck.

Семейство Rutaceae Juss — Рутые.



Вечнозеленое плодовое дерево родом из Южного Китая или

Индокитая, в диком виде не обнаружено. Упоминается в китайских рукописях за 2200 лет до нашей эры. Из европейцев это растение впервые описал Теофраст за 350 лет до нашей эры, когда Александр Македонский совершил поход в Индию, где тогда уже выращивали привезенные из Китая апельсины. Известно, что апельсины выращивали в Древнем Риме, где садовники умудрялись придавать этим плодам, висящим на дереве, причудливые формы зверушек, кубиков, вазочек, помещая их в глиняные или гипсовые формочки. После падения Западной Римской империи об апельсине забыли и начали разводить снова после завоевания арабами Пиренейского полуострова и крестовых походов. Слово «апельсин» произошло от немецких или английских слов «апель» — яблоко и «Сина» — Китай. Французы называли апельсин «оранж» (от арабского названия апельсина — «наранжи» — золотистый). Отсюда в нашем языке появилось такое понятие, как оранжевый цвет — цвет апельсина. Для выращивания апельсинов в Европе стали строить специальные застекленные помещения — оранжереи. В России при Петре Первом апельсины начали выращивать в оранжереях под Петербургом (местечко так и назвали — Оранienbaum).

Апельсиновое дерево имеет округлую крону и тонкие колючки в пазухах листьев. Листья

средней величины с острой верхушкой и закругленным основанием, узкокрылыми черешками. Белые, пятерные цветки находятся в пазухах листьев, одиночные или в рыхлых щитках. Плод шаровидный с плотной, не горькой кожурой. Семена клиновидно-яйцевидные.

Апельсин, как и другие цитрусовые, отличается наличием большого количества биологически активных веществ, оказывающих благоприятное воздействие на организм. Плоды апельсина содержат органические кислоты, пектиновые вещества, эфирное масло, разнообразные азотистые и красящие вещества. Из сахаров преобладают фруктоза и глюкоза, их количество иногда достигает 12%. Из витаминов имеются витамины А, В₁, В₂, С, РР, Р и другие. Особенно ценно наличие в апельсинах витамина Р, или биофлавоноидов. Эти вещества — рутин, цитрин — являются антиоксидантами, они укрепляют капилляры, увеличивают прочность стенок сосудов, помогают работе щитовидной железы, препятствуют кровоизлияниям и повышенному кровяному давлению. При недостатке витамина Р в организме, а это может быть зимой и ранней весной, наблюдаются боли в ногах, вялость, на коже появляются сосудистые звездочки.

Из макро- и микроэлементов много калия, кальция, магния,

фосфора, железа. Кальция в плодах апельсина намного больше, чем в других фруктах. Этот элемент очень важен для прочности костей и зубов, упругости мышц и внутренних органов, для нормальной возбудимости нервной системы и свертываемости крови.

Плоды десертные и для переработки на сок, напитки, в кондитерском производстве.

Апельсины используются как поливитаминное, противовоспалительное, аппетитовозбуждающее, очищающее средство. Они выводят из организма вредные вещества и радионуклиды.

Предостережение! При язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью апельсины принимать не следует. Можно попробовать принимать мизерные дозы в ожидании гомеопатического эффекта.

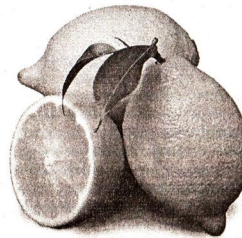
ЛИМОН

Citrus limon (L.) Burm.

Семейство Rutaceae Juss — Рутовые.

По утверждению известного ботаника Декандоля, родиной лимона следует считать Индию, где в дикорастущем виде он растет в горных местностях у подножия Гималаев. 3000 лет назад индийцы уже использовали лимон с лечебной целью. Они называли его «ниму», малайцы — «лемо», китайцы — «ли мунг», что означает «полезный для матерей». В Древнем Риме лимон выращивали еще в IV веке до нашей эры, но широкого

распространения он не получил и был забыт. В X веке арабские купцы завезли лимоны в Палестину, откуда крестоносцы вторично завезли его в Италию и Сицилию. Было обнаружено, что употребление лимонов предупреждает заболевание цингой, от которой особенно страдали мореплаватели в дальних плаваниях. В английском флоте в конце VIII века был введен обязательный ежедневный прием матросами одной унции (около 30 граммов) лимонного сока. Благодаря употреблению лимонов не было ни одного случая цинги среди матросов во время российского кругосветного путешествия 1803–1806 гг. под командованием адмирала Крузенштерна.



Лимон хорошо растет и плодоносит в комнатных условиях. В начале 19 века один купец привез из Турции в село Павлово на Оке, возле Нижнего Новгорода, две кадочки с лимонными деревцами.

Они послужили началом выращивания знаменитых павловских комнатных лимонов. Почти в каждой избе Павлова было в среднем по 4–5 деревьев лимонов, каждое из которых давало в год по 10–16 плодов. И это при том, что окошки в крестьянских избах были маленькие, не такие как сейчас.

Лимон представляет собой небольшое колючее дерево с красноватыми концами побегов. Листья удлиненно-яйцевидные, остроколючные, зубчатые, на узкокрылых черешках. Пятерные цветки имеют лепестки, внутри белые, снаружи красноватые. Плоды овальные, с широким сочком на конце, кожура плодов лимонного цвета, имеет выпуклые железки. Мякоть сочная, очень кислая. Семена белые, мелкие, яйцевидные.

Лимон не зря называют кладовой витаминов. Особенно много в нем витамина С, о котором мы уже говорили. Этот витамин интересен тем, что не вызывает гипervитаминоза при чрезмерном его употреблении, то есть человек не заболит при избытке этого витамина в организме. Витамин С (или аскорбиновая кислота) повышает устойчивость организма к инфекциям, особенно дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, укрепляет стенки сосудов, помогает работе печени и эндокринной системы. Насыщенность организма аскорбиновой кислотой ускоряет заживление ран

и костных переломов, лечение язвенных повреждений желудочно-кишечного тракта, ангины, туберкулеза. Недостаток этого витамина вызывает цингу, частые острые респираторные заболевания, повышенную чувствительность к холоду, слабость, нарушение сна, кровоточивость десен.

Витамин С содержится не только в плодах лимона, но и в других частях растения, в частности в листьях. Поэтому если в квартире у окна растет лимонное деревце, то можно брать с него листочки для заваривания чая. Из других витаминов в плодах лимона обнаружены каротин, витамины В1, В2 (следы), РР, Р. Кожица и сок лимона имеют витамин Р (биофлавоноиды — рутин, цитрин), который препятствует повышенному кровяному давлению и кровоизлияниям.

Лимоны славятся и наличием в них лимонной кислоты от 5 до 8% и более. Кислотность лимонов зависит, главным образом, от времени года: наибольшая — в ноябре, наименьшая — в апреле. Кроме свободной лимонной кислоты в лимонах имеются щелочные и кальциевые соли лимонной кислоты. Лимонная кислота впервые была выделена в 1784 году Шееле именно из лимонного сока. Эта кислота также ценный продукт и имеет лечебные свойства: растворять мочевую кислоту и ее отложения в организме, бороться с атеросклерозом.

Из сахаров в лимоне содержатся глюкоза, фруктоза и сахароза. Имеются в них гликозид гесперидин, пектин, азотистые вещества, фитонциды. Кожица лимона богата эфирными маслами, которые содержатся и в других частях растения, придавая им специфический аромат.

Из минеральных солей следует отметить наличие в лимонах солей кальция, магния, железа. Лимон является рекордсменом среди фруктов по наличию калия и фосфора. Фосфор участвует во всех обменных процессах, в образовании гормонов, в построении всех клеток организма, он очень важен для нормальной работы мозга. Недостаток фосфора приводит к мышечным спазмам, синдрому хронической усталости, снижению внимания, памяти.

Кислый сок идет на лимонады, как приправа к пище, для получения лимонной кислоты, содержит большое количество витаминов.

Лимоны принимают как противовоспалительное, антисклеротическое средство, для лечения некоторых болезней пищеварительного тракта (гастриты с пониженной кислотностью, вкаты).

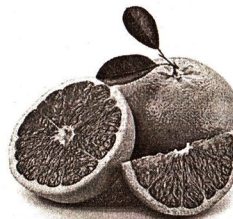
Полезно проводить курсы приема лимона (1-3 раза в день по 1/2 лимона с чаем, сахаром или в другом виде) здоровым людям для поддержания жизненного тонуса и иммунитета, а также больным простудными заболеваниями,

ангины, гриппа, бронхита, атеросклерозом, бессонницей, геморроем, запорами, заболеваниями печени, сердца, при истощении организма, избытке в нем солей, увеличении щитовидной железы, мигрени, отеках, сахарном диабете, туберкулезе, цистите, для нормализации давления.

ГРЕЙПФРУТ

Citrus paradise Macfad.

Семейство Rutaceae Juss — Рутовые.



Грейпфрут представляет собой дерево с округлой кроной высотой до 12 метров. Родом это растение из Индии, где было введено в культуру в конце XIX века. Плоды шаровидные, крупные, с желтой кожурой. Мякоть плодов имеет горьковато-сладкий или горьковато-кислый вкус, по цвету светло-желтая или зеленовато-желтая с приятным специфическим запахом. Плоды располагаются на ветке гроздьями по 4-12 штук, подобно винограду, отсюда и

название их («grape fruit», то есть виноградный плод).

Плоды грейпфрута содержат до 7% сахаров, органические кислоты, пектиновые вещества, минеральные соли, гликозиды, ферменты, эфирное масло.

Грейпфруты богаты на витамины С и Р, содержат также витамины А и В. Более богаты витаминами крупные плоды.

Грейпфруты обладают поливитаминными, общеукрепляющими, возбуждающими аппетит свойствами. Они улучшают пищеварение, понижают давление, помогают при функциональных расстройствах печени, повышенной утомляемости.

После длительной тяжелой болезни или операции для восстановления сил также желателен курс ежедневного приема 1-2 грейпфрутов в течение нескольких недель.

С помощью смеси соков грейпфрута, апельсина и лимона проводят очистку лимфы по Н. Уокеру и по О. Елисейвой при заболеваниях лимфатических желез, острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, глаз, придаточных пазух носа, отитах, ишемической болезни сердца, хронических тромбозах, хронических заболеваниях мочеполовой системы, артрозах, артритах с отеками суставов, остеохондрозе позвоночника.

Как проводится такая очистка, подробно описано в специальных пособиях.

II. ОВОЩИ, БОБОВЫЕ

ПОМИДОР (томат)

Lycopersicum esculentum Mill.

Семейство Solanaceae Juss —
Пасленовые.



Помидоры — сравнительно молодая овощная культура. Трудно поверить, что еще лет 150 назад большинство населения о них даже не слышало. На территории Российской империи томаты начали выращивать около 1850 года. Хотя в Европу помидоры завезли из Америки еще в 16 веке, но выращивали как декоративную культуру. Мало того, считалось, что плоды томатов очень ядовиты. Известен факт, когда во время войны за независимость Соединенных Штатов повар-предатель пытался отравить помидорами главнокомандующего американской армией, первого президента США Джорджа Вашингтона. Увидев, с каким аппетитом Вашингтон поедает суп с помидорами, повар покончил с собой, боясь наказания и будучи твердо уверенным, что главнокомандующий обречен.

Я привел здесь этот факт для того, чтобы еще раз показать, что не всегда можно слепо верить даже самым лучшим ученым относительно полезности или вредности того или иного продукта. Ведь и сейчас некоторые специалисты считают, что нельзя употреблять помидоры тем, у кого ревматизм, мочекаменная болезнь, нарушен минеральный обмен.

Слово «помидор» происходит от французского «pomme d'or» — дословно: «золотое яблоко». Как и яблоки среди фруктов, так и помидоры среди овощей, наверное, самые востребованные овощи из-за своих вкусовых, кулинарных и прочих полезных качеств. Как и яблоки, помидоры имеют столь много самых разнообразных сортов и гибридов, что трудно это растение даже описать. Можно сказать, что плоды томата красные, но ведь имеются сорта розовые, фиолетовые, желтые, оранжевые. Сказать, что помидоры круглые, какого-то размера, тоже нельзя, потому что есть плоды самой разнообразной формы (сливовидные, вишневидные, грушевидные, ребристые и т.д.) и размера (от смородины до нескольких килограммов). То же самое можно сказать и о вкусовых качествах, которые отличаются большим разнообразием.

Помидоры богаты витаминами, особенно витамином С (хорошо сохраняется даже после переработки на томатный сок и пасту!), а также витаминами В₁, В₂,

В₃, РР, провитаминами А (каротин, ликопин) и D, фолиевой кислотой. Каротина больше всего в желтых и оранжевых плодах. Из углеводов больше всего глюкозы и фруктозы, меньше сахарозы. Из органических кислот преобладают яблочная, лимонная, щавелевая и винная. В переспелых плодах содержится и янтарная кислота. Богаты помидоры также минеральными элементами, такими как калий, натрий, магний, кальций, железо, кобальт, цинк, йод, ванадий, медь, марганец, молибден, хром, фтор.

В зрелых плодах содержатся крахмал, пектиновые вещества, фенольные соединения, флавоноиды, систостерин, холин, сапонины. Зеленые и недозрелые плоды ядовиты из-за гликоалкалоидов (томатинов), которые обладают сложно объяснимым лечебным эффектом. В больших концентрациях гликоалкалоиды могут вызвать отравление. При консервации, засолке они распадаются. Интересно, что вот уже более тридцати лет наблюдаю, как моя супруга в течение помидорного сезона с большим удовольствием поедает огромное количество недозрелых томатов и чувствует себя от этого превосходно. Очевидно, ее организм нуждается в этих самых гликоалкалоидах.

Для лечебного и диетического питания используют плоды и сок.

Томаты обладают противоспазмическим действием, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, подавляют болезнетворную деятельность вредных микробов в кишечнике, способствуют выведению радионуклидов и других вредных веществ. Поэтому их применяют и при гастритах с пониженной кислотностью, а также как слабительное.

Томатный сок помогает при болезнях сердца, печени, атеросклерозе, ревматизме, гипертонии, нервных расстройствах и нервных срывах. Пьют по стакану 3 раза в день перед едой. Курс — до месяца.

Томаты помогут и при лечении тромбофлебита и варикозного расширения вен. Для этого кроме приема плодов или сока внутрь в течение нескольких недель прикладывают к вздутым венам и больным местам кашицу из свежих помидор и прибинтовывают на некоторое время.

Есть сведения, что томаты помогают и при старческом ухудшении зрения.

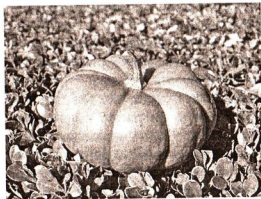
ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ

Cucurbita pepo L.

Семейство Cucurbitaceae Juss —
Тыквенные.

В мире имеется несколько десятков видов и подвидов тыквы, большинство из которых встречается только в культуре; определить диких предков каждого конкретного вида и его родину крайне

затруднено. Одни тыквы издревле выращивались в Китае, другие — в Центральной и Южной Америке задолго до открытий Колумба. Несъедобными тыквами являются горлянка, или посудная тыква, и люффа, или мочальная тыква. Из первой изготавливают кувшины и другую посуду, а из второй — мочалки. В пищу употребляются тыквы гигантская, фиголистная, мускатная, чалмовидная, а больше всего тыква обыкновенная, имеющая несколько разновидностей: столовая, кабачки, патиссоны, крукнеки и другие.



Тыква — однолетнее травянистое выходящее растение. Листья цельные или цельнорассеченные, пятилопастные. Цветы желтые, большие. Плод — крупная ягода. Цветет в мае-сентябре, плоды созревают в августе-сентябре. Техническая зрелость кабачков начинается с июня, если выращивать их в открытом грунте.

Плоды тыквы богаты каротином, витаминами С, В₁, В₂, Е, а особенно витамином D. Много в них и макро- и микроэлементов: калия, кальция, магния, фосфора,

железа, меди, фтора, цинка. Из органических кислот преобладает яблочная, очень мало лимонной и щавелевой. Из углеводов больше всего глюкозы, имеются также фруктоза и сахароза. Наличие большого количества пектина способствует выведению холестерина, профилактике и лечению атеросклероза. Клетчатка мякоти тыквы легко усваивается организмом, поэтому блюда из нее используют для лечебного и диетического питания. Блюда из молодых кабачков вообще содержат мало клетчатки и малокалорийны, при этом в них благоприятное соотношение калия и натрия, способствующее мочегонному эффекту. Если сезон тыквы начинается в конце лета, то сезон кабачков, в начале его, когда многие овощи стали поспевать.

Семена тыквы являются сырьем для получения очень ценного тыквенного жирного масла, хотя оно у нас для питания почему-то не используется. Мы употребляем их обычно в поджаренном виде, как и семечки подсолнуха. Они содержат жиры (линолеин, олеин, пальмитин, стеарин, фитостерин), крахмал, азотистые вещества, крахмал, сахар, пентозаны, клетчатку, смолы, салициловую кислоту, белки (глобулин, эдестин, лецитин, фитин) и фермент диастаз. Полезно периодически употреблять поджаренные семена тыквы для профилактики глистных заболеваний, для изгнания же глистов этими семенами

лучше руководствоваться методикой народных целителей, описанной во многих травниках.

Печеную мякоть тыквы применяют в качестве мочегонного, легкого слабительного средства, она обладает обезболивающим и противовоспалительным действием.

Сок мякоти тыквы, а также тыквенная каша употребляются при заболеваниях печени, почек, простатах, запорах, нарушениях обмена веществ.

Против глистов используют семена тыквы. Для профилактики глистов полезно периодически по неделе-две ежедневно лущить слегка поджаренные тыквенные семечки, например, сидя у телевизора. Но желательно это проделывать не перед сном, потому что семечки тыквы обладают сильным мочегонным эффектом. Изгонять глистов, особенно солитера, с помощью тыквенных семечек нужно осторожно, с помощью специальных методик, используя при этом сильные слабительные средства и очистительные клизмы, потому что существует опасность отравиться или даже умереть от токсинов, выделяемых мертвыми глистами.

КАПУСТА

Brassica oleracea L.

Семейство Cruciferae — Крестоцветные.

Капусту называют третьим хлебом. Род Капуста содержит более 100 видов, в том числе капусту кочанную (белокочанную и

краснокочанную), брюссельскую, садовую, китайскую, пекинскую, цветную, кольраби, брокколи, листовую, кормовую и другие. Хотя безусловным лидером по площадям посевов и потреблению является белокочанная капуста, в некоторых странах популярность пользуются другие виды. Например, в Китае, Японии, Корее выращивают в основном листовые виды капусты. В Германии любят садовую, брюссельскую и краснокочанную капусту, в Италии — цветную.



Капуста является очень древней культурой. Древнеримский писатель и ученый Плиний Старший упоминает в своих трудах восемь видов капусты, которые выращивали тогда: кочанную, листовую, кольраби, брокколи и другие. Русское название капусты происходит от латинского «капутум» — голова.

Культурные виды капусты, кроме пекинской и цветной, являются двулетними растениями. Самая распространенная — белокочанная капуста — в первый год

жизни образует невысокий утолщенный стебель с крупными листьями и кочан, который представляет собой разросшуюся верхушечную полочку гигантских размеров. На второй год образуются цветonoсные стебли, на которых после цветения созревают семена. По срокам созревания сорта белокочанной капусты делятся на ранние, среднеспелые и позднеспелые. Позднеспелая капуста имеет кочаны более крупных размеров, отличающиеся лучшими вкусовыми качествами и повышенной лежкостью. Они могут храниться до нового урожая ранней капусты.

Отличаясь высокими пищевыми качествами, капуста содержит клетчатку, белки, кислоты, сахар, богата витаминами и минеральными солями. В капусте содержатся 16 свободных аминокислот (лизин, триптофан, метионин и др.), соли калия, фосфора, кальция, магния, кобальта, фтора, йода. Много в капусте витаминов А, В₁, В₂, В₆, Р, РР, К. Очень важно наличие в этом овоще витамина U, который препятствует образованию и развитию язв. Капуста является фитонцидом, в ней содержится бактерицидное вещество — лизоцим. Имеется в капусте органически связанная сера в виде гликозидов, в первую очередь глюкобрасидина. Тартроновая кислота предотвращает ожирение. В значительном количестве капуста содержит холин (витамин В₄), который

препятствует атеросклерозу. Специфический запах капусты имеет благодаря наличию в ней горчичных масел.

Содержание сахара в белокочанной капусте важно для ее квашения, потому что при квашении сахар превращается в молочную кислоту. Очень важно то, что в свежей и квашеной капусте хорошо сохраняется витамин С, так как он содержится в виде стойкого вещества аскорбиногена.

Капусту употребляют в свежем (в салатах), тушеном, жареном виде, а также в составе различных блюд, таких как борщи, щи, капустняк, пирожки, голубцы, рулет и т.д. Полезна она при атонии желудка, колитах, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью.

Особо ценится квашеная капуста и ее сок (рассол) за наличие в них молочной кислоты. Курсы очистки и лечения организма с помощью рассола капусты (полстакана теплого рассола 1-2 раза в день до еды) рекомендуется проводить как здоровым людям, так и больным гепатитами, гастритами с пониженной кислотностью, запорами, дисбактериозами, геморроями, сахарным диабетом, импотенцией, синдромом хронической усталости. При ямблиях в печени и некоторых других видах глистов пьют по полстакана рассола натощак. При дискинезии желчевыводящих путей капустный

рассол смешивают пополам с томатным соком и употребляют по стакану 3 раза в день после еды.

При язве желудка принимают не самую свежую капусту, а ее сок. В аптеках продается сухой сок капусты в порошке, но свежий сок капусты, приготовленный в домашних условиях, намного богаче активными веществами, чем сухой, в том числе и витамином U. Свежий капустный сок (по полстакана три раза в день перед едой от 5 до 30 дней) принимают при атеросклерозе, туберкулезе, бронхитах, кашле (как отхаркивающее средство), различных опухолях, хронических заболеваниях печени и желчных путей, циррозе печени, цистите, хроническом пиелонефрите, запорах и ожирении.

ЛУК

Allium sepa L.

ЧЕСНОК

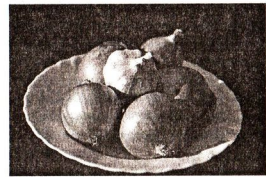
Allium sativum L.

Семейство Liliaceae Juss — Лилейные.

Лук — это, пожалуй, единственная овощная культура повседневногo потребления. Почти все первые, вторые блюда, большинство закусок невозможно приготовить без этого продукта. Из рода Лук более 24 разнообразных видов лука, в том числе чеснока, используется человеком в пищу: лук репчатый, лук-батун, шнитт-лук, лук-порей, многозарусный лук, чеснок посевной, чеснок китайский, лук причесночный

(рокаболь), лук клубной, лук пскемский и другие.

Самым распространенным является лук репчатый, который выращивается как двулетнее или трехлетнее растение. В первый год сеют семена-чернушку и получают или мелкие луковичи-севок, или крупные — лук-матку, который идет в пищу либо высаживается на следующий год в грунт для получения семян. Репчатый лук используется также для получения зеленого пера из выборки мелкой матки в теплицах, парниках или открытом грунте.



Луковица репчатого лука состоит из чешуи, покрытой сверху сухими чешуями. Листья трубчатые, полые. Цветы собраны в шарообразные соцветия на конце длинной стрелки. Плоды — семена черного цвета.

Луковица чеснока состоит из долек. Листья линейные плоские, остроколючные. Цветки на длинных стрелках собраны в соцветия. Плоды представляют собой миниатюрные луковички. При посеве этих луковичек в первый год вырастают луковичи-однозубки.

Лук и чеснок — очень древние культуры, они были известны более 7 тысяч лет назад. В Древнем Египте носильщикам приказывали есть много чеснока для поддержания работоспособности. С лечебной целью лук и чеснок использовали Гиппократ, Диоскорид, Парацельс, Гален. Издавна использовали лук и чеснок в тибетской медицине. Этим растениям приписывали и мистические силы. Лук и чеснок брали с собой в походы римские легионеры и крестоносцы. Эти растения служили им и как обереги, и как лекарство, и как пища. Во времена крестовых походов за восемь луковиц можно было выменять пленного.

Одной из главных особенностей лука и чеснока является наличие в них фитонцидов, способных убивать микробы, вирусы и бактерии.

По вкусовым качествам лук бывает острый, полуострый и сладкий. В остром луке больше сахара и эфирного масла, жгучего на вкус и раздражающего слизистые оболочки глаз и носа. В состав лука входят сахар (глюкоза, фруктоза, сахароза, арабиноза, ксилоза, рамноза, рибоза, рафиноза), пектиновые вещества, клетчатка, гемицеллюлоза. Зеленые листья (перо) содержат значительно больше витаминов и минеральных веществ, чем остальные части растения. В листьях много витамина С, фолиевой кислоты и биотина, а особенно каротина,

солей калия, кальция, цинка. В луковиче содержатся витамины С, В₁, В₂, РР и другие.

Чеснок ценен содержанием антибиотиков аллицина и garlicина. В нем много белковых веществ и углеводов. Характерный запах и вкус чеснока обусловлен наличием в нем эфирного масла, обладающего сильным фитонцидным действием. Больше, чем в других овощных культурах, содержит чеснок витаминов В₆ и РР, железа, марганца и цинка. Много также витаминов А, С, В₁, В₂, йода, меди, калия, кальция, натрия, магния и фосфора.

Потребление свежих лука и чеснока полезно как для здоровых людей, так и для больных желудочно-кишечными заболеваниями, атеросклерозом, гипертонией, снижением потенции. Эти овощи обладают также гипотензивным, противотромбическим, ветрогонным и гипогликемическим действием.

Бесспорно, лук и чеснок незаменимы при эпидемиях гриппа, респираторных заболеваниях, потому что обладают противовирусным, фитонцидным, отхаркивающим свойствами.

Сезон зеленого чеснока начинается ранней весной, когда после таяния снега на огороде появляются первые побеги-перья озимого чеснока. Дней через 10-15 в зависимости от погоды, сезон зеленого чеснока переходит в сезон зеленого лука. Хорошо, если кроме репчатого лука на

огороде имеются и другие его виды. Самым первым появляется лук многоярусный, затем батун, позже — шалот, репчатый, порей... Тем, кто может вырвать перо лука на окне из луковицы, можно устроить зимой еще один или несколько сезонов зеленого лука. Для лечения и очистки организма от вредных веществ используем зеленое перо или растение целиком. Такие приемы полезны здоровым людям для поддержания иммунитета, улучшения пищеварения и профилактики простудных заболеваний и авитаминозов. Но особенно полезны они больным метеоризмом, хроническими энтероколитами.

Рекомендуются такие основные курсы очистки и лечения луком и чесноком, продолжительностью от недели до месяца:

Съедать ежедневно по 2-3 луковицы острого сорта лука или по несколько десятков зеленых луковых перьев, можно в виде простеньких салатов со сметаной, подсолнечным маслом или майонезом, особенно при гриппе и для его профилактики, при снижении потенции, а также натощак при глистах;

Съедать каждое утро натощак зубчик чеснока, запивая его стаканом воды с добавлением яблочного уксуса (при бронхиальной астме и гипертонии);

Приготовить аджику с чесноком по одному из популярных рецептов и употреблять ее по 1

столовой ложке перед едой 3 раза в день (для профилактики болезней и при бронхитах);

Несколько раз в день есть сваренный на пару чеснок (от ларингитов и охриплости голоса).

При дизентерии в течение дня едят чеснок, до головки и более, в зависимости от ее величины.

Если у человека стенокардия, то при появлении боли в области сердца надо проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока. То же самое делать и при геморрое — целые зубчики чеснока полностью не перевариваются в пищеварительном тракте и, выходя из прямой кишки, прижигают пораженные участки.

КАРТОФЕЛЬ

Solanum tuberosum L.

Семейство Solanaceae Juss —

Пасленовые.



Родиной картофеля считают Центральную и Южную Америку, где местное население ввело его в культуру еще 14 тысяч лет назад. И хотя в Европу картофель был завезен в 16 веке, а в Россию попал при Петре I в конце 17 века, долгое время этот продукт был

большой редкостью и считался деликатесом. Простой народ встретил новую культуру, мягко сказать, недружелюбно. И в России, и в некоторых других странах, крестьяне называли картофель «чертовым яблоком», поднимали так называемые картофельные бунты, отказываясь его выращивать. Во Франции широкому распространению этой культуры способствовал государственный контролер (была у них такая высшая государственная должность) по имени Анн Робер Жан Тюрго. Он приказал вокруг полей картофеля в государственных хозяйствах выставлять усиленную охрану из солдат регулярной армии, а на ночь эту охрану снимать. Заинтригованные крестьяне стали воровать картошку и сидеть на своей земле, думая, что это очень большая ценность.

В Россию первый мешок картофеля прислал лично Петр I, находясь в Голландии. Только во второй половине 18 века картофель стали сажать на крестьянских огородах, а полевой культурой картофель стал в России только в середине XIX века.

В Германии, которая была в те времена раздробленной на множество мелких государств, картофель стал «своей» культурой, чему способствовала его хорошая урожайность на малоплодородных немецких землях. Можно сказать, во многом благодаря картофелю единая Германия состоялась как государство. Хотя сейчас как-то не

принято обращаться к трудам классиков марксизма, но у Фридриха Энгельса есть очень интересная и поучительная статья «Прусская водка в немецком рейхстаге», где очень подробно описывается значение появления картофеля на немецких землях: народ перестал голодать, а излишки картофеля научились перегонять на очень дешевый сивушный спирт, способствовавший пьянству и алкоголизму, а также созданию крепкой боеспособной армии... Немецкие купцы начали быстро богатеть, научившись с помощью этого спирта фальсифицировать коньяк, ром и другие дорогие напитки, подорвав экономику стран их производителей...

Картофель называют вторым хлебом из-за его питательных и других полезных свойств. Сохраняясь всю зиму и весну в подвалах и хранилищах, картофель не теряет питательных веществ и витаминов. До того как картофель попал в Европу и Российскую империю, население этих территорий периодически страдало от эпидемий чинги, уносившей сотни тысяч человеческих жизней. Когда картофель прочно вошел в рацион европейцев, то чинга практически перестала угрожать жизни и здоровью людей. И сейчас мы не знаем такой болезни, вызванной недостатком витаминов С. Это потому, что 50% этого витамина потребляем именно с картофелем.

В картофеле содержатся и другие витамины: В₁, В₂, В₆, В₉ (фолиевая кислота), Р, РР, D, К, Е, каротин. Из органических кислот имеются лимонная, яблочная, щавелевая. В картофеле много крахмала, клетчатки. Имеются пектиновые вещества, фруктоза, глюкоза, сахара. Много микроэлементов: калия, кальция, железа, меди, фосфора, марганца, натрия, хлора, фтора, йода, серы. Очень ценен картофельный белок, содержащий в себе 14 аминокислот из 20, необходимых для человека.

Ботва картофеля и позеленевшие на солнце клубни содержат в опасном количестве ядовитый, но и лечебный стероидный алкалоид соланин. В обычных же клубнях его мало и он оказывает только лечебный эффект, даже когда мы поедаем картофель в большом количестве.

Для лечения язв желудка и двенадцатиперстной кишки сырой сок из красных сортов картофеля пьют по полстакана три раза в день, натощак, перед обедом и перед ужином. Курс — 2-3 недели, через неделю курс повторяют. Такое же лечение эффективно при геморрое, а для борьбы с геморроидальными «шишками», кроме того, ставят в задний проход свечу из вырезанного из сырого картофеля цилиндрика. При дефекации цилиндрик сам выходит и потом ставят новый, до следующей дефекации. Этот цилиндрик для большей эффективности можно

смазать гепарином или другой антигеморроидальной мазью или гелем.

Вареные клубни имеют мочегонные и нежно слабительные свойства.

Из картофельного крахмала готовят молочные и фруктовые кисели.

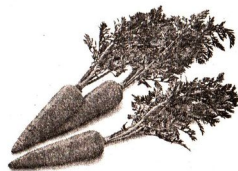
При аритмии, гипертонии, туберкулезе легких полезно периодически проводить картофельные дни или курсы лечения до двух недель, употребляя печеный картофель в мундире вместе с кожурой, картофельный отвар или сок.

При пониженной потенции есть печеный картофель (курсами).

МОРКОВЬ

Daucus sativus Roehl.

Семейство Umbelliferae Juss — Зонтичные.



Морковь посевная — двулетнее растение, одна из важнейших овощных культур. Была известна 4000 лет назад в Средиземноморье, где, как считают, она и была введена в культуру.

В первый год жизни морковь из семян образует корень и прикорневую розетку перисторассеченных

листьев. В следующем году из корня развивается стебель с цветками, собранными в зонтик. Плоды — двусемянки.

В зависимости от сорта, корнеплоды моркови имеют конусообразную или цилиндрическую форму, бывают длинные или короткие (каротель). На поперечном разрезе моркови четко видна сердцевина (сейчас есть сорта без сердцевины).

Нет смысла доказывать полезность моркови для организма человека. Химический состав этого овоща характеризуется наличием в ней легкоусваиваемых углеводов и биологически активных веществ, низкой калорийностью. Углеводы моркови представлены, кроме сахаров (сахароза, глюкоза и фруктоза), клетчаткой, гемоцеллюлозой, пектиновыми веществами и небольшим количеством крахмала. Сахаров больше всего в верхнем слое корнеплода, пектина — в мякоти и сердцевине. Морковь имеет низкую кислотность, преобладают яблочная, лимонная и щавелевая кислоты. Азотистые вещества моркови, такие как белки и аминокислоты, представляют большую ценность прежде всего легкой усвояемостью. Во всех частях моркови — корне, листьях, семенах содержится морковное эфирное масло, придающее этому овощу специфический аромат.

В корнеплодах моркови содержатся каротин (красящий

пигмент, провитамин А), витамины В₁, В₂, С, К, РР, фолиевая кислота, много солей кальция, фосфора, железа, меди, йода, флавоноидов. Следует отметить, что каротин превращается в витамин А в печени человека только при наличии жиров, — лучше всего, когда морковь в виде заправки. Делайте сами выводы относительно модного ныне питания сырыми овощами, утверждения, что при жарке и тепловой обработке витамины теряются, что жареная пища «гробит печенку»!

Периодически, особенно зимой и весной, следует устраивать себе морковные сезоны, по 1-3 недели усиленно потреблять морковь в блюдах, а также в умеренных количествах сырой морковный сок. Кроме лечебного эффекта, это должно повысить тонус организма, оказать омолаживающее действие, активизировать работу половых желез. Здесь единственное условие: не переборщить! В некоторых книгах рекомендуют выпивать в день до 3 литров морковного сока!

На всю жизнь мне запомнился курьезный случай, о котором в школе на политинформации нам читала учительница из какой-то газеты. Кажется, в Англии один джентльмен решил лечить себя морковным соком от какой-то болезни. Три раза в день он употреблял по литру морковного сока. Когда ему стало хуже и лицо пожелтело, он подумал, что без

сока ему было еще хуже, поэтому продолжал пить этот сок, и вскоре умер. Вскрытие показало отравление каротином, витамином А! В каждом медицинском справочнике вы найдете описание такой болезни, как гипervитаминоз А, то есть отравление этим витамином. Гипervитаминоз А развивается при длительном употреблении больших доз витамина (более 100000 МЕ) в день. Обратите внимание на симптомы, при которых надо немедленно прекратить принимать морковный сок или витамин А в другой форме. Это сонливость, вялость, головная боль, реже наблюдается шелушение кожи, выпадение волос, бровей, трещины на губах, увеличение печени и селезенки. Кожа, особенно на ладонях и подошвах, окрашивается в желтый цвет. После прекращения приема витамина все симптомы, как правило, быстро исчезают. Следует обратить внимание, что сходные симптомы могут быть от желтухи, поэтому надо срочно обратиться к врачу.

Вряд ли можно заболеть гипervитаминозом А, усиленно потребляя морковь в различных видах, кроме сока. А сок — это как никак концентрат, его запросто можно выпить и полведра! Воистину: «заставь дурака...».

Все же недостаток витамина А в организме куда более опасен, потому что он нужен для хорошего зрения, сохранения слизистых оболочек и кожных покро-

вов, повышения устойчивости к инфекциям, внимания и скорости реакции, обеспечения нормальной работы половых желез. При недостатке витамина А в организме кожа становится сухой, грубой на ладонях и подошвах, волосы становятся сухими и утрачивают естественный блеск, наблюдается постоянная сухость во рту.

Употребление моркови способствует выведению из крови радионуклидов, солей тяжелых металлов, излишков холестерина, замедляет рост раковых клеток.

Полезна морковь и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, она усиливает перистальтику кишечника и подавляет развитие в нем гнилостных процессов.

При хронических запорах, варикозном расширении вен, туберкулезе, малокровии, болезнях сердца, атеросклерозе, мочекаменной и желчнокаменной болезнях проходят курс лечения сырой тертой морковью с сахаром. Ежедневно в течение 1-4 недель ее едят несколько раз в день. Как вариант можно пить чай со свежими или сухими листьями моркови.

При импотенции проходят курс лечения вареной тертой морковью. Варить не в воде, а в молоке.

Благодаря витамину А и комплексу биологически активных веществ морковь применяется при аллергии, кожных заболеваниях и вообще проблемах кожи.

ПЕРЕЦ

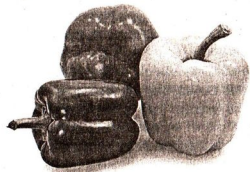
Capsicum annuum L.

Семейство Solanaceae Juss —
Пасленовые.



Стручковый перец завез из Америки в Европу Христофор Колумб. В Южной Америке перец выращивали задолго до Колумба, еще 6000 лет назад. На родине это многолетнее растение, полукустарник, у нас выращивается как однолетняя культура. Существует перец сладкий и горький, острый. Наиболее гжучие красные плоды дает так называемый кайенский перец с неправильно искривленными неровными стручками яркого оранжевого цвета.

В нашей местности перец очень требователен к условиям произрастания, плодородию почвы, а особенно к влаге и теплу. Стебли достигают 60-80 сантиметров, зеленые,



голые, сочные, ветвистые. Листья эллиптические, заостренные, цельнокрайние. Цветки белые, находятся в пазухах листьев и развилинах стеблей. Плод — сухая кожистая тонкостенная ягода, форма, размеры и окраска плодов бывают различными, в зависимости от сорта.

Жгучий пряный вкус перца обусловлен наличием в нем алкалоидоподобного амида капсаицина. Перец содержит больше, чем другие овощи, витамина С. В перце отсутствуют окисляющие витамин С ферменты, поэтому при консервировании плодов этот витамин не теряется. Сладкий перец употребляется как овощ и в зеленом, и в спелом виде. Следует отметить, что при созревании стручков в нем увеличивается количество сахара (глюкоза, фруктоза и немного сахараозы) и уменьшается содержание крахмала, а количество витаминов увеличивается почти вдвое. Перец содержит, кроме витамина С, также фолиевую и никотиновую кислоты (витамины В₉, РР), витамины Е, Р, В₁, В₂, а также минеральные макро- и микроэлементы: калий, кальций, магний, фосфор, железо, натрий, марганец, медь, цинк, фтор, йод. Аромат перца обусловлен наличием в нем эфирных масел.

Потребляем сладкий перец курсами по 7-20 дней в свежем виде, в салатах, в блюдах и солениях. Нужно стремиться, чтобы в этот период по крайней мере два раза в день перец был в рационе.

Между курсами совсем не употреблять перец или хотя бы резко его ограничить. Курс горького перца представляет собой ежедневное потребление свежего, сухого, молотого, соленного или маринованного перца вместе с первым блюдом, в индивидуальном переносимом количестве. Один мой знакомый съедает с борщом 2-3 очень горьких перчины, другому человеку достаточно прикоснуться языком к срезу стручка.

Употребляют перец при атеросклерозе и варикозном расширении вен, потому что он обладает антисклеротическим и противохолестериновым действием, укрепляет кровеносные сосуды.

При болезнях кожного покрова, слизистых оболочек, ногтей и волос также полезно проводить курсы лечения перцем.

Следует учесть также гипертонизирующую способность перца и его влияние на кровотоечение.

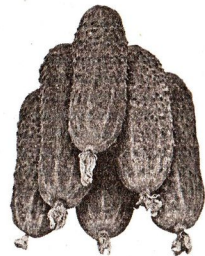
ОГУРЕЦ

Cucumis sativus L.

Семейство Cucurbitaceae Juss —
Тыквенные.

Род Огурец (*Cucumis* L.) имеет три вида растений, используемых человеком. Из них огурец африканский и огурец антильский (ангурия) выращиваются в ограниченном количестве, главным образом в Африке. Огурец посевной же культивируется почти во всех земледельческих районах планеты, а как парниковая и тепличная культура почти до пределов земледелия.

Родиной огурца являются влажные тропические леса Индии, где это растение выращивали уже в третьем тысячелетии до нашей эры.



Огурец — однолетнее травянистое растение. Образует длинный ветвистый стебель, стелющийся по земле или цепляющийся за опору. Листья очередные, длинночерешковые, округлые, слегка лопастные. Цветы раздельнополые — мужские и женские. У некоторых сортов цветы обоеполые. Плод — ложная многосемянная ягода (тыквина). В пищу используют недозрелые плоды, которые убирают в 6-12 дневном возрасте. Для консервирования используют еще более молодые завязи (3-5 дней), их называют корнишонами. Огурцы отличаются высокой урожайностью и скороспелостью, есть сорта, дающие зеленцы уже через 25 дней после появления всходов.

Бытует ошибочное мнение, что огурец как пищевой продукт не представляет собой никакой ценности, ибо на 95–96% состоит из воды. В нем содержится значительное количество пектиновых веществ, крахмала, клетчатки, белков. Углеводы представлены преимущественно глюкозой и фруктозой. Много минеральных веществ, особенно калия и фосфора, легкоусвояемого железа и алюминия, а также йода, магния, кальция, хлора, фосфора, цинка, марганца, меди и молибдена. Горькие плоды содержат стероидный сапонин кукурбитацин, способствующий сдерживанию развития опухолей и разрастания тканей.

Главная ценность огурцов в их низкой калорийности.

Курс лечения огурцами следует проводить как в сезон (особенно в начале сезона), так и в другое время года солеными или маринованными плодами. Даже огуречный рассол очень полезен в небольших количествах, если, конечно, он не пересолен и не перенасыщен уксусом. Я имею в виду не только применение огуречного рассола утром на похмелье...

Огурцы оказывают благоприятное воздействие на организм при нарушении обмена веществ, заболеваниях сердца, сердечно-сосудистой системы, атеросклерозе (противохолестериновое, антисклеротическое, сосудорасширяющее действие).

Полезны огурцы и при болезнях печени и почек, так как обладают мочегонными и желчегонными свойствами.

Легкое послабляющее, ошелачивающее действие. При запорах и похмелье пьют рассол огурцов (без уксуса) до 4 стаканов в сутки.

СВЕКЛА

Beta vulgaris L.

Семейство Chenopodiaceae

Vent — Маревые.



Род Свекла (*Beta L.*) имеет два вида, используемые человечеством. Это свекла листовая (мангольд) и свекла обыкновенная, которая бывает трех типов: столовая свекла, кормовая и сахарная. Мы будем рассматривать столовую свеклу, хотя в пищу в принципе можно использовать любую. Во время войны и голодомора, других лихолетий люди употребляли в качестве еды кормовую или сахарную свеклу, часто мерзлую, благодаря чему многие и выжили. Знаю не одну домохозяйку, которая принципиально в борщ кладет только кормовую свеклу, считая, что от нее

получается лучший вкус и красивый цвет этого блюда.

В диком виде свекла растет на Средиземноморье. Как овощ и лекарственная культура была известна задолго до нашей эры, правда, употребляли только листья, о ценности корнеплодов не догадывались. Древнегреческий врач Геродот использовал свеклу для приготовления лекарственных смесей и рекомендовал ее для диетического питания. На Русь свекла попала в X веке из Византии, где ее называли по-гречески «сфекели» — отсюда русское название — «свекла». В старину в России излюбленным кушаньем была ботвинья, а украинский борщ до 20 века готовился вообще без томатов, красный цвет ему придавала столовая свекла.

Столовая свекла — двулетнее травянистое растение, в первый год дает корнеплоды и развивает розетку листьев, а на второй выбрасывает цветонос, на котором после цветения образуются семена. Листья сердцевидно-удлиненные, корнеплоды округлые, у некоторых сортов плоские (Носовская плоская), конические, цилиндрические (Цилиндра).

Если говорить о химическом составе, то нужно отметить, что главное отличие свеклы от других овощей заключается в содержании большого количества щелочей, при этом кислот совсем мало. Очень богата свекла на азотистые вещества, преимущественно белки. По содержанию незаменимых

аминокислот столовая свекла превосходит почти все овощи. Самая ценная из этих аминокислот — гамма-аминоасляная, которая содействует обмену веществ головного мозга. Имеющийся в свекле бетанин способствует работе печени и препятствует склеротическим явлениям. Свекла содержит мало витаминов и не в состоянии обеспечить ими организм человека, хотя имеются в ней каротин, витамины C, B₁, B₂. Но в свекле содержатся в большом количестве микроэлементы, особенно много железа, меди, цинка, йода, калия, магния и марганца. Имеются также редкие элементы: ванадий, бор, молибден, кобальт, рубидий, фтор. Красное красящее вещество свеклы, относящееся к группе антоцианинов, также обладает лечебным эффектом при лечении системы кровообращения.

Проведение курсов очистки организма и его лечения с помощью свеклы можно проводить как летом (молоденькие корнеплоды и ботва для первых и вторых блюд, закусок), так и в зимний период. Делают салаты из вареной свеклы, винегреты. Свекла обладает мочегонным, слабительным, кроветворным эффектом. Кроме того, она способствует выведению из организма солей тяжелых металлов и радионуклидов, способствует улучшению жирового обмена, заживлению ран и ожогов.

Полезна свекла при заболеваниях легких, анемии, гипертонии,

климаксе, ангине, геморрое, запорах, ухудшении памяти, холецистите.

Для восстановления сил после болезни, умственного и физического переутомления готовят настойку: двухлитровую банку наполняют почти доверху сырой, тертой столовой свеклой и заливают доверху несколькими бутылками водки или хорошего самогона. Настаивают две недели и пьют по 100 грамм перед обедом или ужином. Курс — пока не закончится настойка.

БАКЛАЖАН

Solanum melongena L.

Семейство Solanaceae Juss — Пасленовые.



Это овощное растение семейства пасленовых происходит из Индии, точнее, из Западной Бенгалии (Бангладеш). В Средиземноморье известно было еще в глубокой древности. Древние римляне называли баклажаны

«бесноватым яблоком» и почему-то считали, что длительное ежедневное употребление их может привести к психическим заболеваниям. В Средневековые баклажаны приписывали магические любовные свойства и поэтому называли «яблоками любви», «грушами сладкой любви», «содомскими яблоками».

Баклажаны — многолетние травянистые растения, у нас вырастают как однолетние. Они очень требовательны к условиям выращивания, температуре воздуха и почвы, плодородию почвы. Высота растения 50–120 сантиметров. Листья крупные, простые, овальные или широколанцетовидные, черешковые, очередные. Цветки обоеполые с розовато-фиолетовым сросшимся венчиком, крупные, одиночные или собранные в кисти. Плод — ягода, в зависимости от сорта массой от 40 до 1000 грамм. Окраска зеленая, желтая, белая, розовая, синяя, фиолетовая, почти черная. Форма плода, в зависимости от сорта, также разнообразна: шаровидная, грушевидная, цилиндрическая, удлиненно-изогнутая, змеевидная.

По химическому составу плоды баклажана отличаются высоким содержанием сахаров (преобладают глюкоза), крахмала и клетчатки, пектиновых соединений. Присутствует в составе и гликоалкалоид соланин, о котором мы говорили, когда рассматривали картофель, и который придает баклажанам горьковатый привкус.

Из витаминов в баклажанах имеются каротин, аскорбиновая кислота (витамин С), витамины В₁, В₂, РР (никотиновая кислота). Особо ценны баклажаны таким витамином, как фолиевая кислота, которая содержится в них в значительном количестве и способствует кроветворению. Баклажаны содержат значительное количество фенольных соединений, калия, железа и марганца, значительно больше, чем многие другие овощи. Имеются цинк, алюминий, медь. В баклажанах содержатся флавоноиды, одним из которых является фиолетовый краситель дельфинидин из группы антоцианов. Дельфинидин укрепляет стенки сосудов, препятствует воспалению и склерозу.

Баклажаны способны снижать уровень холестерина в крови, а также обладают бактерицидным, мочегонным и кроветворным эффектом. Курсы приема баклажанов проводят при малокровии, нефритах, мочекаменной болезни, атеросклерозе, малокровии.

ТОПИНАМБУР

Helianthus tuberosus L.

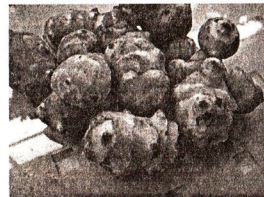
Семейство Compositae —

Сложноцветные.

Топинамбур, который еще называют земляной грушей, относится к роду подсолнечника, имеется даже гибрид — топинсолнечник. Растение происходит из Северной Америки, из провинции Топинамбур, откуда и возникло его название. Индейцы

развили эту культуру задолго до прихода белых. В Европу топинамбур был привезен в 1617 году в Англию, откуда распространился по другим странам, но потом был вытеснен картофелем. А причина заключалась в том, что из топинамбура так и не научились готовить вкусную пищу.

Земляная груша имеет прямостоящий полудеревянистый стебель высотой до 3 метров, листья большие, черешковые, заостренные, шероховатые, густо опушенные. Цветок желтый, похожий на цветок подсолнечника, но поменьше. Цветет поздно, поэтому в наших широтах семена не вызревают. Клубни имеют продолговатую причудливую форму и розовую, желтовато-белую или коричневую окраску.



Топинамбур — растение многолетнее. Хотя надземная часть зимой отмирает, но следующей весной отрастает опять из невымерзающих клубней и других подземных частей. На одном месте топинамбур может расти много лет, даже до ста лет, и его бывает трудно вывести там, где он однажды

был посажен. Это растение очень требовательно к влаге, но крайне нетребовательно к почве. Даже на очень бедных почвах топинамбур способен давать обильные урожаи без удобрений в течение многих лет. Клубни топинамбура не боятся даже сильных морозов и хранятся в земле до самой весны. Однако они плохо хранятся в погребах и хранилищах, разве что выкопанными их можно хранить в морозильниках. Поэтому есть два сезона потребления клубней топинамбура: осенью и ранней весной, свежескопанными, когда они после зимы становятся еще вкуснее, а организму особенно требуются витамины и микроэлементы.

Клубни земляной груши по химическому составу близки к картофелю, хотя они имеют более низкую питательную ценность. Главная особенность земляной груши состоит в том, что в ней нет крахмала, а содержится инулин и другие полисахариды, дающие при расщеплении в организме фруктозу, что особенно требуется больным сахарным диабетом. Азотистые вещества топинамбура на 55% состоят из белков.

Сезон топинамбура наступает весной, хотя можно провести курс оздоровления и осенью. Весной клубни топинамбура, пролежавшие в земле, становятся намного слаще и вкуснее, полезные вещества в них содержатся в лучшей усвояемой форме. Во время курса лечения принимают в достаточном количестве натертые на терке или

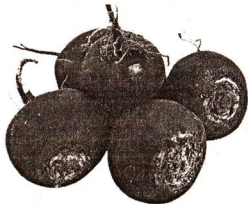
кухонном комбайне клубни топинамбура в виде салатов с луком, сметаной или майонезом и другими ингредиентами. Очень вкусны хорошо промытые клубни топинамбура, запеченные с кожурой в духовке.

Весной у больных язвой желудка или двенадцатиперстной кишки болезнь обычно обостряется. Для профилактики этого обострения рекомендуется пить сок топинамбура в течение двух недель ежедневно перед едой по 100 миллилитров.

РЕДЬКА, РЕДИС

Raphanus sativus L.

Семейство Cruciferae B. Juss — Крестоцветные.



Хотя известные нам редис и редька — разные растения, имеют разную продолжительность жизни, но относятся они к одному виду — *Raphanus sativus* L. Этот вид относится к роду *Raphanus* L. (Редька), куда, кроме того, входят редис мезевидный, редис индийский, а также редька японская, или дайкон. В последнее время

дайкон начали с успехом выращивать и на нас.

Редька — очень древняя культура, причем раньше она имела гораздо большее значение в питании людей. Достаточно отметить, что в Китае и Японии под эту культуру отводили третью часть всех площадей для огородных культур. Из семян редьки добывали пищевое растительное масло. На Востоке редьку употребляли не только в свежем виде, но и квасили в рассоле. Как писали европейские путешественники, из-за квашеной редьки в домах азиатов стояла такая вонь, что невозможно было пребывать в этих помещениях даже несколько минут.

Химический состав редьки и редиса бывает разным, в зависимости от сорта, условий произрастания, сроков посева и уборки. С лечебной целью используют преимущественно черную зимнюю редьку. Весной, когда организм особенно нуждается в витаминах и микроэлементах, важно устроить себе также сезон редиса.

В состав редиса и редьки входят азотистые вещества, жиры, сахар (глюкоза, фруктоза, сахароза, а также мальтоза), клетчатка, пентозаны. Редька черная славится, в первую очередь, своим анимиктеральным, фитонцидным действием. Оно обусловлено наличием в корнеплодах лизоцима — фермента, способствующего растворению клеточных стенок многих бактерий. Кроме того, в редьке найдены ферменты диастаз и

пероксидаза. Специфический горький вкус и аромат редьки обусловлен наличием в ней эфирного масла, состоящего из соединений серы, алилового масла, гликозида синильбина, метилмеркаптана, лактонурафополида.

Редька бедна витаминами, вот почему, наверное, до картофеля люди страдали от цинги, ведь редька и репа были основными овощными культурами. В корнеплодах редьки имеется некоторое количество витамина С, каротина (провитамина А), РР (никотиновая кислота), В, (тиамин). В то же время редька характеризуется высоким содержанием калия, натрия, кальция, магния, железа и фосфора.

Основной сезон редиса — весна. Есть поздние сорта, созревающие летом. Сеют редис и летом для осеннего потребления. Летние сорта редьки потребляют летом, она не хранится. Зимние сорта очень лежкие, хорошо хранятся всю зиму и весну, тогда же можно устраивать себе курсы оздоровления.

Редис и редька обладают мочегонным, желчегонным, повышающим аппетит действием.

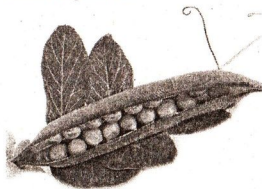
ГОРОХ

Pisum sativum L.

Семейство Leguminosae Juss — Бобовые.

Горох произрастает в горных районах Кавказа, Крыма, Северной Африки, поэтому считается, что именно в этих регионах его

начали вводить в культуру еще в древние времена. В пищу используется зеленый горошек, свежий или консервированный, а также созревший горох цельный или в виде муки после тепловой обработки.



Горох посевной — однолетнее травянистое растение. Стебель полый, лежащий, длиной до 150 сантиметров. Листья парноперистые, состоящие из 3-х пар продолговатых или округлых листочков, имеют усики, которыми растения могут цепляться за какую-либо опору. У основания листьев находятся крупные прилистники полусердцевидной формы. Стебли и листья покрыты воскообразным налетом. Цветки крупные, чаще всего белые, располагаются по одному-два в пазухах листьев. Плоды — многосеменные бобы, саблевидные или прямые. Семена округлые или округло-угловатые, разной величины, светло-розовой, желтой, сизо-зеленой окраски. По строению и свойствам плодов сорта гороха делятся на две группы: лушительную и сахарную.

В створках бобов лушительного гороха имеется кожистый пергаментный слой, придающий им жесткость. Вызревшие семена лушительного гороха обладают высокой пищевой ценностью. В бобах сахарного гороха пергаментный слой отсутствует, его створки отличаются большой мягкостью. Поэтому бобы сахарного гороха используются для пищевых целей в зеленом виде.

В зеленом горошке много сахара, но в процессе созревания сахар постепенно превращается в крахмал. В горохе много белка (больше, чем в говядине) и незаменимых аминокислот (особенно метионита). Есть в горохе и витамины E, B₁, B₂, H, PP, причем в зеленом значительно больше, чем в спелом. Гороховое масло действует как гормоны.

Зеленый горошек имеет высокое содержание таких активных липотропных противосклеротических веществ, как холин (витамин B₄) и инозит (витамин B₈). Некоторые ученые не считают холин и инозит витаминами, но от этого их значение не уменьшается. Имеются данные, что недостаток холина в организме способствует росту и развитию злокачественных опухолей. Холин играет важную роль в работе нервной системы, увеличивает синтез гемоглобина, повышает иммунитет, защищает печень и способствует накоплению в ней гликогена. Холин может поступать в организм с пищевыми продуктами, а может

и синтезироваться в организме. В синтезе холина участвуют витамины B₁₂ и B₉, а витамин PP способствует выведению из организма вредных веществ, образовавшихся в процессе этого синтеза. При недостатке холина ухудшается координация движений, наблюдаются бессонница, беспокойство, нарушения в работе печени и почек, у молодых замедляется рост организма.

Инозит участвует в регуляции моторики кишечника, стимулирует развитие в нем полезной микрофлоры, улучшает работу печени, укрепляет нервную систему, регулирует содержание холестерина в крови. Этот витамин также может поступать в организм с пищей или синтезироваться кишечной микрофлорой.

Из минеральных солей в зеленом горошке много фосфора и серы. В созревшем — калия, кальция, магния, железа, а фосфора втрое больше, чем в зеленом.

Зеленое зерно дает сушеный зеленый горошек и консервы. Молодые бобы «лопатки» варят.

Горох является сильным мочегонным средством и содействует выведению солей из организма при мочекаменной болезни.

Блюда из гороха полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях эндокринной системы.

Семейство Leguminosae Juss — Бобовые.

Род Фасоль включает в себя более 200 видов, из них в культуре около 20 видов, некоторые из которых возделываются и в нашей местности. За мою более чем полвековую сознательную жизнь приходилось видеть или выращивать на огороде не один сорт или вид фасоли. Это было связано отчасти с периодическими неурожами или сильным повреждением



фасоли вредителями, когда откуда-то издалека привозили много новых сортов или видов фасоли в надежде, что эта новая фасоль окажется более стойкой против вредителей или неблагоприятных условий.

Рассмотрим самые распространенные у нас виды.

Фасоль обыкновенная (*Phaseolus vulgaris* Savi.) — однолетнее травянистое растение, в зависимости от сорта, растущее компактным кустом или выходящее по каким-либо опорам (кольям, шпалерам и т. д.). Листья тройчатые, с широкими сердцевидно-треугольными листочками. Цветки белые или розовые. Бобы длинные, многосемянные, саблевидные или цилиндрические. Семена, в зависимости от

сорта, мелкие или крупные, различной окраски и формы (цилиндрические, эллипсоидные, почковидные). Близкий дикорастущий вид произрастает в горах Гватемалы. Эта фасоль была введена в культуру независимо в Южной Мексике, Гватемале, Перу.

Фасоль золотистая, или Маиш (*Phaseolus aureus* Roxb.) — однолетнее травянистое растение. Стебель ребристый, высотой 20–25 сантиметров. Листья тройчатые с мелкими сердцевидно-треугольными листочками. Цветки золотисто-желтые или желтые. Бобы длинные, цилиндрической формы, многосемянные, при созревании коричневыми или почти черными. Семена мелкие, округло-цилиндрические, желтые или зеленые. Происходит из Юго-Восточной Азии или Индии, где находится главный очаг разнообразия этой фасоли.

Фасоль остролистная, или Тенапи (*Phaseolus acutifolius* Aza Gray) — однолетнее травянистое растение. Стебель от 0,5 до 2 метров. Имеются кустовые формы. Листья тройчатые, с более мелкими, чем у фасоли обыкновенной, листочками. Цветки белые. Бобы небольшие, плоскоцилиндрические, многосемянные. Семена сплюснутые, эллипсоидные, разной окраски. Древняя культура Северной Мексики и юго-запада США. Очень засухоустойчива.

Фасоль огненно-красная, многоцветковая, или Турецкие бобы (*Phaseolus coccineus* L. *Phaseolus multiflorus* Willd.) — травянистое одно-, двухлетнее или многолетнее

растение. Стебель длинный, вьющийся. Листья крупные, тройчатые. Цветки крупные ярко-красные, розовые, белые и других расцветок. Бобы крупные, широкие, сплюснутые, 2–6 семенные. Семена крупные, плоско-эллиптической формы, белые или пестрые. Декоративное растение, но белоцветковые и белосемянные сорта имеют пищевое значение. В диком виде распространена в горах Мексики и Гватемалы, где и вошла в культуру, и имеет там 6 разновидностей.

Фасоль — ценная высокобелковая культура. При этом ее белки по химическому составу и биологической ценности сходны с белками животного происхождения. Кроме того, фасоль богата незаменимыми аминокислотами. Содержит фасоль и углеводы — клетчатку, крахмал и сахаристые соединения (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза, стахиоза). Из витаминов имеются в достаточном количестве А, С, В₁, В₂, В₆, РР, В₉. Фасоль считается ценным источником токоферола (витамина Е), который является великолепным антиоксидантом, регулирует обмен жиров, белков и нуклеиновых кислот, тормозит старение организма. Этот витамин необходим для профилактики атеросклероза, укрепляет миокард и сосуды, растворяет тромбы, улучшает работу эндокринных желез.

Фасоль опережает другие овощи по содержанию калия и фосфора. Соли калия влияют на выведение жидкости из организма

при сердечнососудистой недостаточности, отеках почечного происхождения. Много в этом овоще также кальция, магния, серы, меди и цинка, который необходим в синтезе некоторых ферментов, инсулина и гормонов.

Зрелые семена фасоли идут на супы, каши, консервы, на муку для примеси к тесту и на кисели. Зеленые лопатки и зеленые зерна используют в пищу как спаржевую фасоль. Имеются и салатные сорта фасоли.

Фасоль усиливает секрецию желудочного сока, поэтому блюда из нее полезны при гастритах с пониженной кислотностью.

В официальной и народной медицине хорошо известны лечебные свойства стручков фасоли, настоями и другими препаратами из которых лечат сахарный диабет, водянку, ревматизм, подагру, мочекаменную болезнь и другие болезни. Для усиления эффекта можно одновременно с курсами лечения настоями употреблять и блюда из фасоли.

III. КРУПЫ, МАСПА

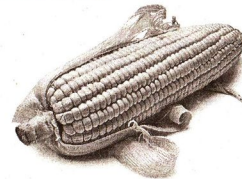
КУКУРУЗА

Zea mays L.

Семейство Gramineae Juss — Злаки.

Кукуруза (маис) — однолетнее однодомное растение, то есть мужские и женские цветки находятся на одном и том же растении. По своему строению она

сильно отличается от других зерновых культур.



В Европу кукурузу впервые привез Христофор Колумб из Америки, где она была основной, даже единственной, культурой многих народов. Одной из причин гибели цивилизации майя (она погибла еще до вторжения европейцев) ученые считают монокультуру кукурузы. Майя выращивали на своих полях одну кукурузу, поэтому без должного удобрения поля с каждым годом истощались и народ начал голодать. Раскопки захоронений майя доказывают, что умершие люди хронически голодали.

Возможно, кукуруза — самое древнее зерновое растение планеты. В Мексике археологи обнаружили остатки пыльцы дикой кукурузы 80000-летней давности, то есть задолго до появления земледелия. В той же Мексике обнаружены древнейшие остатки культурных форм кукурузы.

Стебель прямой, узловатый, до 2–4 метров высоты, деревянистый, внутри заполнен рыхлой сердцевинной. На нижних надземных узлах образует так называемые

воздушные, или опорные, корни. Листья линейные, с широкой пластинкой и коротким прозрачным язычком. Каждое растение кукурузы имеет два соцветия: мужское (метелка) и женское (початок). Метелка находится на верхушке главного стебля, а початки — в пазухах листьев. Двухцветковые колоски с мужскими цветками располагаются на боковых веточках попарно в два вертикальных ряда, а на главной оси — в несколько рядов. Початки бывают цилиндрической, слабо конусовидной или бочковидной формы, снаружи покрыты оберткой из нескольких видоизмененных листьев. Состоит початок из стержня, заполненного мягкой сердцевинной. В чейках стержня вертикальными рядами размещаются попарно колоски. Поэтому в початках число рядов зерен всегда бывает четным. В каждом колоске расположено по два женских цветка, из которых развивается только один. В женских цветках завязь сидячая, столбик очень длинный, волосовидный, рыльце раздвоенное. При цветении столбики выходят наружу. Эти столбики (рыльца) заготавливаются, они обладают очень сильным лечебным эффектом при болезнях печени, почек, мочевыводящих путей, диабете, женских болезнях.

Зерно кукурузы содержит 70% крахмала, до 15% белка, 4-7% жира, а также клетчатку, каротин и каротиноиды (провитамины А),

витамины В₅ (пантотеновая кислота), В₁₂ (цианкобаламин) и другие витамины группы В, флавоновые соединения (витамин Р), соли калия, фосфора, железа, меди и никеля. Особую ценность представляет наличие в кукурузе витамина В₁₂, который содержится также в говяжьей печени, сельди, куриных желтках. Этот витамин необходим для нормального кроветворения, нормализует жировой обмен в печени, снижает уровень холестерина в крови, улучшает память. Кукурузное масло содержит ненасыщенные жирные кислоты (линолевую, арахидоновую), препятствующие тромбозу и развитию атеросклероза. В масле много витамина F (линолевой и линоленовой кислот), оно является основным сырьем для синтеза этого витамина. Витамин F входит в состав витаминов группы В. Он играет важную роль в образовании кожного покрова, волос, ногтей, улучшает липидный обмен и выводит продукты полураспада, а также препятствует образованию холестериновых бляшек.

Из отходов кукурузы производят глютаминовую кислоту (аминокислоту, которая необходима для нервной системы).

Зерно кукурузы идет на муку, крупу, сахар, патоку, спирт, крахмал. Вареные початки — овощ. Поджаренные зерна — лакомство. Жирное масло из зародышей — пищевое и ценное лекарство при гипертонии и атеросклерозе.

В народной и научной медицине используют зерно, рыльца песчаных цветков и др. части.

Из кукурузы изготавливают множество технических веществ и пищевых продуктов. Многие из этих продуктов пользуются популярностью только в США, а у нас забыты. Хотя в начале 60-х годов прошлого века в СССР при правлении Никиты Сергеевича Хрущева кукуруза была объявлена «королевой полей». Ее пытались выращивать в огромных количествах даже там, где она расти не могла, чуть ли не за полярным кругом. Тогда же появились на прилавках наших магазинов кукурузное масло, кукурузная мука, кукурузная крупа (двух видов: из молотых зерен и саго), кукурузный крахмал, и даже кукурузный хлеб. Из лакомств — кукурузный мед, кукурузные палочки, кукурузные хлопья и попкорн, хотя назывался он у нас тогда по-другому, я запомнил название. А еще были кукурузный сахар, кукурузная патока и кукурузный спирт.

Устроить себе кукурузный сезон можно в любое время года. Если летом — основной пищей на несколько недель могут стать вареные молодые початки кукурузы. Кстати, многие курортники из северных областей приезжают отдохнуть на побережье Черного и Азовского морей специально в кукурузный сезон. У некоторых народов блюда из кукурузы — основная пища, например, румыны

любят запеканку из кукурузной муки — мамалыгу.

Кукурузный мед и кукурузное масло полезно принимать при гипертонии, атеросклерозе, болезнях печени и желчевыводящих путей.

Для насыщения организма витаминами можно провести курс оздоровления кукурузным соломом. Две чайные ложки проросшего зерна кукурузы обеспечивают суточную дозу витаминов А, В, С и D.

Кукурузные каши и запеканки, кроме своей энергетической ценности, богаты витаминами и благотворно влияют на пищеварительные органы, они снижают процесс брожения в кишечнике.

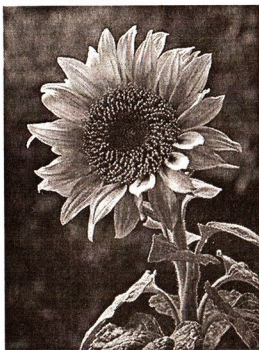
При гастритах проводят курс лечения супом-пюре из кукурузной муки.

При высоком давлении, гастрите, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, нарушениях обмена веществ и нервной системы варят молодые початки кукурузы вместе с обертками и рыльцами. Для этого отрезают обертки и рыльца от початков, укладывают обертки на дно кастрюли или другой емкости для варки, на обертки кладут кукурузные рыльца, а сверху — початки. После варки до готовности едят початки и пьют отвар по 1-2 стакана несколько раз в день.

ПОДСОЛНЕЧНИК

Helianthus annuus L.

Семейство Compositae —
Сложноцветные.



Родиной подсолнечника является Южная Америка, где его издавна выращивали индейцы. Кроме употребления в пищу семян, жители доколумбовой Америки приписывали «Цветку Солнца» магические и божественные свойства, поклонялись ему. Попав в Европу во времена Великих Географических открытий, подсолнечник выращивался как декоративное растение в садах и цветниках. Петр Первый, увидев подсолнечник в Голландии, приказал завезти семена его в Россию, где его также выращивали только в садах. Вскоре обнаружилось, что семечки подсолнечника, особенно если их поджарить,

можно применять для лужения как очень вкусное лакомство. Подсолнечник стали выращивать крестьяне на своих усадьбах. И только в 1835 году крестьянин Воронежской губернии Бокарев додумался выдавливать из семечек подсолнечное масло. Вскоре после этого подсолнечник превратился в основную культуру для производства растительного масла, во многих странах подсолнечником стали засеивать большие площади полей.

Подсолнечник обладает мощным стержневым корнем, проникающим на глубину до 4 метров. Стебель мощный, прямостоячий, деревянистый, с рыхлой сердцевиной, высотой до трех метров. Листья на длинных черешках, крупные, сердцевидной формы с заостренным концом и густым опушением. Соцветие представляет собой дискообразную корзинку, плоскую или слегка выпуклую. Корзинки окружены оберткой из нескольких рядов видоизмененных листочков. Основу корзинки составляет цветоложе, на котором расположены по краям бесплодные язычковые, а внутри трубчатые плодоносящие цветки. Плод представляет собой семянку сжатойяйцевидной формы с четырьмя слабовыраженными гранями. Внутри кожуры находится ядро с тонкой семенной оболочкой.

Различают сорта подсолнечника масличные, грызовые и кормовые. У грызовых сортов

корзинки и семена более крупные, окраска кожуры семянок белая, черная, серая, часто полосатая.

В лучших сортах подсолнечника содержится до 57% жира и 24–34% белка. Белки подсолнечника имеют полный набор аминокислот, за исключением лизина. Подсолнечник (семена и масло) содержит незаменимые кислоты, линолевую и линоленовую, которые еще называются витамином F и действуют как гормоны.

Семена и масло подсолнечника являются ценным источником витамина E (токоферола). Недостаток этого витамина проявляется в виде снижения половой функции, быстрой утомляемости, слабости. Токоферол является антиоксидантом, нужен для улучшения работы эндокринных желез, укрепления и очистки сосудов. Имеются в подсолнечнике и жирорастворимые витамины A (ретинол) и D (кальциферол), который необходим для здоровья зубов и костей, регулирования обмена кальция и фосфора, нормальной работы сердца и проводимости нервных тканей. Очень богат подсолнечник и на минеральные вещества: калий, кальций, железо, цинк. Калий необходим для выработки почти всех ферментов, для нормального состояния сердечно-сосудистой системы в целом. Без калия невозможна нормальная сердечная проводимость,

нормальная работа мышц, в том числе и сердечной.

Семечки содержат и витамины B₁, B₂, B₃, B₆. Намного больше, чем в других продуктах в подсолнечных семенах витамина B₆ (пиридоксина), который участвует в обмене веществ — белков, жиров, углеводов, необходим для усвоения аминокислот, а также образования гемоглобина в крови. При недостатке этого витамина выпадают волосы, возникает сухость кожи, появление на лице вульгарных угрей у подростков в период взросления. Раньше в селах был обычай по праздникам и вечерам лузгать семечки — не отсюда ли причина здоровья? Витамин B₆ является также профилактическим средством от ожирения и сахарного диабета, от болей при артритах и ревматизме, от аллергической крапивницы, бронхита, нервных болезней.

При атеросклерозе можно провести курс лечения подсолнечным маслом (по чайной ложке 3 раза в день).

Для оздоровления, особенно при упадке сил и истощении после болезней необходимо провести курс приема ежедневно 1 стакана пророщенных семян подсолнечника (ростков). Их можно измельчать на кухонном комбайне, мясорубке или порезать на разделочной доске и добавлять в салаты, другие блюда.

Полисахариды подсолнечника угнетают рост раковых опухолей.

ГРЕЧИХА

Fagopyrum sagittatum Gilib.

Семейство Polygonaceae Juss — Гречишные.



Гречиха обыкновенная — однолетнее травянистое растение. Стебель полый, почти голый, прямой ребристый, в верхней части ветвистый. Листья очередные, сердцевидно-треугольные, копьевидные. Собранные в щитковидные кисти цветки правильные, пятерного типа. Венчик с пятью белыми, розоватыми или красноватыми лепестками. Плод — трехгранный коричневый орешек, покрытый довольно прочной оболочкой.

Гречиха содержит органические кислоты, белки, близкие по пищевой ценности животным белкам, а также витамины А (ретинол), Е (токоферол), С (аскорбиновая кислота), Р (рутин), РР (никотиновая кислота), К (филлохинон), В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин). Богата гречиха такими элементами, как калий, кальций, магний, фосфор, железо.

Зерно гречиши — гречневая крупа (ядрица, продел, смоленская и др.) и мука для мелких печений, блинов, лепешек. В горах Индии — хлебное, в долинах — овощное (стебель и листья) растение. В Китае и Японии мука на вермишель. У нас — также зерно в дешевые сорта шоколада. Крупа — диетический и военно-продовольственный продукт. В гомеопатии эссенцию из растения в стадии созревания семян применяют от экземы, ревматизма и др.

Курсы лечения гречневой кашей, гречневыми оладьями и другими блюдами из гречишки полезны при болезнях желудка и кишечника (язвы, запоры, заболевания поджелудочной железы), нарушении обмена веществ (сахарный диабет, ожирение).

Ценна гречиха и тем, что способна выводить соли тяжелых металлов, радионуклиды и другие вредные вещества из организма. Она также повышает выносливость организма человека и его силу. Вот почему гречиха считается военно-стратегическим продуктом.

Потребление гречневых продуктов ежедневно в течение нескольких недель способствует повышению потенции.

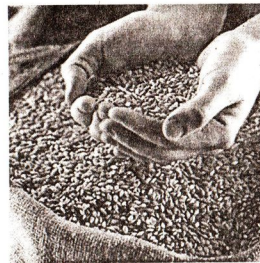
ПШЕНИЦА

Triticum L.

Семейство Gramineae Juss — Злаки.

Род *Triticum* L. включает в себя более 20 видов пшеницы, много сортов и гибридов, которые

индого сильно отличаются друг от друга. Пшеница бывает мягкая и твердая, озимая и яровая, голозерная и пленчатая, острая и безостая.



Озимая пшеница относится к наиболее высокоурожайным и ценным продовольственным культурам, зерно ее обладает высокими хлебопекарными качествами, содержит много белка (14-17 % и более).

Зерно яровой пшеницы отличается большим содержанием белка (до 20% и более), высокими мукомольно-хлебопекарными качествами. Яровая пшеница представлена двумя видами — мягкой и твердой. Мягкая, или обыкновенная, пшеница используется в хлебопекарном производстве. Зерно твердой пшеницы используется для изготовления высших сортов макарон и манной крупы, а также для смешивания с мукой мягкой пшеницы при выпечке некоторых сортов хлеба. Твердая

пшеница отличается высоким качеством зерна, его прозрачностью, или стекловидностью, содержание белка достигает 25%. Существует еще такое понятие, как сильные пшеницы. Такие пшеницы обладают высокими качествами зерна: стекловидностью (не менее 70% у краснозерных и 60% у белозерных), повышенным содержанием белка, сырой клейковины (не менее 28%) и высокой хлебопекарной силой муки.

В состав зерен пшеницы входят крахмал (50-60% и более, в зависимости от сорта), белковые вещества (клейковина), жирное масло (около 1%, но в его состав входит витамин Е). Зародыши зерен пшеницы раньше были основным сырьем источником получения витамина Е (токоферола). Имеются в зернах пшеницы и другие витамины: В₁, В₂, РР, а также минеральные соли калия, фосфора и других элементов.

Масло зародышей зерен — как слабительное. Зерно — на выгонку спирта, водки.

Для чистки и оздоровления, диетического питания, а также лечения некоторых болезней применяют крупы, проросшие зерна, отруби. При этом хорошо выдержать курс приема: до трех-четырех недель ежедневного приема.

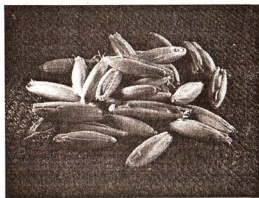
Пшеница обладает общеукрепляющими, мягчительными, сосудорасширяющими, противовоспалительными и многими другими свойствами. Ее полезно принимать при болезнях желудочно-кишечного

тракта, нарушения обмена веществ (фурункулез — отруби, ожирение — проросшие зерна), она очищает почки и выделительную систему организма.

ОВЕС

Avena sativa L.

Семейство Gramineae Juss —
Злаки.



Однолетнее злаковое растение. Стебли достигают высоты 60-100 сантиметров. Листья линейные, около 5 миллиметров шириной, в почкосложении свернутые. Колоски 2-4 цветковые, расположены раскидистым метельчатым соцветием. Зерновка около 8 миллиметров длиной.

Зерна овса очень питательны, содержат жиров в 2-4 раза больше других хлебов. Овес обладает антиокислительными свойствами. В овсяных крупах содержатся белки, жиры, углеводы, метионин, полифенол, холин (витамин В₅), витамины А, Е, В₁, В₂, а также соли калия, магния, фосфора, железа, натрия, кальция, цинка, кобальта, марганца.

Из зерен овса изготавливают крупу, толокно, хлопья и муку для киселя. Блюда из этих продуктов, принимаемые как курс очищения и лечения, особо полезны людям при физическом и умственном переутомлении, с ослабленным организмом, болезнями печени, почек, при малокровии, сахарном диабете, атеросклерозе, диатезе и экземах.

Страдающим бессонницей и неврастенней, а также желающим повысить потенцию и сексуальность, если есть возможность, собрать недозрелые колосья овса (в фазе молочной или восковой спелости), надо сделать из этих колосьев настойку на спирту или водке.

ПРОСО

Panicum miliaceum L.

Семейство Gramineae Juss —
Злаки.



Просо обыкновенное — однолетнее травянистое растение. В диком виде не обнаружено. В Древнем Китае выращивалось за 2700 лет до нашей эры.

Стебель цилиндрический, внутри полый, высотой 60-80

сантиметров, с междоузлиями, по всей длине опушен мягкими волосками, иногда образует опорные воздушные корни. Листья линейные, широкие с коротким язычком, верхняя их поверхность опушена. Соцветия — метелки с 10-40 боковыми веточками, имеющими часто при основании небольшие утолщения, так называемые подушечки. Боковые разветвления веточек образуют ветви второго и третьего порядка. Окраска метелки зеленая, иногда фиолетовая (наличие красителя антоциана). На конце каждой веточки находится по одному колоску, обычно одноцветковому. Цветки обоеполые, цветковые чешуи глянцевиные, твердые, хрупкие, плотно охватывают зерно, опадают вместе с ним. Зерно мелкое, шаровидное или овальное. Окраска зерна бывает различной: белой, кремовой, красной, серой, бронзовой.

Просо очень питательно (до 14% белков), по калорийности оно наравне с рисом и манной, содержит витамины А и В₁. Пшено, приготовляемое из проса, содержит жиры (18%), большое количество углеводов (62%), витаминов и минеральные соли калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора. По сравнению с другими крупами в пшене намного больше магния. Этот макроэлемент контролирует белковый и углеводный обмен, обладает сосудорасширяющими свойствами, снимает спазмы,

снижает нервозность, улучшает желчеотделение.

Просо перерабатывают на муку для хлеба, на крупу (пшено) и в некоторых странах на напитки. Просо используется также для винокурения и крахмалопаточного производства, на приготовление солода. Сорта с клейкими зёрнами на Востоке служат для кондитерских изделий. В Туве поджаренные зерна кладут в чай.

Каша и другие блюда из пшена выводят из организма вредные вещества, в частности токсины антибиотиков, вот почему, если врач приписал курс лечения антибиотиками, на протяжении всего лечения необходимо употреблять пшеничную кашу. Кроме того, необходимо ежедневное употребление такой каши тем, у кого переломы костей, кто перенес ранения и операции — просо способствует срастанию и укреплению костей и заживлению ран.

Пшено обладает мочегонными и потогонными свойствами, лечит водянку, болезни сердечно-сосудистой и нервной систем, малокровие, замедляет рост опухолей.

Полезно пройти курс приема пшеничной каши тем, кто решил развивать мышечную силу и наращивать мышцы.

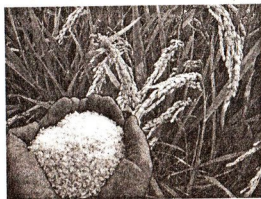
РИС

Oryza sativa L.

Семейство Gramineae Juss —
Злаки.

Древняя культура Индии и Китая, выращивается в условиях

затопления. В Древнем Риме, куда рис попадал в очень мизерных количествах и стоил очень дорого, его считали самым лучшим лекарством от болезней желудочно-кишечного тракта. В современном мире рис является одной из основных продовольственных культур. Различают две разновидности риса посевного: индийская с длинной и тонкой зерновкой и японская с короткими и широкими зерновками.



Выращивание риса, в отличие от других зерновых культур, требует особых условий полива, его сеют в специально затопляемых чеках. Предпосевную подготовку почвы и посев проводят так, как и для пшеницы. После посева почву увлажняют до полной влагоемкости. При появлении всходов риса чеки затопляют и поддерживают постоянный слой воды вначале глубиной 7-8 сантиметров, а затем 12-15 сантиметров. Если растения будут находиться в меньшем слое воды, они могут погибнуть от засухи. Если слой воды будет завышен — растения погибают от загнивания. Когда

семена риса достигают восковой спелости, воду из чеков спускают и после подсыхания почвы и высыхания растений начинают уборку урожая.

Корни риса обыкновенного при возделывании в условиях постоянного затопления мочковатые, имеют воздушные ходы и незначительное количество корневых волосков. Стебель представляет собой соломину высотой до метра, состоит из большого числа междоузлий. Верхние междоузлия более длинные, полые. Листья линейно-ланцетные, длиннозаостренные, обычно зеленого цвета, но бывают также окрашены в розовый, красный, фиолетовый или черный цвет. Соцветие — метелка — состоит из главной оси, на которой неправильно мутовками расположены разветвления, несущие одноцветковые колоски. Цветковые чешуи крупные, широкие, плотно срастаются с зерном. На наружной чешуе у остистых форм развивается ость. Зерно пленчатое, при обмолоте выпадает целым колоском с цветковыми и колосковыми чешуями. Для крупы его очищают. Однако неочищенный рис полезнее, об этом следующая история.

В 1893 году молодой голландский врач Эйкман прибыл на остров Яву, где в то время свирепствовала страшная болезнь «бери-бери». Эта болезнь считалась неизлечимой и забирала на тот свет сотни тысяч людей в Китае, Индии и других странах, население

которых питалось рисом. Эйкман перепробовал против «бери-бери» много лекарств — безрезультатно. Однажды Эйкман случайно проходил мимо больницы курятника, где кур кормили объедками после больных. Врач заметил у кур все признаки заболевания «бери-бери», хотя куры за пределами больницы были абсолютно здоровы. Кур в больничном курятнике кормили остатками обедов, приготовленных из белого, очищенного риса. Соседи же кормили своих кур неочищенным рисом. Эйкман попробовал примешивать к рису немного рисовых отрубей (оболочек рисовых зерен) — и больные вскоре излечивались. Только в 1912 году польский ученый Функ выделил из рисовых отрубей вещество, названное витамином — «веществом жизни» (латинское слово «vita» — жизнь).

Какие же витамины содержатся в рисовых отрубях? Это, в первую очередь, витамины B_1 (тиамин) и B_6 (пиридоксин), другие витамины группы B, а также витамин PP (никотиновая кислота). Очищенный же рис почти не имеет витаминов, хотя он богат углеводами, в нем содержатся белки, жиры, а также соли калия, натрия, кальция, магния, железа, фосфора, серы.

Лучшие сорта риса идут на крупу, худшие — на крахмал, муку-пудру, клейкие сорта используют в кондитерском деле. В Японии из риса гонят водку.

Рис является одной из лучших культур для очищения организма.

Следует проводить курсы ежедневного приема рисовых блюд:

— при болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря;

— кормящим матерям — он усиливает лактацию;

— при неврастении, нервных болезнях — успокаивает, улучшает сон;

— при поносах — вяжущее средство;

— при упадке сил вследствие тяжелой болезни или длительного голодания;

— для улучшения состояния кожи, в частности лица;

— для устранения неприятного запаха изо рта.

ЯЧМЕНЬ

Hordeum vulgare L.

Семейство Gramineae Juss — Злаки.



Повсеместно разводимый хлебный злак, одна из древнейших культур. Стебель прямой, 50-70 сантиметров высотой, влагалища гладкие. Листья линейные, по

краям острошероховатые. Колос прямостоячий или поникающий. По расположению зерен на колосе ячмень бывает двурядный и многорядный. Плод — зерновка — с узкой бороздкой на внутренней стороне, обычно сросшаяся с цветочными чешуями. Путем очистки от чешуи из ячменя делают перловые и ячневые крупы.

В зернах ячменя содержатся крахмал, белковые вещества, жиры, витамины группы В, витамины Е и Р. Перловая крупа является, как и все крупы, источником магния, железа и фосфора, но уступает овсяной и гречневой крупе по количеству этих элементов. Ячневая крупа является источником крахмала и клетчатки, а также железа, хрома и других микроэлементов.

Ячмень дает муку, крупу, солод для пива, спирт. Зерно идет на производство молочной кислоты и мальцэкстракта, используется в кондитерском и хлебопекарном производствах, на приготовление медикаментов и кормосмесей для грудных детей (содержит витамин В₆). Используется в китайской народной медицине.

Курсы ежедневного приема ячменной крупы (перловой, ячневой) проводят при болезнях печени, почек, пищеварительной, дыхательной, нервной систем.

Ячменные каши обладают общеукрепляющим, мочегонным, смягчающим, обволакивающим, успокаивающим, кровоочищающим, отхаркивающим свойствами.

IV. САЛАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Все растительные пищевые продукты, окрашенные в зеленый цвет, особенно молодые, благотворно влияют на организм человека. Весной, после зимнего периода, организм в некоторой мере ослаблен и требует укрепления в первую очередь своих защитных механизмов. Поэтому необходимо позаботиться, чтобы как можно раньше зелень появилась на столе, ведь она не только содержит биологически активные вещества, но и способствует образованию таких веществ в организме.

Зеленные овощи повышают вкусовые качества пищи и улучшают ее усвоение. Во многих зеленных овощах содержатся вещества, которые благотворно действуют на состояние сосудов, делают их более крепкими и эластичными. Имеются в зелени и вещества, которые благотворно влияют на процесс пищеварения, улучшают работу кишечника и пищеварительного тракта, способствуют кровообразованию и нормальной работе системы кровообращения.

Из таких веществ следует отметить витамин В₉ (фолиевую кислоту), недостаток которого приводит к кровоточивости десен, воспалению и расстройству желудочно-кишечного тракта, резкому похудению, желтоватой бледности кожи. Очень важно также наличие в зелени витамина К

(филлохинона), который предупреждает некоторые формы кровоизлияний, связанных с повышенной проницаемостью капилляров. Он нормализует свертываемость крови, повышает прочность сосудов, улучшает моторику желудочно-кишечного тракта и работу мышц, необходим для профилактики злокачественных опухолей груди, яичников, толстой кишки.

Так уж сложилось исторически, что многие известные на Западе салатные растения у нас не пользуются особой популярностью. А зря! В странах Западной Европы выращивают много видов салатных овощей. Да и дикорастущие растения там с удовольствием используются в пищу.

По вкусовым свойствам салатные овощи можно подразделить на следующие группы:

Горькие салатные растения — цикорий, эндивий, эскароль, кресс-салат, одуванчик.

Пресные салатные растения — кочанный салат, ромен, бораго.

Кислые салатные растения — портулак, кислица, шавель.

Пряные салаты — сельдерей черешковый, эстрагон (тархун).

Рассмотрим основные салатные растения.

САЛАТ

Lactuca sativa L.

Семейство Compositae — Сложноцветные.

Самое распространенное салатное растение. Имеет множество сортов и разновидностей: листов

салат, срывной салат (листья обрываются по мере роста), кочанный, салат ромен, спаржевый, огородный. Разводился в Древней

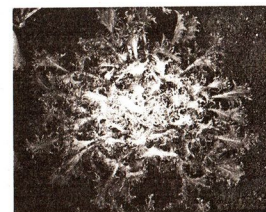


Греции. В США часто выращивают как полевую культуру. В медицине, особенно в гомеопатии, применяется латекс из стеблей латука, который является ядом и наркотиком, он притупляет ощущение боли и действует как снотворное, хотя в больших дозах смертельное.

ЭНДИВИЙ

Cichorium endivia L.

Семейство Compositae — Сложноцветные.



Это один из биологических видов цикория. Различают собственно эндивий с мелкокорезными

листьями и эскароль — с широкими, более развитыми листьями. Возделывается эндивий, как правило, осенью. Когда розетка листьев вырастает, ее перевязывают над серединой растения для отбеливания. Это делается в сухую погоду во избежание загнивания. Поздней осенью эндивий с комом земли переносят в погреб, где его сажают во влажный песок. В таком состоянии растение можно хранить всю зиму. Известен был еще во времена Древней Греции и Древнего Рима. Выращивают в Западной Европе, Индии, Японии и других странах.

ЦИКОРИЙ КОРНЕВОЙ, САЛАТНЫЙ

Cichorium intybus L.

Семейство Compositae — Сложноцветные.



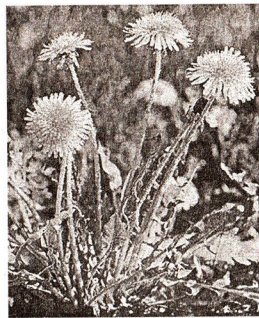
Видоизмененные сорта цикория, имеющие большие листья. Имеется кочанная форма — витлуф — выведена в XIX веке в Бельгии, откуда идет на экспорт. Раньше плантации цикория в Советском Союзе занимали значительно большие площади, например, в 50-е годы XX века — более 6 тысяч гектаров. Можно выращивать зимой в качестве выгонной культуры. Для этого осенью перед морозами растения выкапывают, обрезают листья и сажают корни в холодном погребе в ящики с легкой землей. Незадолго до потребления салата ящики переносят в теплое и темное помещение. Начинают отрастать белые листья, которые срезают для потребления несколько раз, пока не истощатся корни. Поджаренные корни используют как суррогат кофе.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Taraxacum officinale Wigg.

Семейство Compositae — Сложноцветные.

У нас это сорняк, а в Западной Европе, США, Японии, Индии одуванчик выращивают как культурное растение. Листья используют для салатов, корни — как суррогат кофе. Имеются сорта одуванчика лекарственные, кормовые, овощные. В лечебных целях используют корни и листья для улучшения обмена веществ.



ЭСТРАГОН, ТАРХУН

Artemisia dracuncululus L.

Семейство Compositae — Сложноцветные.



Это один из видов полыни, введенный в культуру. У нас культивируют мало, в отличие от

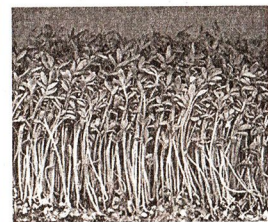
Закавказья, Ирана, Индии, США, Бразилии, стран Европы. Зелень используют для салатов и как приправу. Применяют также при засолке овощей. В болгарской народной медицине применяют как глистогонное. Эфирные масла применяют в качестве пряности и в парфюмерии.

КРЕСС-САЛАТ

Lepidium sativum L.

Семейство Cruciferae B. Juss —

Крестоцветные.



Благодаря своим вкусовым качествам, скороспелости и простоте выращивания это растение становится у нас все более популярным. Кресс-салат — это древняя культура, его культивируют на всех континентах. Очень любят кресс-салат и потребляют его в больших количествах в странах Закавказья — Грузии, Армении, Азербайджане. Кресс-салат можно выращивать даже зимой на подоконнике. В небольшие ящики с почвой, можно в коробочки из-под молочных

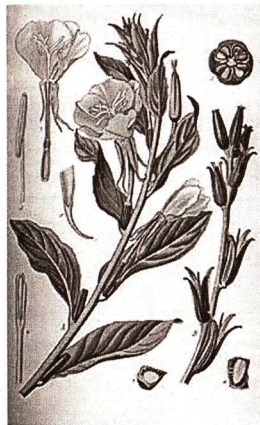
и других продуктов, сеют семена кресс-салата, поливают — и через недельку можно срезать сочную, витаминную зелень.

РАПУНЦЕЛЬ

Campanula rapunculus L.

Семейство Campanulaceae Juss —

Колокольчиковые.



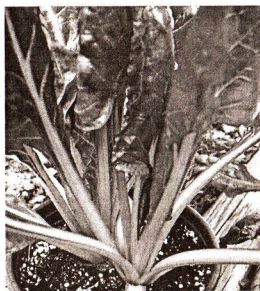
Это растение, называемое также колокольчиком и валерьянницей, у нас мало кто знает и выращивает. Культивируют рапунцель, начиная с XVI века в Англии, Германии, Франции, Италии, США. Для салатов используют корни и листья. Корень имеет реповидную форму, по вкусу близок к турнепсу, хорошо хранится зимой в погребе, во влажном песке.

МАНГОЛЬД

Beta cicla L.

Семейство Chenopodiaceae

Vent — Маревые.



Это листовая свекла, не образующая крупных корнеплодов. Была в культуре еще за несколько тысячелетий до нашей эры в Ассирии и Вавилоне. Имеет несколько подвидов. Выращивают в Западной и Южной Европе, США, Японии, Индии и других странах. Для салатов и других блюд используются листья и черешки.

ЛЕБЕДА САДОВАЯ

Atriplex hortensis L.

Семейство Chenopodiaceae

Vent — Маревые.

Этот сорняк растет почти повсеместно, поэтому выращивать его нет особого смысла. Культивировалась в Древней Греции. Раньше выращивалась в большом количестве как овощная и декоративная культура. Сейчас даже в



Западной Европе выращивается мало. В народной медицине применяют от желтухи, а также как рвотное и слабительное.

БОРАГО

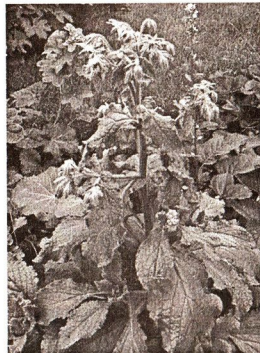
(огуречная трава бурачник аптечный)

Borago officinalis L.

Семейство Boraginaceae Juss —

Бурачниковые.

У нас как сорное растение. Культивируют в странах Европы, Индии, Китае, США и др. Используют как в официальной, так и в народной медицине, гомеопатии. Листья имеют запах свежего огурца, поэтому их употребляют для салатов, как шпинат для супов. Листья и побеги используют для приготовления эссенции, заваривают вместо чая. Если положить листья бораго при засолке огурцов,



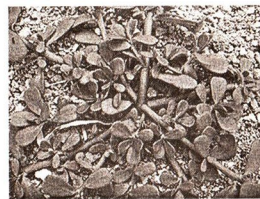
то огурцы будут иметь аромат свежих огурцов.

ПОРТУЛАК ОГОРОДНЫЙ

Portulaca oleracea L.

Семейство Portulacaceae Adans —

Портулаковые.



Культивируют в Западной Европе, Азии, Африке, Бразилии. У нас растет как сорняк на многих огородах, его не только

не употребляют у нас в пищу, но и не знают его названия, беспощадно выпалывают. А ведь это ценное овощное растение, его используют как салатное, в вареном виде для супов, маринуют и консервируют. Известны глистогонные свойства портулака, а в Юго-Восточной Азии применяют при глазных болезнях.

ШПИНАТ

Spinacia oleracea L.

Семейство Chenopodiaceae
Vent — Маревые.



Однолетнее двудомное травянистое растение, которое имеет мужские и женские особи, только вторые дают семена. Цветки мелкие, невзрачные, на мужских растениях собраны в прерванные колосья, а на женских — в пучках и пазухах листьев. Растение голое или с мучнистым налетом. Стебель имеет высоту до 40 сантиметров, простой или ветвистый. Листья треугольно-копьевидные или продолговато-яйцевидные,

острые, цельнокрайные или зубчатые, верхние продолговатые и при основании клиновидные.

Зелень шпината имеет много белка, среди овощных культур больше имеют только горох и фасоль. В шпинате есть сахаристые вещества (фруктоза, глюкоза, сахароза) и большой набор минеральных солей: калия, кальция, железа, фосфора, магния, натрия, йода. Но особенно ценен шпинат своей поливитаминностью, в нем много витаминов и провитаминов: каротин, каротиноиды, витамины группы В, витамины С, D, F, K, Р, PP, сапонины, флавоноиды. По содержанию витамина А (ретинола) и его провитаминов (каротина, каротиноидов, которые в организме превращаются в витамин А) шпинат среди овощей уступает только моркови. Этот витамин важен для зрения, сохранения слизистых оболочек и кожи, нормальной работы половых желез, повышает устойчивость к инфекциям, внимание и скорость реакции.

В шпинате обнаружен витамин D₂ и минеральные соли, необходимые для формирования костной системы ребенка. Витамин D₂ (эргокальциферол) относится к витаминам группы D, или кальциферолов. Это жирорастворимые витамины, они не разрушаются при тепловой обработке, регулируют обмен фосфора и кальция в организме, участвуют в формировании скелета, регулируют работу сердца и нервной системы, поддерживают нормальную работу

щитовидной, паращитовидной и половых желез.

Из шпината весной готовят зеленый борщ, супы, пюре и другие блюда. Это ценный диетический продукт, который должен быть в рационе детей, людей, перенесших инфекционными болезнями и имеющими упадок сил.

Шпинат полезен при малокровии, так как имеет в химическом составе много легкоусвояемого железа.

Блюда из шпината употребляют при неврозах, болезнях десен, горла и легких, сахарном диабете и гипертонии.

Известны мочегонные и противовоспалительные свойства шпината.

Применяют шпинат при болезнях желудочно-кишечного тракта. Он ликвидирует скопления газов и запоры, улучшает работу пищеварительных желез, усиливают перистальтику кишечника.

ЩАВЕЛЬ КИСЛЫЙ

Rumex acetosa L.

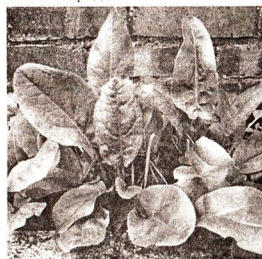
ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ

Rumex confertus Willd.

Семейство Polygonaceae Juss — Гречишные.

Щавель кислый, или обыкновенный — многолетнее растение с прямостоячим стеблем, высотой до одного метра. Прикорневые листья черешковые, яйцевидно-продолговатые или стреловидные, сочные, стеблевые — мельче, на коротких черешках. Цветки однополые, двудомные, собраны в ме-

тельчатое соцветие. Выращивается на огородах.



Щавель конский отличается от щавеля кислого, прежде всего размерами: он намного крупнее, бывает до полутора метров высотой. Вкус у него не кислый, а вяжущий. Нижние листья крупные, широкие, верхние — помельче. Стебель бороздчатый. Соцветие метельчатое, плоды крупные, буро-красные. Растет по пустырям, берегам рек, заливным лугам. Многие хозяйки предпочитают молоденькие листочки конского щавеля щавелю кислому, считают, что первые блюда от этого вкуснее, не такие кислые. Иногда варят зеленый борщ из смеси этих двух щавелей.

Листья щавеля содержат щавелевую кислоту, которая находится в них, главным образом, в виде щавелевокислого кальция и в свободном виде, яблочную и лимонную кислоты, дубильные вещества, белки, витамины С, В₁, В₂, К, РР, Р, каротин, флавоновые гликозиды,

хризопановую кислоту, минеральные соли (кальций, магний, фосфор). Щавель богат фенольными соединениями (флавоноидами и фенолокислотами), среди которых рутин (витамин Р), гиперозид, кверцетин, витексин, авикулярин и другие.

В молодых листьях преобладают яблочная и лимонная кислоты, по мере старения увеличивается содержание щавелевой кислоты. В старых рецептурных книгах рекомендуется варить блюда из старого листа щавеля с добавлением в бульон мела или извести.

Лекарственными являются корни, свежие листья и семена, сок травы щавеля при лихорадке, цинге, чесотке, ревматизме. Семена оказывают вяжущее, кровоостанавливающее и закрепляющее действие.

Щавель является сильным желчегонным, кровоостанавливающим и ранозаживляющим средством.

Сезон щавеля — ранняя весна. Блюда из щавеля являются источником витаминов, улучшают пищеварение, особенно при гнилостном брожении в кишечнике.

Полезен щавель и при опухолях.

КОРИАНДР

Coriandrum sativum L.

Семейство Umbelliferae Juss — Зонтичные.

Кориандр посевной, или киндза — однолетнее травянистое растение. Стебель прямостоячий, вверху ветвистый, высотой до

метра. Листья очередные, разные: нижние перистые, на длинных черешках, средние — дважды перистые, верхние сильно-рассеченные, узколинейные. Цветки мелкие, белые или бледно-розовые, пятилепестковые, собраны в соцветие — сложный зонтик. Плоды шаровидные, из двух односемянных нераскрывающихся плодиков.



В листьях кориандра имеются аскорбиновая кислота (витамин С), каротин (провитамин А), рутин (витамин Р), витамины В₁ и В₂. Семена кориандра содержат эфирное масло (от 0,5 до 1,0%), в состав которого входят линалол, пинен, лимонен, терпинен, мирцен, филондрен. Следует отметить, что в процессе длительного хранения эфирное масло утрачивается, запах резко уменьшается.

В семенах кориандра присутствуют также жирное масло, азотистые соединения, дубильные вещества, органические кислоты (хлор, фосфор, кальций), холин, флавоны, смолистые вещества.

Кориандр обладает противовоспалительным, потогонным, мочегонным и ветрогонным действием.

Блюда с кориандром улучшают пищеварение, снимают боли при гастрите и язвенной болезни желудка.

УКРОП

Anethum graveolens L.

Семейство Umbelliferae Juss — Зонтичные.



Однолетнее огородное растение. Стебель прямой. Листья очередные, перисто-рассеченные с шпильковидными долями. Соцветие — сложный зонтик. Цветки мелкие, пятилепестные, желтые.

Все части растения содержат эфирное масло, дающее специфический запах. Больше всего эфирного масла содержится в семенах (около 4%). В этом масле содержатся карвон, диллепиол, феландрен, лимонен, терпентин и апиол. В семенах содержится также жирное масло (до 20%). Зеленые листья и стебли содержат флавоноиды (провитамин Р) кверцетин, изорамнетин и кемпферол. В растении много витаминов С, В₂ (фолиевой кислоты), РР (никотиновой кислоты), В₅ (пантотеновой кислоты).

Сезон укропа — конец весны и начало лета. Необходимо в супы, салаты и другие блюда класть по вкусу побольше измельченной травы укропа. Ее можно также сушить или перетирать с солью для заготовки на зиму.

Укроп обладает витаминным, мочегонным, бактерицидным, ветрогонным, гипотензивным действием. Он регулирует менструальный цикл, а также улучшает лактацию у кормящих матерей.

ПЕТРУШКА

Petroselinum sativum Hoffm.

Семейство Umbelliferae Juss — Зонтичные.

Это очень древняя овощная и лекарственная культура, которая

происходит, как считают, из Южной Европы или Малой Азии. Лечебное действие петрушки применяли в своей практике еще Диоскорид, Плиний и Парацельс.



Петрушка бывает двух разновидностей: корневая и листовая. Петрушка корневая — двулетнее растение, в первый год дает белые, похожие на морковные, корнеплоды и розетку листьев, а во второй — цветочный стебель, на котором после цветения образуются семена. Листовая петрушка бывает как однолетняя, так и двулетняя.

Все части растения — корни, листья, семена — очень полезны и лечебны, содержат эфирное масло, слизь, гликозид апинин, сахар (глюкоза, фруктоза, сахароза, в корнях еще и ксилоза), белок, витамин С, флавоноиды (изораментин, кверцетин, кемпферол), жирное масло (со специфической нетролеиновой кислотой). Листья содержат витамин Е и больше, чем в корнях, каротина, витамина С и

фолиевой кислоты. В корнях имеются никотиновая кислота (витамин РР), витамины В₁ и В₆, фурукумарин бергтанен (противоопухолевое действие).

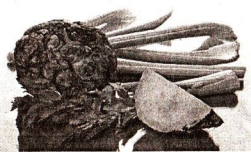
Для совсем здоровых и не очень здоровых людей петрушка полезна тем, что она освежает дыхание, стимулирует иммунитет, улучшает пищеварение, повышает потенцию. Она обладает противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным и ветрогонным эффектом. Принимается при цистите, стенокардии, ишемической болезни сердца, водянке, отеках сердечного происхождения, болезнях печени и желчевыводящих путей, простатите, мочекаменной и желчнокаменной болезнях. Во время курса лечения принимают как можно больше петрушки в салатах, с бутербродами, посыпают измельченными листьями петрушки первые и вторые блюда, заваривают и пьют как чай.

Петрушка повышает свертываемость крови, уменьшает потливость.

СЕЛЬДЕРЕЙ

Apium graveolens L.

Семейство Umbelliferae Juss — Зонтичные.



Сельдерей — древняя культура Египта и Рима, у нас, в отличие от Западной Европы и других стран мира, распространен мало, в основном его у нас выращивают вокруг крупных городов. Имеется три культурных формы сельдерея: корневой, листовой (кудрявый, употребляется в качестве кулинарной приправы, как в зеленом, так и в сухом виде) и черешковый, идущий для салатов.

Это двулетнее растение высотой до метра в первый год жизни образует прикорневую розетку ярко-зеленых листьев, а во второй — прямые стебли с мелкими цветками, собранными в зонтики.

Все растение содержит эфирное масло. Витамина больше всего в листьях и зеленых побегах (С, В₁, В₂, РР, каротиноиды, фолиевая кислота). Корнеплоды сельдерея содержат сахар, слизь, флавоноиды, фурукумарины, аспарагин, холин, соли калия, натрия, фосфора и других элементов.

Для очистки организма и его лечения используют листья, семена и корни. Во время курса оздоровления ежедневно принимают сельдерей в разных блюдах, а также можно пить чай из листьев или семян этого растения.

Сельдерей обладает слабым, ранозаживляющим, антисептическим, антиаллергическим действием.

Растение способствует выведению вредных веществ из организма.

Сельдерей очень полезен для пожилых людей, страдающих запорами.

ХРЕН

Armoracia rusticana Gaerth.

Семейство Cruciferae — Крестоцветные.



Многолетнее огородное травянистое растение, часто дичает. Корень толстый, мясистый, многоглавый, ветвистый. Размножается кусочками корней. Прикорневые листья хрена большие, длинночерешковые, удлинено-овальные или ланцетные, по краям зубчатые. Зацветает на второй год после посадки. Цветки собраны в кисти, венчик белый, состоит из четырех лепестков. Плоды — стручки, почти никогда у нас не вызревают.

Корни и листья хрена содержат гликозид синигрин, выделяющий при расщеплении аллиловое горчичное масло, определяющее вкус хрена и его запах. Это масло мешает развиваться вирусам гриппа из группы А (А/Н₁Н₁ и др.), задерживает развитие кишечной палочки, возбудителя туберкулеза, золотистого стафилококка. В растении содержатся

лизосим, крахмал, аминокислоты и смолыстые вещества. Из витаминов много аскорбиновой кислоты (витамина С, особенно в молодых побегах), пиридоксина (витамина В₆), фолиевой кислоты (витамина В₉). Хрен богат на минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, медь, фосфор и серу.

Из корней хрена производят препараты от рака.

Хрен применяется как витаминное, бактерицидное, антисептическое, противовоспалительное, отхаркивающее, мочегонное, ветрогонное, молокогонное, ранозаживляющее средство.

Использование приправ и блюд из хрена оказывает сахароснижающее действие у больных сахарным диабетом.

V. ОРЕХИ

ОРЕХ ГРЕЦКИЙ

Juglans regia L.

Семейство Juglandaceae A.
Риоh — Ореховые.



Орех грецкий, или волоський, представляет собой могучее высокое дерево до 35 метров высотой. Крона разложистая, шатровидная. Ствол толстый, ветвистый, покрыт серой продольно-трещиноватой корой. Молодые побеги блестящие оливково-серые с опушенными круглыми почками. Листья длинночерешковые, непарноперистые, с 5-9 овальными листочками. Листочки яйцеподобные, при распускании розовые, затем темно-зеленые, сверху блестящие, снизу матовые. При растировании листья издают специфический аромат. Растение однодомное, но цветки однополые. Мужские цветки собраны в толстые, длинные висячие сережки с простым околоцветником. Женские цветки с четырехраздельным околоцветником, одиночные или по несколько штук, расположены на концах веток. Плод покрыт мясистой зеленой кожурой, которая, созревая, высыхает, лопается на две части и из нее выпадает орех, одетый в деревянистую сетчатую-морщинистую скорлупу. В это время приступают к уборке орехов, для чего их сбивают с веток палками и собирают с земли. Имеются столовые и технические сорта ореха. Плоды столовых сортов обладают хорошими вкусовыми качествами и содержат больше углеводов, а технические сорта отличаются повышенным содержанием жира.

И.В. Мичурин называл орех «хлебом будущего». И это не случайно, потому что по питательности

ядро грецкого ореха превосходит другие пищевые продукты. По калорийности оно превосходит хлеб второе, картофель — в семь, молоко — в одиннадцать раз. В состав ядер грецкого ореха входят разнообразные органические и минеральные соединения: большое количество легкоусвояемого жирного масла (до 76%), относящегося к группе высыхающих, углеводы (до 7%), белковые вещества (12-21%), фитонциды, дубильные и ароматические вещества, витамины группы В, витамины Р, К, С и Е, а также соли калия, кальция, фосфора, магния, железа, кобальта, йода и другие вещества. Ореховое жирное масло состоит из глицеридов, лимонной, линоленовой, стеариновой и пальмитиновой кислот. В плодах ореха содержатся свободные аминокислоты, в том числе аспарагин, цистин, глутамин, гистидин, серин, валин и фенилаланин.

Необходимо использовать сезон незрелых орехов, когда плоды достигли молочной или восковой спелости. В незрелых плодах содержится более 3000 мг% витамина С, а в полностью созревших только 85 мг%, то есть вдвое больше, чем в апельсинах или лимонах. Внутренние перегородки ореха богаты йодистыми соединениями.

Употребляя орехи в свежем виде (они очень питательны). Белки и жиры орехов используют в кондитерской

промышленности для приготовления халвы и других восточных лакомств. Зеленые плоды идут на варенье, пикули, для выгонки спирта, для получения витаминов. Масло орехов пищевое, используется в медицине.

Курс ежедневного приема орехов — до месяца. Количество потребляемых каждый день орехов выбираем или определяем, исходя из возможностей. Если проходим курс зрелыми орехами, то он выбирается независимо от времени года, а зависит только от возможностей приобретения орехов и врачебных показаний. Обычно на протяжении курса приема съедают до 10 орехов, можно их немного поджарить.

Плоды грецких орехов обладают поливитаминными, ранозаживляющими, тонизирующими, противоглистными свойствами, полезны при болезнях желудочно-кишечного тракта и обмена веществ, гипертонии, гастритах с повышенной кислотностью, частом мочеиспускании.

Потребление грецких орехов способствует очищению крови от токсических веществ и солей тяжелых металлов.

ОРЕХ ЛЕСНОЙ (лещина) *Corylus avellana* L.

Семейство Betulaceae S. F.
Gray — Березовые.

Лещина была введена в культуру еще в древности, примерно в 6 веке до нашей эры на Черноморском побережье. Выращивали

лещину древние греки и римляне, у которых этот орех считался священным. Растение представляет собой древовидный куст до 4 метров высотой. Кора темно-серая. Ветки дугообразно расходятся в разные стороны, образуя обратноконусообразную крону. Листья опушенные, широкие, на коротких черешках, края листа неравномерно зубчатые. Мужские цветки собраны в продолговатые сережки, чешуя их сильно опушена. Женский цветок завернут в чешуйчатую почку, из которой затем постепенно выступает. Плод представляет собой буровато-желтый орех, сидящий в листовой обертке, покрытой бархатным пушком.



Ядра лещины содержат жирное масло (55-71%), белки (15-18%), клетчатку, крахмал, сахара (2,5-5%), каротин (провитамин А), витамин Е, витамины группы В, соли железа. Особо ценится жирное масло лесного ореха, которое по своим свойствам не уступает миндальному. Оно состоит из глицеридов олеиновой, стеариновой и пальмитиновой кислот, фитостерина. Белки лещины хорошо усваиваются нашим организмом, но только при условии хорошего измельчения орехов.

Употребляются орехи в свежем, сушеном и каленом виде, в кондитерском деле. В некоторых странах из орехов лещины делают питательную муку, орехи используют как приправу в кулинарии, а масло в пищу. Жмых идет на халву. Лекарством является молоко из свежих орехов.

Схема применения лесных орехов сходна со схемой приема орехов грецких.

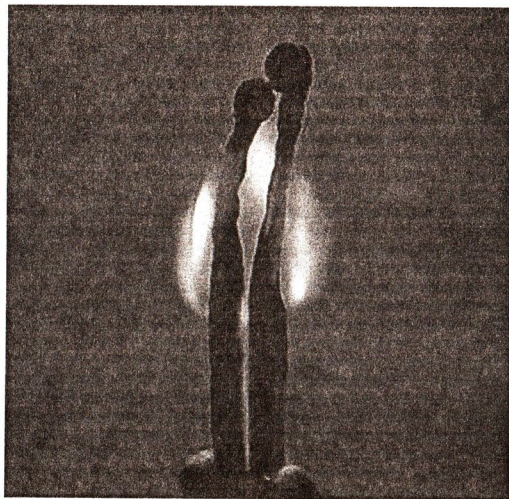
Плоды лесных орехов обладают ветрогонным и мягчительным действием.

Полезно потребление лещины при малокровии и мочекаменной болезни.

Курс ежедневного приема лещины в течение нескольких недель помогает кормящим матерям увеличить количество молока.

*Пругло
Александр Павлович*

Мелоди Битти



**Алкоголик в семье,
или Преодоление
созависимости**

ДА, ТЫ УМЕЕШЬ ДУМАТЬ

Ибо дал нам Бог духа не боязни, но силы, и любви, и целомудрия.

2 Тим. 1:7

«Что, вы думаете, я должна делать?» — однажды спросила меня клиентка, находящаяся в муках своей созависимости. Женщина тогда находилась перед лицом серьезного решения, касающегося ее мужа и детей.

«А что вы думаете?» — спросила я.

«Вы спрашиваете меня? — задала она вопрос. — Да мне требуется пятнадцать минут, чтобы решить в магазине, хочу ли я купить флакончик отбеливателя за 59 центов или за 63 цента. Я не могу принимать самых пустяковых решений. Как вы можете ожидать от меня, что я приму большое, важное решение вроде вот этого?»

Будучи созависимыми, многие из нас не доверяют своему разуму. Мы очень хорошо понимаем весь ужас нерешительности. Нас парализует необходимость сделать малейший выбор: что заказать в ресторане или какой флакончик отбеливателя купить. Более важные решения, с которыми мы сталкиваемся, такие, как, каким образом разрешить наши проблемы, что делать со своей жизнью, с кем жить, могут стать для нас непереносимыми. Многие из нас просто сдаются и отказываются

думать о подобных вещах. Некоторые из нас позволяют другим людям или обстоятельствам сделать такой выбор за нас.

Это короткая глава, но она — важная. На протяжении всей книги я пытаюсь ободрить и подтолкнуть вас к тому, чтобы вы думали о своих ситуациях, вычисляли, что из них следует, решали то, что вам нужно, решали, чего вам хочется и находили решения, как избавиться от своих проблем. Некоторые из вас могут удивляться, возможно ли это. Цель этой главы — сказать вам, что вы можете и умеете думать, вы можете постигать смысл своих ситуаций и принимать решения — хорошие, здоровые решения.

По разным причинам мы могли потерять веру в нашу способность думать и продумывать ситуации до конца. Мы верили в ложь, обманывали самих себя (отрицание), в нашей жизни большое место занимают хаос, стресс, низкая самооценка, наш живот полон вытесненных эмоций, — все это могло затуманить нашу способность думать. Мы стали нерешительными, сбившимися с толку. Это не означает, что мы не можем думать.

Чрезмерное реагирование может ухудшить наше психическое функционирование. Решительности, принятию решений препятствует беспокойство о том, что подумают другие люди, постоянное напоминание себе о том, что мы должны быть безупречными и

что нам надо спешить. Мы забываемся, веря, что мы не можем делать «неправильный» выбор, что у нас никогда не будет другого шанса и что целый мир возлагает надежды на это конкретное решение. Нам не следует этого с собой делать.

Ненавидеть себя, говорить себе, что мы не примем хороших решений и затем бросаться на кучу всех эти «ты должна» каждый раз, когда мы пытаемся принимать решения, — все это не помогает нашему процессу мышления тоже.

Не прислушиваться к нашим потребностям и желаниям и говорить себе, что то, чего мы желаем, неправильно, лишает нас информации, необходимой для совершения хороших выборов. Вторичные догадки и все это «что, если» тоже не помогают. Мы учимся любить себя, доверять себе и прислушиваться к себе.

Возможно, мы потеряли веру в нашу способность думать, потому что люди говорили нам, что мы не можем думать и принимать хорошие решения. Наши родители могли прямо или косвенно это делать, когда мы были детьми. Они могли говорить нам, что мы глупы. Или они могли принимать все наши решения за нас. Может быть, они критиковали все то, что выбирали мы. Или они могли сбивать нас с толку тем, что отрицали либо отказывались признавать нашу способность думать, когда мы указывали на проблемы в нашем доме.

Может быть, у нас были трудности при изучении предметов в школе, когда мы были юными; вместо того чтобы делать то, что нам необходимо было делать для разрешения проблемы, мы уступили и сказали себе, что мы не можем думать и оценивать ситуации.

Люди могли принижать интеллект женщины, но это чепуха. Мы не глупы. Женщины могут думать так же, как могут думать мужчины.

Возможно, мы и сейчас живем с людьми, которые говорят нам прямо или косвенно, что мы не можем думать. Некоторые из них, может быть, даже говорят нам, что мы с ума сошли, но алкоголики именно это и делают по отношению к тем людям, с которыми живут. Может быть, мы уже начали сомневаться, не являемся ли мы и вправду сумасшедшими! Однако не верьте ничему этому ни на один момент.

Мы можем думать. Мы умеем думать. Мы умеем анализировать ситуации. Мы умеем принимать решения. Мы догадываемся, чего мы хотим и в чем мы нуждаемся, и что необходимо нам делать, и когда наступает время, чтобы это делать. И мы умеем делать выбор и можем выше себя оценивать. Мы даже имеем право на собственное мнение! Мы действительно его имеем. Мы можем думать логично и уместно. Мы даже в состоянии оценивать себя и свои мысли, следовательно, мы можем

исправлять наше мышление, когда оно становится иррациональным.

Мы можем оценивать наше поведение. Мы можем принимать решения о том, в чем мы нуждаемся и чего мы хотим. Мы можем вычислить, в чем состоят наши проблемы и что нам необходимо делать для их разрешения. Мы можем принимать маленькие решения и большие решения. Мы можем чувствовать себя фрустрированными (фрустрация — чувство крушения надежд), когда мы пытаемся принимать решения или разрешать проблемы, но это нормально. Иногда нам необходимо стать фрустрированными, чтобы сделать прорыв в нашем мышлении. Это все части процесса.

Помните, что решения не должны приниматься безупречно. Мы не обязаны быть безупречными. Мы даже не обязаны быть близкими к совершенству, к безупречности. Мы должны быть просто теми, кто мы есть. Мы можем делать ошибки, делая свой выбор. Мы не настолько хрупки, чтобы не справиться с тем случаем, когда мы делаем ошибку. Ничего страшного! Это составная часть жизни. Мы можем учиться на наших ошибках или мы можем просто принять другое решение. Нижеследующая читата относится к принятию решений в корпоративном мире, но я думаю, что она подходит и к другим областям жизни тоже.

«Если вы принимаете решение, то вы становитесь героем в

корпоративной культуре. Если 30 процентов ваших решений верны, то вы идете навстречу большому успеху».

Мы даже можем изменить свое мнение, передумать. Затем снова изменить мнение. А затем снова. Созависимые проявляют нерешительность. Как созависимые мы находимся внутри удручающих ситуаций. Мы можем долго ходить вперед-назад; мы можем выгонять алкоголика, а затем принимать его или ее обратно. Мы можем уйти, затем вернуться обратно, затем снова уйти. Это как раз тот путь, которым мы попадаем в то место, куда движемся. Это нормально. Давайте сделаем один шаг дальше — это нормально и часто необходимо.

«Но, — может возразить созависимый, — вы меня не знаете. Часто у меня появляются ужасные мысли. Иногда у меня появляются фантазии, которые невозможно выразить словами». У всех нас так бывает, и это нормально, в особенности если мы живем с алкоголиком. Мы могли мысленно уже сто раз хоронить супругу алкоголика. Наши мысли — это ключи к нашим чувствам. Наши чувства — это ключи к нашим мыслям. Мы не обязаны их подавлять. Нам необходимо позволить мыслям и чувствам пройти через нас, излиться, а затем уяснить, в чем мы нуждаемся, чтобы позаботиться о нас самих.

Нижеследующие предложения могут помочь нам обрести

уверенность в наших умственных способностях.

Думается лучше тогда, когда вы несколько успокоитесь. Отстранитесь. Успокойтесь. Если мы стоим перед необходимостью принять решение, большое или малое, вначале успокойтесь, потом решайте. Подождите, пока ваш ум станет твердым. Если же мы абсолютно не в состоянии принять решение в определенный день, тогда очевидно, что еще не подошло время для этого решения. Когда время придет, мы будем в состоянии это сделать. И вы делаете это хорошо.

Просите Бога помочь вам думать. Каждое утро я прошу Его дать мне верную мысль, слово или поступок. Я прошу Его послать мне вдохновение и руководство. Я прошу Его помочь мне разрешить мои проблемы. Я верю, что Он действительно помогает. Я знаю, что Он это делает. Но Он ожидает от меня, что я сделаю свою часть и что я думаю. В какие-то дни лучше, в какие-то хуже.

Перестаньте злоупотреблять своим разумом. Тревога, навязчивые мысли, одержимость образуют то, что я называю злоупотреблением своим разумом. Перестаньте делать подобные вещи.

Давайте пишу своему уму. Дайте своему разуму информацию. Соберите информацию, в которой мы нуждаемся касательно наших проблем и решений, будь то проблема переживания, алкоголизма, взаимоотношений или

как купить компьютер. Дайте своему уму разумное количество данных, позвольте вопросам рассортироваться. Тем самым вы приблизитесь к хорошим ответам и решениям.

Питайтесь свой ум здоровыми мыслями. Наслаждайтесь теми видами деятельности, которые возвышают наши мысли и дают нам положительное подкрепление. Читайте книгу медитаций каждое утро. Находите нечто такое, что оставляет нас с убеждением «Я могу», а не «Я не могу».

Развивайте свой ум. Некоторые из нас становятся настолько озабоченными нашими проблемами и проблемами других людей, что перестают читать газеты, наблюдать за фактами, читать книги и постигать новое. Интересуйтесь миром вокруг вас. Изучайте что-нибудь новое. Посещайте классы, кружки.

Перестаньте говорить глоссы о своих умственных способностях. Перестаньте говорить себе что-нибудь вроде «Я глупая, «Я не могу принимать хороших решений», «Я действительно не очень сообразительная», «Я никогда не научусь делать выводы из ситуаций» или «Я не очень хорошо умею принимать решения». Скажите о себе хорошие слова так же просто, как и говорите негативные вещи. И может быть, мы начнем верить в положительные заявления и обнаружим, что они верны. Это очень волнующая перспектива, не правда ли?

Используйте свой ум. Принимайте решения. Формулируйте мнения. Выражайте их. Творите! Обдумывайте свои мысли, но не тревожьтесь и не мучьте себя навязчивыми мыслями. Мы не должны позволять кому-либо принимать решения за нас, пока мы не являемся опекаемыми государством, т.е. недееспособными. И даже если мы являемся лицами, находящимися под опекой государства, мы и тогда можем думать и делать некоторые из наших выборов. Позволять другим людям принимать решения за нас означает, что нас спасают, а это значит — чувствовать себя жертвами. Мы не жертвы. Более того, это не наше дело — принимать решения за других взрослых. Мы можем взять себе в собственность нашу способность думать. И мы можем позволить другим быть ответственными за их мышление. Мы получим больше уверенности в себе, равно как и начнем лучше себя чувствовать и начнем принимать решения, малые и большие. Люди вокруг нас будут расти, поскольку им будет позволено выбирать и делать ошибки.

Мы можем чувствовать себя вполне удобно, обладая нашими умственными способностями. Изучите их доскональнее. Это — часть нас, и она постоянно работает. Доверьте своему уму и своим способностям думать.

Задание

1. Кто принимает решения за вас? Как вы чувствуете себя при этом?

2. Говорил ли кто-нибудь, важный в вашей жизни, что вы не можете думать и принимать хорошие решения? Кто?

3. Начните делать кое-что каждый день для развития своего ума: прочтите статью в газете и сформулируйте свое мнение. Позднее вы, возможно, действительно захотите рискнуть и высказать кому-нибудь свое мнение о том предмете. Вы можете обнаружить себя вовлеченным в интересные дебаты.

СТАВЬТЕ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ

Поверьте, что жизнь стоит того, чтобы жить, и ваше верование превратится в факт. Не бойтесь жить.

Уильям Джеймс

Наиболее волнующая идея, которую я открыла во время моей трезвости и выздоровления от созависимости — это магия постановки целей. Случаются разные события. Меняются ситуации. Я завершаю важные проекты. Я меняюсь. Я встречаю новых людей. Я оказываюсь в интересных местах. Я переносю трудные времена с минимумом хаоса. Проблемы разрешаются. Мои потребности и желания удовлетворяются. Мечты сбываются.

Я в восторге от постановки целей, и я надеюсь передать вам мой энтузиазм. Нет ничего лучше в мире, это ни с чем не сравнимо: идти туда, куда мы хотим идти, добиваться того, что мы хотим,

разрешать проблемы или делать то, что мы всегда хотели делать.

Многие созависимые не знают этой радости. Для меня это тоже ново. Я провела много лет своей жизни, даже не беспокоя себя тем, чтобы подумать, чего я хочу и что мне необходимо, куда я хочу двигаться и что я хочу делать. Жизнь была дана для того, чтобы ее выносить. Я не думала, что я заслуживаю чего-то хорошего. Я не думала, что большинство хороших вещей были в радиусе моей досягаемости. Я не интересовалась моей жизнью, я воспринимала ее только как придаток к жизни других людей. Я не думала о том, чтобы жить своей жизнью, я была слишком сфокусирована на других. Я была слишком занята реакциями, чтобы жить собственными акциями.

Я не говорю, что мы можем управлять всеми событиями нашей жизни. Мы не можем этого. Последнее слово во многих ситуациях принадлежит не нам; оно принадлежит Богу. Но я верю, что мы можем сотрудничать с добротелью. Я верю, что мы можем планировать, высказывать просьбы и начинать процесс движения. «Желание, использованное в качестве источника энергии, — это сила, — пишет Дэвид Шварц в своем бестселлере «Магия больших мыслей». Неумение следовать желанию, делать то, что вы хотите делать больше всего на свете, прокладывает дорогу посредственности. Успех требует усилий души

и сердца, и вы можете вкладывать душу и сердце только в нечто такое, чего вы действительно желаете.

Цели дают нам также направление и намерение. Я сажусь в мою машину, включаю зажигание, начинаю ехать и надеюсь куда-нибудь попасть. Я решаю, куда я хочу ехать или хотя бы приблизительно определяю, где я хочу оказаться, и тогда веду машину в том основном направлении. Точно так же я пытаюсь жить и управлять своей жизнью. Иногда что-то случается, и по целому ряду причин я могу не попасть туда, куда я хотела двигаться. Если я передумала или вмешались проблемы, над которыми я не властна, тогда я начинаю делать что-то иное, а не то, что я планировала ранее. Время и конкретные обстоятельства могут меняться. Это нормально. Я обычно попадаю в какое-то лучшее место или в то место, которое лучше для меня. Вот куда приводят принятие себя и реальности, доверие, вера и решение не управлять событиями, а положиться на их течение. Но по меньшей мере я не гоню автомобиль своей жизни без всякой цели. Большинство из тех вещей, которых я хочу, приходят, чтобы потом исчезнуть. Я сейчас меньше беспокоюсь о разрешении моих проблем, поскольку я превратила мои проблемы в цели. И я начинаю думать о том, что мне необходимо и что я хочу решить.

Ставить цели — забавно. Цели вырабатывают интерес и энтузиазм в жизни. Они делают жизнь интересной, а иногда волнующей.

«Сдайтесь желанию, и вы будете набирать энергию, энтузиазм, психический темперамент, даже улучшится ваше здоровье, энергия увеличится, многократно умножится, когда вы поставите себе желанную цель и решите работать на эту цель. Многие люди, миллионы людей, могут обнаружить новую энергию путем выбора цели и отдавая ей все, что они имеют, чтобы завершить задуманное. Цели лечат скуку. Цели даже лечат многие хронические болячки».

Есть какая-то магия в постановке и записывании целей. Это приводит в движение мощную психологическую, духовную и эмоциональную силу. Мы начинаем осознавать, что нам необходимо делать, и делаем все, чтобы достичь цели и завершить дела. То, что нужно, приходит к нам. События начинают случаться. Ниже я привожу еще один отрывок из книги «Магия больших мыслей».

«Давайте прозондируем несколько глубже силу целей. Когда вы слащеетесь вашим целям, когда вы позволяете цели сделать вас фанатиком, вы получаете физическую силу, энергию и энтузиазм, необходимые для завершения цели. Но вы получаете нечто еще, нечто, в равной степени ценное. Вы получаете «автоматическое устройство», необходимое вам, чтобы удерживать вас прямо по курсу к вашему объекту.

Самое поразительное, что глубоко укрепленная цель удерживает вас на пути к достижению вашей мишени. Здесь нет ничего сверхъестественного. Происходит следующее. Когда вы сдаетесь своей цели, цель сама работает в вашем подсознании. Ваше подсознание всегда уравновешено. Но ваше подсознание не уравновешено до тех пор, пока вы не настроитесь на волну того, о чем думает ваше подсознание. Без полного сотрудничества со стороны подсознания человек нерешителен, не видит ясности своего положения, как бы сбит с толку. Теперь, когда ваша цель абсорбирована вашим подсознанием, вы реагируете автоматически правильно. И ваше сознание свободно для ясного, строгого мышления».

Каковы наши цели? Чего мы хотим, хотим ли мы, чтобы в нашей жизни что-то случилось — на этой неделе, в этом месяце, в этом году, в следующие пять лет? Что именно? Какие проблемы мы хотим разрешить? Какими материальными вещами нам бы хотелось обладать? Какие перемены мы хотим сделать в нас самих? Что мы хотим завершить?

Я не собираюсь представить здесь главу из учебника с точным перечислением того, как следует ставить цели. Постановка целей длительное время была слишком скучным занятием. Я привожу ниже несколько соображений, которые я считаю важными.

Ищите тот путь, который работает. Превращайте все в цели. Если у нас есть проблема, то найти решение ее — это наша цель. Мы не обязаны знать решение. Наша цель — это разрешение этой проблемы. Хотим ли мы чего-нибудь? Новую водную кровать, красный свитер, новую машину, более длинные волосы, более длинные ногти? Превратите это в цель. Хотим ли мы куда-то поехать — в Европу, Южную Америку, в цирк? Желаем ли мы здоровых взаимоотношений со взаимной любовью? Превратите это в цель. Есть ли что-либо такое, что мы всегда хотели делать, — пойти учиться, работать в определенной компании, зарабатывать 40000 долларов в год? Превратите это в цель. Нужно ли нам решить, что мы хотим делать для карьеры? Превратите принятие решения в цель. Хотим ли мы стать ближе к Богу, ходить в церковь каждое воскресенье или читать Библию каждый день? Превратите это в цель. Хотим ли мы изменить что-нибудь в себе — научиться говорить «нет», принять конкретное решение, дать выход гневу? Превратите это в цель. Хотим ли мы улучшить взаимоотношения с определенными людьми — детьми, друзьями, супругом, родственником? Превратите это в цель. Хотим ли мы сформировать новые взаимоотношения, сбавить вес, набрать вес, перестать тревожиться, прекратить контролирование? Хотим ли

мы научиться, как мы можем забавляться, как наслаждаться сексом, достичь приятия конкретного человека или события, прощать кого-то? Я верю, что мы можем с успехом обратить каждый аспект нашей жизни в цель. Если это нас беспокоит, превратите это в цель. Если мы осознаем, что какая-то сторона жизни нуждается в изменении, превратите это в цель. Если мы хотим этого, сделаем это целью.

Выбросьте из своего лексикона все слова, обозначающие должностное. Все эти «я должна», «ты должен». У нас достаточно должностных, управляющих нашей жизнью; при постановке целей они нам не нужны. Сделайте своей целью отвызяться от 75 процентов «я должна».

Не ограничивайте себя. Стремитесь ко всему: все, чего мы хотим и в чем мы нуждаемся, все проблемы, которые мы хотим разрешить, все наши желания и даже некоторые из наших прихотей могут стать нашими целями. Не беспокойтесь. Если не предполагается, чтобы у нас были такие цели, то мы не будем их иметь. Если же предполагается, чтобы они у нас были, я верю, что мы используем улучшенный шанс, чтобы получить все это путем превращения желаний в цели.

Напишите свои цели на бумаге. Есть необычная сила в кратком записывании целей, это лучше, чем свободно складировать их в нашем уме. Мы тогда меньше

беспокойстве, нам меньше приходится обдумывать, и это дает фокус и организацию для наших целей. Записывание наших целей помогает нам направлять нашу энергию и быть в связи с нашей Высшей Силой. Мы не обязаны записывать наши цели аккуратно или безупречно или использовать особые слова или системы. Предайте их бумаге — и дело с концом.

Продайте ваши написанные цели Богу. Скажите Богу, что вот эти вещи меня интересуют, попросите Его о помощи, затем смиренно уступите. Об этом говорят «Он это сделал, а не я».

Отпустите вожжи. Держитесь поближе к целям, чтобы видеть их, когда вам это необходимо, но не беспокойтесь и не страдайте от навязчивых вопросов типа, как, когда, если и что, если. Некоторые люди предлагают управлять нашими целями ежедневно. Я нет, кроме тех случаев, когда я ставлю ежедневные цели. Но вы можете это делать любым способом, который вы выберете. Как только я предала свои цели бумаге, я пытаюсь снять с них контроль и принуждение.

Делайте то, что вы можете, день за днем. В рамках каждых 24 часов в сутки делайте то, что представляется вам подходящим и уместным. Каждый день выполняйте волю Божию. Делайте то, к исполнению чего вы почувствовали влечение.

Делайте то, что лежит на вашем пути и что должно быть сделано. Делайте это спокойно и с

верой. На этом пути появляются и затем уходят чудесные вещи. Испытайте их. Мы обязаны делать свою часть. Но я верю, что мы можем и будем делать нашу часть наилучшим образом, если мы делаем не все сразу, а понемногу день за днем. Если настанет время делать что-то, мы будем знать. Если настанет время, чтобы что-то случилось, это произойдет. Доверяйте себе и Богу.

Ставьте цели регулярно и по мере необходимости. Мне нравится ставить цели на год в начале каждого нового года. Это указывает мне на то, что мне интересно жить моей жизнью в данном конкретном году. Я не верю в чудеса Нового года; я верю в цели. Я также записываю цели по мере их возникновения в течение года. Когда я сталкиваюсь с проблемой, вижу потребность, чувствую новое желание, я превращаю это в цель и добавляю это к своему списку. Я также использую цели, чтобы выдержать кризисные времена, когда я чувствую себя особенно не уверенно. Затем я записываю все то, что я хочу и в чем я нуждаюсь, что мне необходимо завершить ежедневно, еженедельно или ежемесячно.

Проверяйте цели, которых вы достигли. Да, мы начнем достигать своих целей. Наши желания и потребности будут удовлетворяться. Мы достигнем определенных вещей, которые важны для нас. Когда это случается, вычеркните ту цель, поздравьте себя и поблагодарите Бога. Мы приобретем

уверенность в себе, в постановке цели, в Боге и в ритме жизни таким образом. Мы увидим своими глазами, что хорошие вещи все-таки случаются с нами. Иногда мы можем испытать разочарование, когда мы достигаем цели, если это была важная цель, то она потребовала много энергии, или если мы стали на путь «магического мышления» в вопросе достижения этой цели. (Магическое мышление включает такие мысли, как: «Я начну жить счастливо только тогда, когда эта проблема будет разрешена» или «Я буду счастлива после того, как займею водную кровать».) Чтобы избежать разочарования, важно иметь длинный список целей и избегать магического мышления. Мне еще никогда не удавалось достичь цели или разрешить проблему и чтобы это способствовало тому, чтобы я зажила счастливо после. Жизнь продолжается, и я пытаюсь жить счастливо и в согласии с собой. Мы можем никогда не быть без списка проблем, которые необходимо превратить в цели. Мы, возможно, никогда не будем жить без желаний и потребности. Но этот процесс постановки целей, кроме того, что он помогает сделать жизнь более радостной, помогает развить определенную веру в отливы и приливы и во всеобщую добродетель жизни. Проблемы возникают. Проблемы разрешаются. Желания и потребности осознаются. Желания и потребности удовлетворяются. Мечты

рождаются. Мечты осуществляются. События происходят. Хорошие события случаются. Затем встает еще больше проблем. Но все это нормально.

Будьте терпеливы. Доверяйте Богу в выборе подходящего времени. Не снимайте вопрос из списка, если он все еще важен для вас, только потому, что вы не достигли цели или получили нечто взамен, когда мы думали, что мы должны это занять; никуда не годные наши «я должна», «ты должен» пропитывают все области нашей жизни. Иногда я свои цели таскаю годами за собой. Когда я делаю свою ежегодную работу по постановке целей, я, взглянув на листок бумаги, думаю: «О, эта проблема никогда не будет разрешена. Она существует в моем списке уже годами». Или: «Эта мечта никогда не осуществится. Уже четвертый год подряд я ее записываю». Или: «Я никогда не буду в состоянии изменить этот дефект своего характера». Неправда. Это просто еще не случилось. Вот одна из лучших мыслей о терпении, с которыми я когда-либо сталкивалась. Это отрывок из книги Денниса Холи об алкоголизме «Осмелюсь измениться».

Я начал осознавать, что ждать — это искусство и что ожидание способствует достижению желаемого. Ожидание может заключать в себе очень, очень большую мощь. Время — это ценная вещь. Если вы можете ждать два года, вы можете достичь чего-то

раз, простымы словами и далее отказать обсуждать какие-либо подробности.

Тоби Раис Дрюус

Прочитайте нижеприводимые диалоги.

События происходят, когда наступает нужное время — когда мы готовы, когда Бог готов, когда мир готов. Уступите. Отпустите вожжи, пусть все идет, как идет. Но держите это в своем списке.

Нам необходимо ставить цели для себя. Начните сегодня, когда вы закончите читать эту главу. Если у вас нет никаких целей, сделайте своей первой целью «занять некоторые цели». Возможно, вы не начнете жить счастливо сразу после этого, но вы можете начать жить счастливо.

Задание

1. Напишите свои цели на листочке бумаги. Попробуйте думать по меньшей мере о десяти пунктах — о желаниях, о проблемах, требующих своего разрешения, о переменах в вас самих.

2. Пересмотрите список «характеристик созависимости» в четвертой главе. Поставьте себе целью изменить любую из тех характеристик, которые составляют проблему для вас.

ОБЩЕНИЕ

Когда вы делаете нечто такое, что хорошо для вас, то достаточно сказать об этом один

раз, простымы словами и далее отказать обсуждать какие-либо подробности.

Тоби Раис Дрюус

Прочитайте нижеприводимые диалоги.

Даниела собирается позвонить Стэси. Даниела хочет, чтобы Огэси посидела с ее тремя детьми во время уик-энда, но она не намеревается просить Стэси посидеть с детьми; она намерена манипулировать приятельницей таким образом, чтобы та сама предложила ей свою помощь. Обратите внимание, какие техники использует Даниела.

Стэси: Здравствуй.

Даниела: Привет (что-то мямлит). Вздох. Вздох означает «Ах, я бедняжка. Я просто так беспомощна. Спроси меня, что у меня плохо. Спасай меня».

Стэси (после долгой паузы): Ох, привет, Даниела. Рада, что ты позвонила. Как у тебя дела? Во время долгой паузы Стэси думала: «О, нет. Только не она». Выдыхает и стонет снова «О, Господи, что она хочет от меня на этот раз?»

Даниела (вздох, вздох): Дела у меня идут как всегда. Ты же знаешь, полно проблем. Что Даниела говорит на самом деле, следует понимать так: «Продолжай, спрашивай меня, что у меня не так».

Стэси (снова после долгой паузы): Что случилось? Твой голос звучит ужасно. Во время долгой паузы на этот раз Стэси думает «Я не собираюсь спрашивать, что у нее не ладится. Я не

попадаю в ловушку. Я отказываюсь спрашивать ее, что у нее идет плохо». Думая таким образом, Стэси чувствовала гнев, затем вину (чувства, характерные для роли спасительницы), затем продолжала спасать Даниелу, спрашивая ее о том, что у нее не ладится.

Даниела: О, мой муж только что узнал, что ему необходимо ехать за город в ближайший уик-энд по работе, и он очень просит, чтобы и я с ним поехала. Мне бы очень хотелось поехать с ним. Ты же знаешь, я никогда никуда не выезжаю. Но я не знаю, кого бы мне попросить посидеть с моими детьми. Мне ужасно не хочется отказать ему, но я вынуждена была отклонить его просьбу. Он так расстроился. Надеюсь, что он не слишком рассердился на меня. Ну ладно, это просто дела идут так, как это обычно и бывает, мне кажется. Вздох. Вздох. Даниела подготавливает почву. Она хочет, чтобы Стэси жалела ее, почувствовала свою вину и пожалела ее мужа. Ее слова были тщательно подобраны. Даниела, конечно же, сказала своему мужу, что поедет с ним. Она сказала мужу, что намеревается нанять Стэси нянчить детей.

Стэси (долгая, долгая пауза): Хорошо, я полагаю, что я смогу подумать, может быть, я помогу тебе. Во время паузы на этот раз Стэси думает «О, нет. Нет, нет и нет. Я ненавижу присматривать за ее детьми. Она никогда не посидит с моими детьми. Я не хочу.

Я не буду. Будь она проклята за то, что она все время ставит меня в такое положение. Вздор! Но как я могу сказать «нет»? Я должна помогать людям. Работать для других. И она нуждается во мне так сильно. Господи, я не хочу, чтобы она рассердилась на меня. Кроме того, если я ей не помогу, то кто ей поможет? У нее такая многострадальная жизнь. Но это в последний раз. Да, последний раз и больше никогда». Ее чувствами были гнев, жалость, вина, святость, и снова она возвращалась назад к гневу. Заметьте, как она унижала Даниелу, навешивая на нее ярлык беспомощности; заметьте, как велико было ее чувство ответственности, что давало ей ощущение своего величия: «Я — единственный человек в мире, который может помочь ей». Итак, заметьте, какие слова она использует для ответа. Она надеялась, что Даниела заметит недостаток ее энтузиазма и спасет ее, сказав что-то вроде: «Ладно, забудь это».

Даниела: Ты действительно можешь посидеть с детьми? Огромное спасибо. Ты такая великодушная. Я никогда не мечтала, что ты действительно сделаешь это для меня. «Ху, ах-а! Добилась, чего хотела». Стэси: Нет проблем. Рада тебе помочь. «Я не хочу это делать. Почему это всегда со мной происходит?»

В следующем диалоге Роберт хочет, чтобы его жена, Сэлли, позвонила его начальнику и сказала

ему, что Роберт болен. Накануне Роберт где-то пьянствовал до 3 часов ночи. Его алкоголизм является причиной все более усугубляющихся проблем дома и на работе. Во время разговора он чувствует себя разбитым, злым, виноватым и близким к отчаянию. Сэлли чувствует себя точно так же.

Роберт: Доброе утро, дорогая. Как моя сладкая чувствует себя сегодня? «О, Господи, помоги мне, я чувствую себя ужасно. Я не могу пойти на работу. Она сходит с ума. Я не могу предстать перед начальником. Лучше я намылюсь к ней, пусть она позвонит за меня начальнику, и тогда я вернусь в постель. Нет, лучше мне опохмелиться. Быстро.

Сэлли: Я прекрасно себя чувствую. (Сказано сквозь зубы, мученическим голосом после холодного измученного, ничего не видящего взгляда и долгого молчания). Сэлли имела в виду следующее: «Я испытываю боль и обиду. Я испытываю гнев. Как ты мог это сделать для меня? Тебя опять не было дома прошедшей ночью, ты опять пил. Ты обещал мне больше этого не делать. Наша жизнь рассыпается на куски, а тебе все равно. Посмотри на себя: на что ты похож? Я уже больше не могу выносить это!

Роберт: Дорогая, я так плохо себя чувствую сегодня. Должно быть, я простудился. Я даже не могу позавтракать. Позвони моему начальнику, хорошо? Скажи ему, что я выйду на работу

завтра, если мне станет лучше. Ну, будь умницей, моя малышка. Я так болен. «Я — беспомощен и ты нужна мне. Позаботься обо мне и сделай это прямо сейчас. Я знаю, ты злишься на меня, поэтому я пытаюсь вызвать у тебя жалость к себе».

Сэлли: Я не думаю, что я должна звонить твоему начальнику. Он любит говорить с тобой, когда ты не собираешься выходить на работу. У него всегда есть вопросы, и я не могу на них ответить. Не думаешь ли ты, что будет лучше, если ты позвонишь? В конце концов ты знаешь, что ты хочешь сказать. «Я ненавижу звонить его начальнику. Я терпеть не могу врать за него. Но если я скажу «нет», он рассердится. Я попытаюсь действовать более беспомощно, чем это делает он».

Роберт: Что с тобой, в конце концов? Неужели ты не можешь сделать такую мелочь для меня? Ты так эгоистична? Я знаю, ты ужасно злишься на меня. Ты всегда злишься на меня. И неудивительно, что я пью с такой женой. Ладно, держи свою марку. Не звони. Но если я потеряю свою работу, то это будет твоя вина. «Как она смеет отказывать мне?» — думает он. Затем он решает, что уже пора действовать жестко. Он решил заставить ее сделать это. Он решает взвалить на нее большую порцию вины, а сверху чуть-чуть присыпать ее страхом. Он знает, что она беспокоится, как бы он не потерял работу. Делая все это,

он готовит почву для сегодняшней выпивки.

Сэлли: Ладно. Я сделаю это. Но никогда впредь не проси меня больше. И если ты напьешься еще раз, я уйду от тебя. Чувствуя себя попавшей в ловушку, Сэлли звонит начальнику Роберта. Роберт сделал свое дело хорошо. Он нажал на все слабые точки Сэлли. Она боится обвинений в эгоизме, потому что думает, это будет ужасно, если она будет эгоистичной; она чувствует себя виноватой, потому что она знает, что злится все время; она чувствует себя ответственной за пьянство Роберта; и она боится, что он потеряет свою работу. То заявление, что она уйдет, если он снова напьется, было пустой угрозой; никакого решения о том, чтобы оставить Роберта, она не приняла. И в следующий раз, когда Роберт попросит ее, она снова позвонит его начальнику. После того как Сэлли позвонила, она впала в состояние ярости на Роберта, преследуя его. Затем она кончила тем, что почувствовала сильную жалость к себе, почувствовала себя жертвой. Она также продолжала испытывать сильнейшее чувство вины, думая, что с ней что-то не в порядке, что в ней идет не так, раз она испытывает все эти чувства и дает такие реакции, поскольку Роберт выглядит таким сильным, а она чувствует себя такой слабой и беззащитной.

В нижеприводимом диалоге консультант разговаривает с мужем-алкоголиком и его женой в группе семейной терапии. Пара

представляется идеальной. Они не в первый раз посещают эту группу, но это первый раз, когда консультант сфокусировал свое внимание на них.

Консультант: Стивен и Джоан, я рада, что вы оба здесь в этот вечер. Как дела?

Стивен: У меня великолепно. Просто великолепно. Не так ли, Джоан?

Джоан (улыбается): Да. Все идет хорошо. (Нервный смех).

Консультант: Джоан, вы улыбаетесь, но я чувствую, что что-то идет не так. Это хорошо, поговорить здесь. Это хорошо, поговорить о ваших чувствах, и это хорошо, поговорить о ваших проблемах. Для этого и предназначена эта группа. Что происходит за завесой вашей улыбки?

Джоан (ее улыбка рассыпается, и она начинает плакать): Я уже больше не могу выносить все это. Я больше не могу терпеть его побои. Я больше не могу выносить, как он орет на меня. Я по горло сыта ложью. Я по горло сыта обещаниями, которые никогда не выполняются. Я сыта по горло оскорблениями, шлепками, пощечинами.

Сейчас, когда мы «услышали» разговор некоторых созависимых, давайте рассмотрим, как мы используем диалог. У многих созависимых очень слабые навыки общения. Мы тщательно выбираем свои слова, чтобы манипулировать людьми, задабривать людей, контролировать их, покрывать их и

облегчить им чувство вины. Наше общение отдает репрессированными чувствами, репрессированными мыслями, скрытыми мотивами, низкой самооценностью и стыдом. Мы смеемся, когда нам хочется плакать, мы говорим, что у нас все прекрасно, когда это не так. Мы позволяем себе быть повышенными в цене и затем быть потерянными. Иногда мы реагируем невольно. Мы оправдываем, рационализируем, компенсируем и всех вокруг принимаем за тупиц. Мы не умеем отстаивать себя неагрессивным образом. Мы дразним и угрожаем, затем отступаем. Иногда мы врем. Часто мы проявляем враждебность. Мы очень много извиняемся и намекаем на то, чего мы хотим и что нам нужно.

Созависимые — люди непрямы. Мы не говорим то, что имеем в виду, мы не имеем в виду то, что говорим.

Мы это делаем не нарочно. Мы так поступаем потому, что мы научены общаться таким путем. В некотором отношении, либо в нашем детстве, либо в семье уже в зрелые годы, мы выучили тот урок, что это нехорошо — говорить о проблемах, выражать чувства, высказывать мнения. Мы выучили тот урок, что нехорошо прямо заявлять, чего мы хотим и в чем нуждаемся. И конечно же, нехорошо говорить «нет» и пытаться постоять за себя. Родитель или супруг, большой алкоголизм, будет рад обучить нас этим правилам; мы всегда слишком желали выучить и принять эти правила.

Как Джон Пауэлл ставит вопрос в названии своей блестящей книги об общении: «Почему я боюсь любить?» Почему мы боимся говорить людям, кто мы есть? Каждый из нас должен сам ответить на этот вопрос. Пауэлл говорит, что это потому, что то, что мы собой представляем, это все, что у нас есть и мы боимся быть отвергнутыми. Некоторые из нас могут бояться потому, что мы не уверены, кто мы есть и что мы хотим сказать. Многие из нас длительное время тормозились и управлялись одним или большим числом семейных правил, которые я обсуждала раньше в этой главе. Некоторые из нас вынуждены были следовать этим правилам, чтобы защитить себя, чтобы выжить. Однако я полагаю, что большинство из нас боятся говорить людям, кто мы есть, потому что мы не верим, что это нормально и хорошо, быть теми, кто мы есть.

Многие из нас не любят себя и не доверяют себе. Мы не доверяем своим мыслям. Мы не доверяем своим чувствам. Мы считаем свои мнения прогнившими. Мы не думаем, что у нас есть право сказать «нет». Мы не уверены в том, чего мы хотим и что нам необходимо; если же мы все-таки знаем, то мы чувствуем себя виноватыми за то, что у нас есть желания и потребности, и мы, конечно же, поворачиваемся к ним лицом. Мы можем испытывать стыд за то, что у нас есть проблемы, и нам очень хочется

отказываться всякий раз, если кто-либо еще настаивает, что проблемы тут нет.

Общение не является чем-то мистическим. Слова, которые мы произносим, отражают то, кто мы есть: что мы думаем, как мы выносим суждение, что мы чувствуем, что мы ценим, что мы почитаем за честь, что мы любим, что мы ненавидим, чего мы боимся, чего мы желаем, на что надеемся, во что верим, чему мы посвящаем себя. Если мы думаем, что мы каким-то образом не соответствуем жизни, то наше общение будет отражать это: мы будем судить о других как о людях, имеющих ответы на все случаи жизни; мы будем испытывать гнев, обиду, страх, вину, мы будем нуждаться в людях и поддаваться их контролю. Мы будем желать управлять другими, будем стараться убажить других любой ценой и будем бояться неодобрения и отвержения. Мы будем надеяться на все, но будем верить, что мы ничего не заслуживаем и ничего не добьемся, пока не принудим силой случиться чему-нибудь, и будем оставаться преданными тому, чтобы быть ответственными за чувства других людей и за их поведение. Мы переполнены негативными чувствами и мыслями.

Не удивительно, что у нас много проблем общения.

Говорить ясно и открыто — это не трудно. Фактически, это даже легко. И забавно. Начните с уверенности в том, что то, что мы

собой представляем, то, кто мы есть — это хорошо, что мы — «о'кей». Наши чувства и мысли в порядке. Наши мнения значимы. Это хорошо говорить о наших проблемах. И это нормально и хорошо сказать «нет».

Мы можем сказать «нет» — как только мы захотим. Это легко. Скажите это прямо сейчас. Десять раз. Видите, как это было легко?

Мы можем говорить о том, чего мы ожидаем от других, не требуя, чтобы люди менялись соответственно нашим потребностям. Другие люди могут говорить о том, что они ожидают от нас, и нам не обязательно меняться в соответствии с их желаниями тоже — если мы не хотим этого. Мы можем выражать свои желания и потребности. Выучите слова: «Вот то, что мне нужно от тебя. Вот этого я хочу от тебя».

Мы можем говорить правду. Лгать о том, что мы думаем, о том, как мы чувствуем, и о том, чего мы хотим, — это невежливо.

Нам необязательно становиться управляемыми тем, что говорят другие люди; нам необязательно управлять другими людьми с помощью наших слов и специальных влияний. Нам необязательно быть манипулируемыми, виноватыми, подчиняться силе и принуждению. Мы можем открыть свой рот и позаботиться о себе! Научитесь говорить: «Я люблю тебя, но я люблю себя тоже. Это то, что мне нужно делать, чтобы заботиться о себе».

Мы можем, как говорит Эрни Ларсен, научиться игнорировать бессмыслицу. Мы можем отказаться говорить о чьей-либо болезни, будь то алкоголизм или другое compulsивное нарушение. Если в этом нет смысла, то в этом нет смысла. Мы не обязаны тратить напрасно свое время, пытаясь найти смысл в том, чтобы убедить другого человека, что нет смысла в том, что он (или она) сказал(а). Научитесь говорить: «Я не хочу это обсуждать».

Мы можем утвердить себя и отстоять себя, не прибегая к грубости или агрессии. Научитесь говорить: «Вот это та крайняя точка, до которой я дохожу. Это моя граница. Я не буду переносить чего-то большего». И имейте в виду эти слова, следуйте их смыслу.

Мы можем выказать сострадание и озабоченность, не спасая. Научитесь говорить: «Твои слова говорят мне, что у тебя есть проблема». Что тебе необходимо от меня?» Научитесь говорить: «Мне очень жаль, что у тебя такая проблема». Затем отпустите вожжи. Мы не обязаны управлять этим. Мы можем обсуждать наши чувства и проблемы, не ожидая, что люди нас будут спасать тоже. Все может уладиться после того, как нас выслушают. Возможно, это все, что нам когда-либо хотелось в конце концов.

Одна общая жалоба, которую я слышу от созависимых, следующая: «Никто не принимает меня всерьез!» Принимайте сами себя

всерьез. Сбалансируйте это с подходящим чувством юмора, и тогда нам не придется беспокоиться о том, что кто-либо еще делает или чего кто-то не делает.

Научитесь слышать, что люди говорят и чего они не говорят. Научитесь слушать себя, тон голоса, который мы используем, слова, которые мы выбираем, тот способ, которым мы выражаем себя, и те мысли, которые проходят сквозь наше сознание.

Разговор — это и инструмент, и чудо. Мы говорим, чтобы выразить себя. Мы говорим, чтобы быть услышанными. Разговор помогает нам понимать себя и помогает нам понимать других людей. Разговор помогает нам передавать послания людям. Иногда мы говорим, чтобы достичь близости и интимности. Возможно, мы не всегда имеем сказать нечто потрясающее людям, но мы хотим контактировать с людьми. Мы хотим проложить мост через пропасть. Мы хотим поделиться и быть близкими. Иногда мы говорим для того, чтобы развлечься — чтобы поиграть, насладиться, чтобы добродушно подшучивать и занимать гостей. Бывают времена, когда мы говорим, чтобы позаботиться о себе — дать ясно понять, что нас нельзя запугать, что мы не потерпим жестокого обращения с собой, что мы любим себя и что мы приняли решение, исходя из наших лучших интересов. А иногда мы просто говорим.

Нам необходимо брать на себя ответственность за общение. Пусть наши слова отражают высокое самоуважение и уважение к другим. Будем честными. Будем прямыми. Будем открытыми. Будем деликатными и любящими, когда это уместно. Будем твердыми, когда ситуация призывает нас к твердости. И превыше всего этого еще будем теми, кто мы есть, и будем говорить то, что нам необходимо сказать.

С любовью и достоинством будем говорить правду — как мы думаем, как мы ее чувствуем и как мы ее знаем — и это сделает нас свободными.

Задание

Прочитайте эти книги: «Почему я боюсь говорить вам, кто я?» Джона Пауэлла и «Как женщины отстоять себя (без агрессивности) в жизни, в любви и на работе», автор Джин Бауэр. Эта последняя книга «Как женщины отстоять себя» очень хороша также и для мужчин.

РАБОТАЙТЕ ПО ПРОГРАММЕ «12 ШАГОВ»

«Как работают «12 шагов»?
Они работают просто замечательно, благодарю вас».

Анонимная читата из Ал-Анон Я питаю отвращение к болезни, называемой алкоголизмом. Химическая зависимость и другие compulsивные нарушения разрушают людей — красивых, интеллигентных, тонко чувствующих,

творческих, любящих, заботливых людей, которые совершенно не заслуживают того, чтобы быть разрушенными. Болезнь убивает любовь и мечты, причиняет боль детям, разрывает на части семьи. Алкоголизм оставляет позади себя ободранных как липку, разбитых, состоящих уже только из фрагментов, одичавших жертв. Иногда безвременная смерть алкоголика вызывает меньше боли, чем та несчастная болезнь, которая причиняла боль всю его или ее жизнь. Это ужасная, коварная, неблагоприятная, мощная и беспощадная болезнь.

Я очень люблю программы Двенадцати Шагов. Я питаю глубокое уважение к каждой из них: программе Анонимных Алкоголиков, предназначенной для людей, которые хотят прекратить пить; к программе Ал-Анон, предназначенной для людей, уязвленных пьянством кого-то еще; программе Алатин, предназначенной для подростков, уязвленных пьянством кого-то другого; программе Ал-Атот, предназначенной для детей, уязвленных чьим-либо пьянством; программе Анонимных Наркоманов, предназначенной для людей, зависимых от наркотиков.

Другие программы Двенадцати Шагов, которые я уважаю, включают Нар-Анон — для людей, уязвленных чьей-либо химической зависимостью; Анонимные Переедающие — для людей с нарушением питания; О-Анон — для людей,

уязвляемых нарушениями питания других; Анонимные Семьи — для людей, обеспокоенных употреблением химических веществ и/или наличием поведенческих проблем у родственника или друга; Взрослые Дети Алкоголиков — для взрослых детей алкоголиков; Анонимные Эмоции — для людей, желающих обрести эмоциональное благополучие.

Другие хорошие программы Двенадцати Шагов включают: Сексуально-Зависимые Анонимные — для людей с компульсивным сексуальным поведением; Со-СА — для людей, уязвленных сексуальным поведением другого человека; Анонимные Азартные Игроки — для людей, желающих прекратить азартные игры; Гэйм-Анон — для людей, уязвленных азартными играми другого человека; Анонимные Родители — для родителей, которые жестоко обращались со своими детьми или забрасывали детей, либо боющихся этого, либо для подростков, сталкивающихся с проблемами, связанными в прошлом или настоящим с жестоким обращением; Анонимные Сексуальные Обидчики. Могут существовать также и другие программы, которые я либо пропустила, либо они начали свое существование после того, как была написана эта книга

Программы Двенадцати Шагов — это не только группы самопомощи, которые помогают людям с компульсивными нарушениями перестать делать что бы то ни было, что они чувствуют себя

принужденными делать, т.е. совершать насильственные действия (пьянствовать, помогать пьяницам и т.д.). Программы учат людей, как жить — умиротворенно, счастливо, успешно. Они приносят спокойствие. Они несут исцеление. Они дают жизнь своим членам — часто более богатую, более здоровую жизнь, чем была до этого, какая бы проблема ни омрачала их жизнь. Двенадцать Шагов — это образ жизни.

В этой главе я намерена сосредоточить свое внимание на программах для людей, которые длительное время страдают от компульсивных нарушений другого человека, поскольку эта книга о созависимости, а это как раз и есть то, что называется созависимостью. Я особенно намерена обращаться к программе Ал-Анон, поскольку это та программа, по которой я «работаю» (я еще буду обсуждать немножко тот жаргон — «работать по программе» — позднее). Тем не менее если somewhere творческого отношения проявите вы со своей стороны, то информация, которую я представляю, может быть применима к любой программе Двенадцати Шагов.

Двенадцать Шагов — это суть программы Двенадцати Шагов. Шаги, в их базисных формах, входят в различные программы. Но все программы адаптируют свои шаги, взяв их из программы Анонимных Алкоголиков. Интерпретации, приводимые после

каждого шага, отражают мое личное мнение и никак не соотносятся с какой-либо конкретной программой Двенадцати Шагов, не одобрены ею и не привязаны к ней. Программы имеют также Традиции, которые стоят на страже чистоты программ, чтобы быть уверенным, что программы продолжают эффективно работать. Одинадцатая Традиция программы Ал-Анон гласит: «Наша политика в области общественных связей основывается на привлечении новых членов, а не на рекламе». Пожалуйста, помните, что я не рекламирую эту программу или любую другую программу. Я просто высказываю то, что думаю, и уж так случилось, что я высокого мнения о Двенадцати Шагах.

1. Мы признали, что бессильны перед алкоголем, что наша жизнь стала неуправляемой.

Это важный Шаг. Его следует сделать первым. Поэтому-то он и называется Первый Шаг. Значительная часть нашей борьбы за принятие чего-либо, будь то алкоголизм любимого или проблема пере(недо)едания, например, приводит нас к этой двери. Мое отрицание, мои торги, мои усилия управлять кем-то, мой гнев, моя обида приводили меня к этому месту. Дважды в моей жизни я пыталась сделать невозможное. Я пыталась взять под контроль алкоголь. Я воевала с алкоголем во время моего собственного пьянства и в те дни, когда я употребляла

всякие вещества; я пошла на войну против алкоголя тогда, когда любимые мною люди употребляли алкоголь и злоупотребляли им. Оба раза я потерпела поражение. Когда же научусь перестать воевать с гигантами? Оба раза алкоголь приобрел власть надо мной — однажды в прямом смысле, через свое собственное питье; второй раз косвенно, через употребление веществ другим человеком. Это не имеет значения, в конце концов, как алкоголь берет нас под контроль. Он просто берет. Мои мысли, эмоции, поведение — моя жизнь — регулировались и направлялись алкоголем и его влияниями на жизнь другого человека. Люди управляли мною, но те люди сами были управляемы алкоголем. Как только однажды был включен свет, то уже было нетрудно увидеть, кто есть босс. Бутылка была боссом. Как только я увидела это, то я могла легко рассмотреть, что моя жизнь была неуправляемой. Да, действительно, это было так. Я была вне собственного контроля духовно, эмоционально, умственно и поведенчески. Мои взаимоотношения с людьми были неуправляемыми. Моя карьера была неуправляемой. Я даже не могла содержать свой дом в чистоте.

Если этот Шаг звучит так, будто вы сдаетесь, то это потому, что так оно и есть. В этом месте мы сдаемся правде. Мы бессильны перед алкоголем. Мы бессильны перед болезнью алкоголизма.

Мы бессильны перед пьянством другого человека и перед влиянием алкоголизма на его или ее жизнь. Мы бессильны перед людьми, мы не властны над тем, что они делают, говорят, думают, чувствуют либо чего они не делают, не говорят, не думают или не чувствуют. Мы все это время пытались сделать невозможное. А в этом месте мы поняли это и приняли разумное решение прекратить пытаться делать то, что мы не можем сделать никогда, как бы сильно мы ни пытались. В этом месте мы обратили свои взоры на себя — на то, каким образом мы были уязвлены и поражены, на свои особенности, на свою боль. Это звучит безнадежно и выглядит как поражение, но на самом деле это не так. Это принятие того, что есть. Мы не можем изменить ситуацию, мы не можем взять это дело под контроль, и пытаемся делать это — значит сходить с ума. В этом Шаге содержится умственное смирение. Здесь также содержится мостик ко Второму Шагу. Поскольку как только мы допускаем в сознание наше бессилие над тем, над чем мы действительно бессильны, мы получаем силу, которая является действительно нашей силой — силу изменить себя и свою жизнь. Когда мы перестаем пытаться делать невозможное, мы разрешаем себе сделать возможное.

2. Мы поверили, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нас к нормальному и здоровому образу жизни.

Если Первый Шаг оставил нас в отчаянии, то этот Шаг принесет нам надежду. Я ни на минуту не сомневалась, что я уже была помешанная, когда однажды я перестала сравнивать себя с помешанными людьми, среди которых я была. Та жизнь, которой я жила, была умопомешательством; умопомешательством было и то, что я не вела другого образа жизни. Мне необходимо было поверить, что я могу стать нормальной. Мне необходимо было поверить, что та боль, которую я испытывала, может быть уменьшенной каким-то образом слушая людей, разговаривая с ними и фактически общаясь с людьми, которые были так же подавлены, как и я, и наблюдая, что они обрели умиротворение в обстоятельствах еще худших, чем мои. Это помогло мне поверить. Не существует замены тому, что видишь собственными глазами. Как кто-то однажды сказал, увидеть — значит поверить.

И конечно же, в этих Шагах заключается духовная программа. Благодарение Богу, мы не оставлены больше наедине с самими собой, чтобы изобретать наши собственные инструменты. Это не программа «помоги себе сам». Это не книга, с которой работаешь в одиночку. Действуйте самостоятельно на свой собственный риск. Но помните, что мы — духовные существа. Эта программа удовлетворяет наши духовные потребности. Мы здесь не говорим о религии; слово, которое я употребила,

было духовность. Мы выбираем Высшую Силу и знакомимся с Ней, с Силой, большей, чем мы сами.

3. Мы приняли решение отдать нашу волю и наши жизни под защиту Господа, как мы Его понимаем.

Я повернула свою волю и жизнь на сто восемьдесят градусов — я перестала заботиться об алкоголе и других наркотиках и начала заботиться о других человеческих существах (обычно алкоголиках); я потратила много лет, пытаюсь навязать мой собственный план на схему событий. Настало время удалить себя с места управления кого-либо или чего-либо (включая меня саму) и отдать себя в руки исключительно любящего Бога. «Возьми это, — сказала я. — Все возьми — возьми меня, то, что происходило со мной, направления, куда я пойду и как я там буду управляться». Я сказала это однажды. И говорю это каждый день. Иногда я повторяю это каждые полчаса. Этот Шаг не означает, что мы подчиняемся целому букету обязательств и покрываем себя запретами. Он ни в коей мере не подразумевает продолжение страдальчества. Волнующим моментом в этом Шаге является то, что здесь содержится план — великий, абсолютно чудесный, обычно наполняющий жизнь наслаждением и полный смысла и достоинства план, в котором учтены наши потребности, желания, хотения,

способности, таланты и чувства — для жизни каждого из нас. Это было хорошей новостью для меня. Я думала, что я вся — сплошная ошибка. Я не думала, что существовало нечто важное, запланированное для моей жизни. Я то и дело спотыкалась на окружающих меня обстоятельствах, пытаюсь извлечь лучшее из своей жизни в том виде, как я понимала: мы здесь для того, ЧТОБЫ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО И ДОЛГО, и что каждому из нас отведено прожить свою жизнь.

4. Мы произвели глубокое и смелое исследование своего поведения.

Мы перестали пристально держать свой взор на другом человеке и посмотрели на себя. Мы смотрим, с чем мы работаем, как мы все это время уязвляемся, что мы делаем, каковы наши характеристики, и мы записываем на бумажке все то, что мы видим. Мы смотрим на себя бесстрашно, не в состоянии ненависти к себе и суровой критики самих себя, но относясь к себе с любовью, честностью и заботой. Мы можем даже сделать такое открытие, что ненависть к себе, недостаточная любовь к себе были длительное время реальной моральной проблемой. Мы вырываем с корнем любые другие проблемы, включая заработанное чувство вины. Мы также бросаем взгляд на наши хорошие характеристики. Мы исследуем наши обиды и те случаи, когда мы гневались. Мы исследуем

себя и ту роль, которую мы играем в нашей жизни. Этот Шаг также дает нам возможность исследовать стандарты, в соответствии с которыми мы оцениваем себя, выбрать те стандарты, которые мы считаем подходящими, а остальные сбросить со счетов. Мы сейчас на пути к тому, чтобы выбросить на свалку наше заработанное чувство вины, отвязаться от незаработанного чувства вины, принимая этот груз, который мы называем собою, и начинать идти по пути духовного роста и перемен.

5. Мы признали перед Богом, перед собой и перед другими сущность своих ошибок.

Признать вину, ошибку, исповедаться — это очень хорошо для души. Нет ничего лучше этого. Мы больше не вынуждены прятать что-либо. Мы говорим о самых ужасных, о самых постыдных секретах доверенному человеку, имеющему опыт слушать людей, работающих над Пятым Шагом. Мы говорим кому-нибудь, насколько мы обижены и разгневаны. Кто-то слушает. Кто-то принимает это к своему сердцу. Мы прощены. Раны начинают затягиваться. Мы прощаем. Это освобождающий Шаг.

6. Мы полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от всех отрицательных черт характера.

Мы осознаем, что некоторые вещи, которые мы делали, чтобы защитить себя, причиняли боль

нам и, возможно, другим. Мы решаем, что мы готовы пойти на риск и оставить эти устаревшие формы поведения и отношения. Мы хотим измениться и хотим сотрудничать в процессе перемен. Я использую этот и следующий Шаги как ежедневный инструмент, помогающий мне избавляться от любых дефектов, которые попадают в поле моего внимания. Я рассматриваю свое чувство низкой собственной ценности как дефект, и я использую этот Шаг для работы над этим дефектом тоже.

7. Мы смиренно попросили Его избавить нас от недостатков.

Из моего опыта вытекает, что «смиренно» здесь ключевое слово.

8. Мы составили список тех, кому мы причинили зло, и приготовились возместить причиненный ущерб.

Готовность, желание — вот важное слово здесь, хотя я подзреваю, что оно напрямую связано со смирением. Не забудьте внести в список и себя. Заметьте, как пишет Джаэль Гринлиф: «Восьмой Шаг не читают так: составили список всех людей, которым мы причинили зло и начали испытывать чувство вины в связи с этим». Здесь нам выпадает шанс проявить заботу о нашем действительном, заработанном чувстве вины. Это важный Шаг, дающий нам инструмент, доступный нам в течение всей жизни, так что нам больше не обязательно испытывать чувство вины.

9. Мы заглянули вину перед людьми, за исключением тех, кому это могло принести боль.

Это простой Шаг в простой программе. Иногда самые простые вещи помогают нам почувствовать себя счастливыми.

10. Мы продолжали критически наблюдать за своим поведением, и когда мы ошибались, то своевременно признавали это.

Мы пристально смотрим за собой. Мы постоянно и регулярно оцениваем свое поведение. Мы определяем, что нам нравится в самих себе, что мы делаем правильно и хорошо. Затем мы либо поздравляем себя, чувствуем себя хорошо в связи с этим, благодарим Бога, либо делаем все это сразу. Мы определяем, что нам не нравится из того, что мы делали, затем мы определяем, как это принять и как позаботиться о том, чтобы не возненавидеть себя за это. Вот эта часть трудна: если мы не правы, мы так и говорим. Если мы поработали над Шагами Восьмым и Девятым и выбросили на свалку наши чувства вины, тогда мы будем знать, когда нам следует сказать: «Я не прав(а)» и «Извините». Мы будем испытывать чувство заработанной вины, и мы будем в состоянии заметить это чувство. Если же, однако, мы продолжаем чувствовать себя виноватыми все время, то, возможно, будет трудно различить, когда же мы делаем что-нибудь неверно, поскольку мы

все время испытываем чувство вины и по-другому мы просто себя не чувствуем. Это просто еще одна лопата вины, брошенная на уже возвышающуюся кучу. Мораль этой истории такова: сбросьте вину. Если же мы заработали ее невозможно, то примите срочные меры.

11. Мы старались через молитвы и размышление улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы его понимаем, молясь только о познании Его воли и способности воплотить ее в жизнь.

Этот Шаг, используемый ежедневно и когда необходимо, с успехом проведет нас по всей нашей жизни. Этот Шаг требует от нас знания различия между таким размышлением, которое напоминает жевание жвачки, и медитацией. Он также требует, чтобы мы решили, верим ли мы в Бога доброго. Нам необходимо решить, верим ли мы, что Бог «знает, где мы живем», как сказал один друг. Успокойтесь. Отстранитесь. Помолитесь. Медитируйте. Спросите Его, что Он хочет, чтобы мы сделали. Попросите у Него сил сделать это. Затем отпустите вожжи и наблюдайте, что происходит. Обычно Его воля является подходящим, уместным подходом к жизни, исполненным здравого смысла. Иногда мы получаем сюрпризы. Научитесь доверять этой Высшей Силе, которой мы верили охрану нашей жизни. Научитесь чувствовать, как Он работает

с нами. Научитесь доверять себе. Он работает также и через нас, используя нас.

12. Пробудившись духовно и пройдя эти Двенадцать Шагов, мы пытаемся донести эти знания до других и воплотить эти принципы во всех наших делах.

Мы будем пробуждаться духовно. Мы будем учиться, как заботиться о духовной стороне нашей жизни — не о религиозной, хотя она, конечно же, есть часть жизни. Эта программа будет способствовать тому, что мы будем любить себя и других людей, вместо того чтобы их спасать и чтобы нас спасали. Донести знания не означает, что мы становимся евангелистами; это значит, что наша жизнь озарилась светом. Мы будем учиться, как просиять. Если мы применим эту программу ко всем областям нашей жизни, то она будет работать во всех областях нашей жизни.

РАБОТА ПО ПРОГРАММЕ

Сейчас, когда мы познакомились с Шагами, давайте обсудим, что значит «работать по программе» и «работать над Шагами». Во всем мире «анонимные» люди собираются в различных местах — в церквях, домах и парикмахерских. Они могут собираться один раз в день, дважды в неделю или семь вечеров в неделю. Они не регистрируются ни предварительно, ни в день встречи. Они просто узнают, где встречается конкретная

группа, которая фокусируется на проблеме, имеющейся у этих людей или беспокоящей их. На встрече в группе они не обязаны называть свою фамилию или место своей работы либо место работы супруга; они не обязаны вообще говорить что-либо, если они не хотят. Они не обязаны платить деньги, хотя они могут сделать пожертвование в любом количестве, чтобы помочь оплатить кофе и расходы за аренду помещения — если они хотят это сделать. Они не обязаны ничего подписывать. Они не обязаны заполнять какие-либо карты. Они не обязаны отвечать ни на какие вопросы. Они просто входят в помещение и садятся. Это называется посещать встречи. Это важная часть работы программы.

Одна из прекрасных сторон этих встреч заключается в том, что здесь люди могут быть теми, кто они есть. Им не приходится притворяться, что у них нет определенной проблемы, поскольку все здесь имеют одну и ту же проблему. Если бы у них не было той проблемы, они не были бы здесь.

Формы встреч различаются, в каждой конкретной группе может быть своя форма. В некоторых группах рассаживаются вокруг стола и тот, кто хочет говорить, обсуждает чувства и проблемы. В некоторых группах имеется спикер, один человек, встающий перед группой, который говорит об определенном Шаге либо об опыте. В некоторых группах Шаги

составляют темы и люди просто расставляют свои стулья кругом и каждый человек имеет свой шанс что-то сказать о том Шаге, который является темой дня. Существует много вариаций встреч, но обычно встречи делают что-нибудь, касающееся Шагов, Традиций, либо тем, связанных с проблемой. Люди узнают Шаги на встречах, и они узнают, что значат эти Шаги для других людей. Они также слушают призывы. Призывы Ал-Анон и АА включают такие притягательные краткие изречения, как «передайте себя в руки Божьи»; «смотрите на все просто»; «живите сегодняшним днем». Причины, из-за которых эти высказывания стали призывами, заключаются в том, что эти высказывания верны. Даже когда людям до смерти надоело производить и слышать эти лозунги, они продолжают повторять и прислушиваться к ним, потому что они такие верные. И призывы помогают людям чувствовать себя лучше. Когда встреча закончилась, люди обычно стоят и разговаривают или идут в ресторан и сидят за бокалом содовой или за чашечкой кофе. Изучать Шаги и призывы, слушать других людей о пережитом ими опыте, делиться собственными переживаниями и устанавливать дружеские взаимоотношения — все это части работы по программе.

Во время встреч в группах продаются книги, брошюры и другая литература. Эти книги содержат информацию по проблемам, общим для группы. Некоторые

группы продают книги медитаций, которые содержат предложения к размышлению на каждый приближающийся день. Чтение литературы и чтение ежедневных медитаций — части работы по программе. Люди кое-что приносят домой и работают над литературой. Им напоминают о том, что они узнали на встрече, а иногда они знакомятся с новыми вещами.

Выполняя свои повседневные дела, люди, посещающие эти встречи, размышляют над Шагами и призывами. Они пытаются понять, как эти Шаги и призывы можно применить к себе, что они чувствуют, что они делают и что происходит в их жизни в определенное время. Они делают это регулярно и тогда, когда возникает проблема. Иногда они звонят кому-нибудь, кого они встретили на заседании группы, обсуждают проблему с тем человеком или говорят тому человеку, как у них идут дела в тот день. Иногда люди делают то, что предлагают делать Шаги, например, написать список своих недостатков, составить список людей, которым они причинили вред, либо сделать что-то, чтобы загладить вину. Если эти люди думают о Шагах и работают над ними довольно долго, то когда-нибудь Двенадцать шагов превращаются в привычки — привычные способы мышления, поведения и обращения с ситуациями — в основном происходит то же самое, как и характеристики созависимых

становились привычками. Когда Шаги становятся привычками, программа становится образом жизни. Вот это то, что называется работой над Шагами и работой по программе.

Это все о работе по программе. Программы Двенадцати Шагов просты и основательны. Люди не заканчивают какой-то курс и не переходят к более сложным вещам — они постоянно привязаны к основам. Программы Двенадцати Шагов работают потому, что они просты и основательны.

Меня приводит в восторг то, что всего-то требуется посещать встречи и работать над Шагами. Я могу попытаться объяснить, но слова передадут лишь малую толику заключенной здесь важной идеи. Что-то происходит, если мы ходим на эти встречи и работаем по программе. В нас вселяются умиротворение и исцеление. Мы начинаем меняться и чувствовать себя лучше. Шаги — это то, над чем мы работаем, но они также работают над нами. Существует какая-то магия в этих встречах.

Нам никогда не приходится делать того, что мы не в состоянии сделать, то, что мы фактически находим оскорбительным, или то, что мы не хотим делать. Когда приходит время сделать или изменить определенную вещь, мы будем знать, что время пришло и что мы хотим это сделать. Наша жизнь начинает тоже работать таким путем. Исцеление, духовный рост — это

становится естественным процессом. Двенадцать Шагов захватывают человека в плен и составляют формулу его естественного исцеляющего процесса. Пока мы читаем их, мы можем не представлять, что Шаги так много содержат в себе и что они могут так волновать, как я восторгаюсь ими, но когда мы по ним работаем, что-то происходит. Они возникают. Их мощь проявляется. Мы можем не понимать этого, пока это не случится с нами.

Лучшее описание Двенадцати Шагов, которое я слышала до сих пор, это рассказ о «невидимой лодке», рассказанный мужчиной на встрече в группе, которую я недавно посетила. Он говорил об АА, но его рассказ подходит и к Ал-Анон, и к другим группам. Я заменила некоторые его слова, чтобы его идея подходила для Ал-Анон, но есть что-то существенное в его аналогии:

«Представим себя стоящими на берегу. Путь по воде ведет к острову, который называется умиротворением, где существуют покой, счастье и свобода от отчаяния алкоголизма и других проблем. Мы фактически хотим достичь того острова, но сперва нам необходимо отыскать путь, чтобы пересечь водное пространство — огромную пустоту, раскинувшуюся между нами и тем местом, где мы хотим быть.

У нас есть два выбора. В воде находится океанский лайнер,

круизный теплоход, который выглядит действительно шикарным и уютным. Это называется лечение, терапия. А рядом, на берегу, сидят группой люди странного вида. Похоже, что они гребут на лодке, но мы не можем видеть лодку и мы не можем видеть весел. Мы только видим этих счастливых людей, сидящих у берега, гребущих в невидимой лодке невидимыми веслами.

Невидимая лодка называется Ал-Анон (или АА или любая другая программа Двенадцати Шагов). Океанский лайнер подает сигнал, призывая нас на борт круиза лечения, терапии. Мы можем видеть людей на борту: они счастливы и приветственно машут нам. Затем в поле зрения появляются эти глупые люди и кричат нам, чтобы мы присоединялись к ним в их невидимой лодке. Что бы мы выбрали — лайнер или невидимую лодку? Конечно, мы бы воспользовались океанским лайнером, роскошным круизом. Следующим пунктом, как мы знаем, будет движение в сторону острова счастья.

Проблема заключается в середине пути: когда мы пересекаем водное пространство, лайнер останавливается, поворачивается назад и держит курс к берегу, откуда мы стартовали. Затем капитан отдает команду всем покинуть судно. Когда мы спрашиваем: «Почему?», он говорит: «Наш круиз не рассчитан на большее расстояние. Единственный путь,

которым вы можете достичь того острова, это если вы воспользуетесь той невидимой лодкой (называемой Ал-Анон). На этом мы пожалы плечами и пошли к людям в лодке. «Заходите» — кричали они. «Мы не можем разглядеть никакой лодки, в которую можно войти» — кричали мы в ответ. «Все равно входите», — говорят они. Так мы вошли и очень скоро они говорят: «Берите-ка весло и начинайте гребти (работать над Шагами)». «Не видно никаких весел», — кричим мы в ответ. «В любом случае поднимите их и начинайте гребти», — говорят они. Тогда мы берем невидимые весла и начинаем гребти и очень скоро мы видим лодку. Прежде чем мы узнали это, мы уже видим также и весла. Следующее, что мы узнаем, это то, что мы очень рады гребти в лодке с бестолковыми людьми и мы не заботимся о том, попадем ли мы когда-либо на противоположный берег».

Вот в этом и состоит магия программ Двенадцати Шагов — они работают. Я не хочу сказать, не хочу наемать либо внушать, что лечение и психотерапия не помогают. Они помогают. Для многих из нас лечение или немного психотерапии — это как раз то, в чем мы нуждаемся, чтобы начать наше путешествие. Но та прогулка заканчивается, и если у нас имеется компульсивное нарушение или если мы любим кого-либо с компульсивным нарушением, мы можем обнаружить, что нам

необходимо забраться в ту невидимую лодку с теми счастливыми людьми.

В конце этой главы я поместила тесты, которыми мы можем воспользоваться, чтобы определить, являемся ли мы кандидатами в Ал-Анон, Алатин или О-Анон. Далее я также включила вопросы из теста по распознаванию Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА). Пожалуйста, учтите, что группы «анон» и ВДА — это для людей, не имеющих алкогольных проблем; они существуют для людей, уязвленных проблемой кого-то другого. Люди часто путают это. Бывает также, что многие люди с химической зависимостью, которые посещают АА, находят, что они также нуждаются в том, чтобы посещать Ал-Анон или группу ВДА для того, чтобы работать над своими характеристиками созависимости. Если вы думаете, что вы можете быть кандидатом для любой программы Двенадцати Шагов — если вы только подозреваете, что у вас есть проблема, общая с теми людьми, которые посещают одну из групп, которые я обсуждала в начале главы, — найдите группу и начните посещать встречи. Это поможет вам почувствовать себя лучше.

Я знаю, что трудно пойти на встречу в группе. Я знаю, что трудно выставлять себя напоказ группе незнакомых людей и говорить о своей проблеме внешнему миру. Я знаю, что многие из нас, возможно, не понимают, как посещение

встреч в группе могло бы в чем-то помочь, в особенности если проблема-то у другого человека. Но это будет помогать. Я так сердилась, когда начала посещать встречи в Ал-Аноне. Я тогда уже работала по программе преодоления моего алкоголизма. Я не хотела другой программы или я не нуждалась в ней, я не хотела работать над другой проблемой моей жизни. Кроме того, я чувствовала, что я уже достаточно поработала, чтобы помочь алкоголикам в моей жизни. Почему я обязана посещать встречи? Алкоголики были единственно теми людьми, по моему разумению, которые нуждаются в помощи. На моей первой встрече одна маленькая бодрая женщина подошла ко мне, поговорила со мной несколько минут, улыбнулась и сказала: «Скажите, разве вы не везучая? Вы в двойном выигрыше. Вы приступили к работе по обеим программам!» Я хотела задушить ее. Сейчас я с ней согласна. Я везучая. Я в двойном выигрыше.

Некоторые из нас не хотят посещать встречи, потому что мы чувствуем, что мы уже достаточно много сделали для других людей в своей жизни. Хорошо, это верно. Возможно, мы и сделали много. Вот поэтому и важно посещать эти встречи. Мы ходим туда для себя.

Некоторые из нас могут захотеть ходить туда только затем, чтобы помочь другим людям, и могут чувствовать себя разочарованными, что на встрече ожидается,

что мы работаем над собой. Это тоже хорошо. Здоровье порождает здоровье. Если мы начнем работать над собой, то наше хорошее здоровье может передаваться другим людям точно так же, как их болезнь передавалась нам.

Некоторые из нас могут испытывать замешательство, прежде чем пойти на встречу в группе. Все, что я могла делать на первой встрече, которую я посетила, было то, что я сидела и плакала, я чувствовала себя при этом ужасно неловко. Но иногда очень хорошо поплакать. Мои слезы были слезами исцеления. Мне необходимо было посидеть и поплакать. Когда я перестала плакать и посмотрела вокруг, я увидела, что другие люди тоже плакали. Ал-Анон — это безопасное место, куда можно прийти и быть самим собой. Там люди понимают. Так и вы будете понимать.

Я обращаюсь к наиболее распространенным препятствиям посещения встреч, о которых я слышала. Могут быть другие препятствия, но если мы определяем свое членство в программе, то надо посещать встречи в любом случае. Я не хочу быть многословной. Двенадцать Шагов — это дар Божий людям с компульсивными нарушениями и людям, которые любят людей с компульсивными нарушениями. Если вы имеете такое чувство, будто ходите с ума и реагируете таким образом на людей и события, идите в группу. Если вам не

понравилась первая группа, которую вы посетили, найдите другую группу и идите туда. Продолжайте посещать различные группы до тех пор, пока вы найдете такую, где вы почувствуете себя комфортно. Если вы привыкли посещать группу, а потом перестали, вернитесь снова. Если вы начали ходить в группу, ходите туда всю оставшуюся жизнь. Алкоголизм — это пожизненное заболевание, которое требует пожизненного лечения. Наши характеристики созависимости превратились в привычки и могут составлять те тенденции, на которые мы будем опираться всю оставшуюся жизнь. Ходите в группу, независимо от того, улучшается ли состояние других людей в вашей жизни или им становится хуже, т.е. болезнь их усугубляется.

Ходите в группу до тех пор, пока не почувствуете благодарность за то, что вы можете ходить. Как сказал один мужчина: «Разве это не прекрасно, что у них есть эти встречи и они позволяют мне приходить к ним? Больше уже никто не желает видеть меня рядом с собой, когда я схожу с ума. А здесь люди просто улыбаются,жимают мне руку и говорят: «Мы рады, что ты здесь. Пожалуйста, приходи еще».

Ходите в группу, пока не увидите лодку и весла и то, что вы стали счастливыми. Ходите до тех пор, пока магия не воздействует на вас. И не беспокойтесь — если вы ходите довольно долго, магия работает.

Задание

1. Используйте тесты и прочитайте список характеристик на последующих страницах.

2. Если вы являетесь кандидатом для любой программы, обсуждавшейся в этой главе, найдите телефон и позвоните в группу, имеющуюся в вашем населенном пункте. Разузнайте, где и когда собираются группы на свои встречи, затем идите.

АЛ-АНОН — ЭТО ДЛЯ ВАС?

Миллионы людей страдают от того, что кто-то близкий чрезмерно пьет. Нижеследующие двадцать вопросов придуманы, чтобы помочь решить, нужна ли вам Ал-Анон или нет.

1. Беспокоитесь ли вы о том, что ваш близкий пьет слишком много? (Да / Нет)

2. Испытываете ли вы финансовые затруднения из-за того, что член семьи пьет?

3. Приходится ли вам говорить неправду, чтобы покрывать пьянство близкого человека?

4. Есть ли у вас такое чувство, что выпивка для вашего любимого значит больше, чем вы сами?

5. Думаете ли вы, что поведение пьющего близкого связано с тем, что он (или она) дружен с определенной компанией?

6. Часто ли вам приходится откладывать время обеда или ужина из-за пьющего близкого?

7. Выказываете ли вы угрозы, например, такого содержания: «Если ты не бросишь пить, я оставлю тебя»?

8. Когда вы в знак приветствия целуете своего близкого, пытаетесь ли вы тайно обнюхать его, чтобы уловить запахи спиртного?

9. Боитесь ли вы огорчить своего близкого из страха, что это спровоцирует запой?

10. Приходилось ли вам испытывать замешательство или обиду из-за поведения пьяного близкого?

11. Не кажется ли вам, что каждый отпуск испорчен выпивкой?

12. Не приходилось ли вам думать о вызове милиции из-за поведения близкого в состоянии опьянения?

13. Приходилось ли вам искать спрятанные бутылки со спиртным?

14. Есть ли у вас такое чувство, что если бы пьющий близкий вас любил, то он (или она) прекратил бы пить, чтобы доставить вам удовольствие?

15. Приходилось ли вам отклонять приглашения в гости из страха или тревоги?

16. Испытываете ли вы иногда чувство вины из-за того, что слишком долго контролировали жизнь пьющего близкого?

17. Думаете ли вы, что если бы пьющий прекратил пить, то ваши другие проблемы были бы разрешены?

18. Урожали ли вы когда-нибудь нанести себе повреждения с тем, чтобы добиться от пьющего таких слов, как «Прости меня», «Я люблю тебя»?

19. Относились ли вы когда-либо к людям (детям, сослуживцам, родителям) несправедливо только потому, что злились на кого-то, кто сильно пьет?

20. Есть ли у вас такое чувство, что никто на свете не понимает ваших трудностей?

Если вы отвечаете «да» на три и более вопросов, то Ал-Анон или Алатин может вам помочь. Вы можете установить контакт с группами Ал-Анон, если узнаете, какие группы есть в вашем населенном пункте.

ЯВЛЯЕТЕСЬ ЛИ ВЫ СОЗАВИСИМЫМ В СВЯЗИ С НАРУШЕНИЯМИ ПИТАНИЯ У ВАШЕГО БЛИЗКОГО?

Этот опросник взят из книги «Ожирение — это семейное дело». Он служит для того, чтобы оценить, до какой степени вы вовлечены в проблемы человека, у которого наблюдаются расстройства типа пере-или недоедания.

Заставляете ли вы кого-либо соблюдать диету? Угрожаете ли вы оставить кого-либо из-за веса тела?

Проверяете ли вы соблюдение диеты? Обещаете ли вы что-нибудь с учетом таких условий, как «если ты похудеешь» или «если ты прибавишь в весе»?

Прячете ли вы еду от человека, страдающего перееданием?

Находитесь ли вы в состоянии нескончаемой тревоги из-за человека, страдающего недоеданием?

Есть ли у вас стремление жить так осторожно, будто вы идете по тонкому льду, с тем чтобы не огорчить передающего или недоедающего человека?

Выбрасываете ли вы еду, которую не досталась передающему?

Приходилось ли вам оправдывать странные колебания настроения, иногда сопровождавшиеся насилием, тем, что это результат колебаний уровня сахара в крови? Меняете ли вы свое поведение в обществе с тем, чтобы не подвергать передающего искушениям? Управляете ли вы бюджетом так, чтобы контролировать расходы на еду и на одежду вашего близкого?

Покупаете ли вы «правильные» продукты и стремитесь ли вы наладить «правильное» питание? Придаете ли вы большое значение гимнастике, системам поддержки здоровья и чудесным исцелениям?

Раздражаетесь ли вы эмоциональными тирадами, когда застаете передающего за его пиришеством? Всегда ли вы разочарованы, наблюдая рецидив? Приводит ли вас в замешательство внешность пере-или недоедающего?

Стараетесь ли вы дать ложное утешение пере-или недоедающему, когда он или она приходит в замешательство?

Устанавливаете ли вы тесты на силу воли, чтобы подразнить пере-или недоедающего? Снижали ли вы свои ожидания в отношении того, что должно вам нравиться? Колеблется ли ваш вес в соответствии с весом вашего любимого (вы набираете вес, он или она снижает)?

Перестали ли вы посещать свои собственные занятия, которые помогли вам держать себя в порядке?

Много ли у вас болячек, недомоганий и вообще насколько вы поглощены мыслями о своем здоровье?

Злоупотребляете ли вы алкоголем, принимаете ли снотворные или успокаивающие таблетки? Подкупаете ли вы других с помощью еды? Говорите ли вы со своими близкими о его (или ее) теле или с другими? Есть ли у вас такое чувство, что жизнь будет прекрасной, если пере- или недоедающий приобретет нужную форму?

Благодарны ли вы за то, что вы не являетесь «таким плохим»?

Дает ли вам право убеждать от близкого его (или ее) нарушение питания?

Является ли его или ее нарушение питания тем обстоятельством, чем вы объясняете то, что вы не покинули его/ее?

Оставляет ли вы «незначай» нужную литературу в доме?

Читаете ли вы книги по диете, хотя у вас и нет проблем с весом тела?

Думаете ли вы, что у вас прекрасная семья, за исключением пере- или недоедающего? Пользуетесь ли вы таблетками для того, чтобы легче заснуть и избежать тревоги? Много ли вы тратите времени на свою собственную психотерапию, обсуждая пере- или недоедающего?

УСУГУБЛЕНИЕ СОЗАВИСИМОСТИ У ЛИЧНОСТИ

Это также фрагмент книги «Ожирение — это семейное дело». Предполагается, что этот

фрагмент можно использовать как перечень утверждений для управления вашим собственным личностным ростом.

Ранние стадии

Часто эти созависимые люди родились в дисфункциональной семье и были научены «заботе» о других как способу измерения собственной ценности.

Эти созависимые не преуспели в том, чтобы излечить родителей, и переключились на то, чтобы «излечить» пере- или недоедающего близкого. Они находят пере- или недоедающего, который «нуждается» в таком контроле.

Они начинают сомневаться в собственных восприятиях действительности и хотят управлять едой другого, чтобы показать свою решительность.

Нарушается жизнь в обществе. Люди замыкаются, удаляются от общества, чтобы «помочь» пере- или недоедающему.

Одержимость

Чередуют задабривания и угрозы в отношении поведения, связанного с приемом пищи, своего близкого.

Созависимые строго судят себя и чувствуют, что они являются причиной переедания/голодания.

Прячут пищу.

Попытки управлять приемом пищи близких, попытки прятать пищу, делать невыполнимые угрозы, пилить, ругать.

Созависимые проявляют гнев и разочарование относительно обещаний пере- или недоедающего.

Секретная жизнь

Созависимые становятся полностью поглощенными наблюдениями за своим близким и тщательно скрывают его проблемы.

Берут на себя ответственность за пере- или недоедающего.

Берут на себя основную роль в коммуникациях, исключая контакт между пере- или недоедающим и другими.

Созависимые неуместным образом выражают гнев.

Утрата контроля

Созависимые предпринимают попытки с насилием для управления приемом пищи.

Драки с пере- или недоедающим. Пускают на самотек уход за своим физическим и психическим состоянием.

Заводят внесемейные связи, такие, как супружеская неверность, трудоголизм, поглощенность внешними, по отношению к семье, интересами.

Становятся ригидными, негибкими, склонными удерживать близких как собственность. Большую часть времени выглядят злобными и тщательно скрывают домашнюю жизнь.

Возникают психосоматические заболевания (такие, которые сопровождают алкоголизм и наркоманию в семье): язвенная болезнь, высypания, мигрени,

депрессия, ожирение, требующие употребления успокаивающих средств.

Постоянно выходят из себя, теряют самообладание.

Чувствуют, что они по горло сыты своим состоянием, тем, что они постоянно находятся в состоянии усталости и нездоровья.

ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ АЛКОГОЛИКОВ

Являетесь ли вы взрослым ребенком алкоголика? В нижеприводимых четырнадцати вопросах вы можете обнаружить опыт вашей жизни и признаки вашей личности.

1. Часто ли я чувствую себя в изоляции от людей, часто ли я боюсь людей, в особенности фигур, наделенных властью, авторитетом?

2. Приходилось ли мне замечать, что я ишу одобрения, теряя при этом свою идентичность?

3. Чувствую ли я себя сильно напуганным при встрече с разгневанными людьми, боюсь ли я личной критики?

4. Часто ли я ощущаю себя жертвой в личных и производственных взаимоотношениях?

5. Чувствую ли я иногда, что у меня чрезмерно развито чувство ответственности, которое легче проявляется в отношении других, чем в отношении себя?

6. Нахожусь ли я трудным расматривать мои собственные недостатки и мою собственную ответственность перед собой?

7. Испытываю ли я чувство вины, когда встаю на защиту себя

вместо того, чтобы уступить другим?

8. Испытываю ли я пристрастие к приятной взволнованности, возбуждению?

9. Путую ли я любовь с жалостью и имею ли тенденцию любить тех людей, которых я могу жалеть и спасти?

10. Нахожу ли я, что мне трудно чувствовать или выражать чувства, включая такие чувства, как радость или счастье?

11. Нахожу ли я, что сужу себя резко, немилосердно?

12. Имею ли я низкое чувство собственного достоинства?

13. Часто ли я чувствую, что меня отвергают?

14. Имеется ли у меня склонность жить реактивно вместо того, чтобы жить активно?

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АА

1. Мы признали, что бессильны перед алкоголем, что наша жизнь стала неуправляемой.

2. Мы поверили, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нас к здоровому и нормальному образу жизни.

3. Мы приняли решение отдать нашу волю и нашу жизнь под защиту Господа, как мы Его понимаем.

4. Мы бесстрашно исследовали свою душу и рассмотрели ее моральное состояние.

5. Мы признали перед Богом, перед собой и перед другими существование наших ошибок.

6. Мы полностью готовы к тому, чтобы Бог избавил нас от наших отрицательных черт характера.

7. Мы смиренно попросили Его избавить нас от наших недостатков.

8. Мы составили список тех, кому мы причинили зло, и готовы исправить перед ними свою вину.

9. Мы загладили вину перед людьми, за исключением тех, кому это могло бы принести боль.

10. Мы продолжали критически наблюдать за своим поведением, и когда мы ошибались, то своевременно признавали это.

11. Мы старались через молитвы и размышления улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь только о познании Его воли и о способности воплотить ее в жизнь.

12. Пробудившись духовно и пройдя эти Двенадцать Шагов, мы пытаемся донести эти знания до алкоголиков и воплотить эти принципы во всех наших делах.

ОСТАТКИ

Когда Прекрасный Принц действительно придет, я, возможно, буду сидеть в пруду, целуя лягушек.

Эта глава содержит разношерстные лакомые кусочки о созависимости и о заботе о себе.

ДРАМА ПРИСТРАСТИЙ

Многие созависимые переживают то, что некоторые люди называют драмой или кризисом пристрастий. Довольно странно,

но проблемы могут становиться такими притягательными, что к ним как бы возникает пристрастие. Если мы длительное время живем в бесконечных волнениях, в кризисах и в той жизни, когда мы чувствуем себя несчастными, то страх и стимуляция, обусловленные проблемами, могут стать комфортным эмоциональным опытом. В своей замечательной книге «Помогаю им стать трезвыми», (том II) Тоби Раис Дрюоз обозначает это чувство как «приятно возбуждающее несчастье». Спустя какое-то время мы можем настолько привыкнуть эмоционально вовлекаться в проблемы и кризисы, что мы можем цепляться за них и оставаться вовлеченными в проблемы, которые не являются нашей заботой. Мы можем даже начать делать неприятности либо делать их большими, чем они есть, чтобы простимулировать себя. Это в особенности верно тогда, когда мы сильно забросили нашу собственную жизнь, перестали уделять внимание собственным чувствам. Когда мы вовлечены в проблему, мы знаем, что мы живем интенсивной жизнью. Когда проблема разрешена, мы можем чувствовать себя пустыми, испытывать вакуум чувств. Нечего делать. Быть в кризисе становится комфортным, и это спасает нас от нашего скучного существования. Это похоже на то, как можно пристраститься к мыльным операм, за исключением того, что ежедневные кризисы

случаются в нашей жизни и в жизни наших друзей, в наших семьях. «Оставит ли Джинни Джона?» «Можем ли мы спасти Германа от потери работы?» «Как Генриетта выживет при такой дилемме?» После того как мы психологически дистанцировались и начали заботиться лишь о своих собственных делах и наша жизнь наконец стала спокойной, умиротворенной, некоторые созависимые все же временами испытывают небольшое влечение, тягу к прежне-му возбуждению. Мы можем временами считать нашу новую жизнь скучной. Мы просто привыкли к такой большой суматохе и к возбуждению, что спокойствие представляется поначалу каким-то слабым успокоительным лекарством. Мы еще привыкнем к нему. По мере того как мы развиваем свою жизнь, ставим цели и находим то, что нас интересует, спокойствие будет становиться комфортным — более комфортным, чем хаос. Нам в дальнейшем уже не нужно будет волнующее страдание, мы не будем желать его.

Нам необходимо научиться распознавать, когда мы ищем «приятно возбуждающее несчастье». И понимать, что нам не обязательно создавать проблемы или вовлекаться в проблемы других. Найдите творческие способы заполнить вашу потребность в драме. Найдите радующую вас работу. Но устраните приятно возбуждающее несчастье из своей жизни.

ОЖИДАНИЯ

Ожидания могут быть запутывающей темой. Но лучше оставить ожидания, тогда мы можем отстраняться. Лучше воздерживаться от навязывания силой наших ожиданий другим или воздерживаться от попыток управлять исходом событий, поскольку когда мы так поступаем, мы вызываем проблемы и обычно иначе не бывает. Итак, куда же мы идем со своими ожиданиями?

Некоторые люди стремятся оставить все ожидания и живут текущим моментом. Это прекрасно. Но я думаю, что важная мысль здесь заключается в том, чтобы брать ответственность за свои ожидания. Вытащите их на свет. Говорите о них. Если они включают других людей, то поговорите с людьми, вовлеченными в ваши ожидания. Разузнайте, имеют ли те люди сходные ожидания. Посмотрите, являются ли они реальными. Например, ожидать здорового поведения от нездоровых людей — напрасно; ожидать иных результатов от того же самого поведения, по выражению Эрни Ларсена, — это безумие. Затем пусть все идет свободно, без нашего вмешательства. Посмотрите, как обернутся обстоятельства. Позвольте событиям случиться — без силового нажима. Если мы постоянно разочарованы, то у нас может быть проблема, требующая разрешения — либо связанная с нами самими, с другим человеком, либо с ситуацией.

Это нормально — иметь ожидания. Временами они являются действительными ключами к разгадке того, чего мы хотим, в чем мы нуждаемся, на что надеемся и чего боимся. Мы имеем право ожидать хороших вещей и подходящего поведения. Мы, возможно, получим больше всего этого (хороших событий и подходящего поведения), если мы постоянно их ожидаем. Если у нас есть ожидания, мы будем также ясно понимать, когда они не могут быть удовлетворены. Но нам необходимо ясно понимать и то, что они — только ожидания; они принадлежат нам, но мы не всегда являемся хозяевами. Мы можем убедить себя, что наши ожидания реалистичны и уместны, и тем не менее не позволить им вмешиваться в действительность и не позволить им испортить хорошие события, которые происходят.

СТРАХ ИНТИМНОСТИ

Большинство людей хотят любить и нуждаются в любви. Большинство людей хотят быть близкими с людьми и нуждаются в такой близости. Но страх — равная по мощи сила, и она конкурирует с нашей потребностью в любви. Точнее, эта сила есть страх интимности.

Для многих из нас надежнее для наших чувств — быть одному или быть во взаимоотношениях, где мы «вовлечены безэмоционально», чем быть эмоционально ранимым, близким, любящим. Я понимаю это. Несмотря на

целый ряд потребностей и желаний, остающихся неудовлетворенными, когда мы не любим, для чувств может показаться надежнее, безопаснее не любить. Мы не рискуем получить боль любви, и многим из нас любовь принесла много боли. Мы не рискуем по своей воле попасть в капкан, ввязаться во взаимоотношения, которые не работают. Мы не рискуем быть теми, кто мы есть, что включает в себя быть эмоционально честным и что может включать возможное отвержение нашей эмоциональной честности. Мы не рискуем вступать во взаимоотношения с людьми, оставляющими нас; мы не рискуем. И мы не обязаны проходить через неловкости инициации взаимоотношений. Когда мы не сближаемся с людьми, то по меньшей мере мы знаем, чего ожидать — ничего. Отрицание любви, отказ испытывать чувства любви защищает нас от тревоги, вызываемой любовью. Любовь и близость часто приносят ощущение утраты контроля. Любовь и близость бросают вызов нашим самым глубоким страхам, касающимся того, кто мы есть и хорошо ли быть самим собою, а также того, кем являются другие и хорошо ли то, кем они являются. Любовь и близость — вовлеченность в мир другого человека — это величайшие риски, которые мужчина или женщина могут навлечь на себя. Все это требует

честности, спонтанности, ранимости, доверия, ответственности, принятия себя и принятия других. Любовь приносит радость и тепло, но она также требует от нас готовности временами испытывать обиду и отвержение.

Многие из нас научились скорее бежать от близости, чем рисковать быть вовлеченным. Мы бежим от любви или предотвращаем близость многими путями. Мы отталкиваем людей от себя либо принимаям им обиду с тем, чтобы они не были близки нам. Мы делаем смехотворные вещи в нашем сознании, уговаривая себя, что мы не хотим быть близкими к ним. Мы находим недостатки у каждого, с кем мы встречаемся; мы отвергаем людей раньше, чем им представится шанс отвергнуть нас. Мы носим маски и притворяемся кем-то не тем, кем мы являемся. Мы разбрасываем свою энергию и эмоции среди столь многих взаимоотношений, что мы не достигаем близости или ранимости к кому-либо — техника, известная под названием «разбавлять молоко водой», как выразился один человек. Мы можем погрязнуть в искусственных взаимоотношениях, где от нас не будут ждать близости и не будут просить об этом. Мы играем роли вместо того, чтобы быть реальным человеком. Мы эмоционально замыкаемся в наших существующих взаимоотношениях. Иногда мы предотвращаем близость просто тем,

что отказываемся быть честными и открытыми. Некоторые из нас сидят, парализованные страхом, не способные начать взаимоотношения или наслаждаться близостью в существующих взаимоотношениях. Некоторые из нас убегают; мы физически удаляем себя от любой ситуации, где любовь, эмоциональная ранимость и риск существуют или могут присутствовать. Как сказал один друг: «У нас у всех есть запасная пара кроссовок в нашем кладовом».

Мы убегаем от интимности по многим причинам. Некоторые из нас, в особенности те, кто рос в алкогольных семьях, могли никогда и не выучиться тому, как начинать взаимоотношения и как быть близким; если однажды взаимоотношения начались. Близость была небезопасной, была трудной или не разрешалась в наших семьях. Для многих людей забота о себе и употребление химических веществ стали заменами интимности.

Некоторые из нас разрешили себе быть близкими однажды или дважды, затем получили удар, обиду. Мы могли решить (на каком-то уровне), что лучше и безопаснее не сближаться, не рисковать быть обиженными еще раз.

Некоторые из нас научились уходить от взаимоотношений, которые не являлись хорошими для нас. Но для некоторых из нас убежание от близости или избегание ее, избегание интимности могло стать привычкой.

ФИНАНСОВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Некоторые созависимые становятся зависимыми в финансовом отношении от других людей. Иногда это случается по согласию; например, жена остается дома и воспитывает детей, в то время как муж работает и зарабатывает деньги. Иногда это случается не по согласию. Некоторые созависимые настолько входят в роль жертвы, что не верят, что могут позаботиться о себе в финансовом отношении. Многие созависимые были в какое-то время ответственными в финансовом отношении, но по мере прогрессирования алкоголизма или другой проблемы у любимого просто стали слишком подавленными, чтобы работать. Некоторые из нас просто сдались: «Если ты не заботаешься о деньгах, то и я тоже не буду заботиться».

Иногда созависимые становятся финансово ответственными за других взрослых. Я часто наблюдала, как созависимая жена работает на двух и даже на трех работах, когда ее муж не приносит домой ни копейки — тем не менее он продолжает есть, смотреть телевизор и никак не оплачивает ренту. Ни один из этих путей не является предпочтительным. Каждый человек является финансово ответственным за себя, точно так же, как он ответственен в других отношениях за себя. Это не означает, что домохозяйка обязана работать на оплачиваемой работе, чтобы быть

финансово ответственной. Ведение домашнего хозяйства — это большой труд, героический и удивительный труд. Если это то, что мужчина или женщина избрали своим делом, то я верю, что тот человек зарабатывает свою долю. Быть финансово ответственной не означает также, что все должно делиться пополам. Брать на себя финансовую ответственность — это отношение. Это означает четко понимать, в чем состоят наши ответственности, затем намереваться взять на себя заботу о тех ответственностях. Это также означает, что мы разрешаем — даже настаиваем, — чтобы другие люди были финансово ответственными за себя. Сюда входит стать осведомленным во всех областях финансов другого и решить, какую задачу кто выполняет. Какие счета необходимо оплатить? Когда? Когда наступает время оплаты налогов? Сколько денег следует оставить на какой срок? Какова наша часть во всем этом? Вкладываем ли мы больше или меньше, чем должны по справедливости? И если в нашу ответственность не входит держаться за оплачиваемую работу, то понимаем ли мы хотя бы, что может наступить день, когда нам необходимо будет работать? Чувствуем ли мы финансовую ответственность за себя? Или это пугает нас? Принимают ли соответствующую финансовую ответственность за себя люди, живущие рядом с нами, или мы это делаем за них?

Заботиться о деньгах — это часть жизни. Зарабатывать деньги, оплачивать счета и чувствовать себя финансово ответственным — это часть взятой о себе заботы. Многие созависимые, оставившие работу, чтобы контролировать супруга, или те, кто каким-либо другим образом сделали другого человека центром своей жизни и зарылись свои собственные карьеры, обнаружили, что даже низкооплачиваемая, не на полный рабочий день работа делает чудеса для их самооценки. Мы забыли, что мы стоим денег и кто-то будет в действительности платить за наши способности. Многие из нас, созависимых, кто был зависим от супруга в финансовом отношении, также любят свободу иметь свои собственные деньги. Это вызывает приятное чувство. Это нечто такое, о чем следует подумать, когда мы начинаем жить своей собственной жизнью.

Быть финансово зависимым от человека может спровоцировать эмоциональную зависимость. Эмоциональная зависимость от человека может спровоцировать финансовую зависимость. Стать финансово ответственным за себя — хотя мы завершаем это — может помочь спровоцировать излишнюю независимость.

ПРОЩЕНИЕ

Компульсивные нарушения, такие, как алкоголизм, перекручивают и искажают многие хорошие вещи, включая великий принцип

прощения. Мы многократно прощаем одних и тех же людей. Мы слышим обещания, мы верим в ложь, и мы пытаемся простить. Некоторые из нас могли достичь той точки, где мы не можем прощать. Некоторые из нас могут не хотеть это делать, потому что простить значило бы оставить нас в состоянии уязвимости к дальнейшим обидам, и мы верим, что мы не можем вынести больше душевной боли. Прощение оборачивается к нам другой стороной и становится болезненным опытом. Некоторые из нас могут искренне пытаться простить; некоторые из нас могут думать, что простили, но боль и гнев просто не ушли.

Некоторые из нас не успевают за тем, что нужно простить; проблемы случаются с такой быстротой, что мы едва понимаем, что происходит. Прежде чем мы отметим обиду и скажем: «Я прощаю», другое отвратительное событие подкашивает нас.

Затем мы испытываем чувство вины, поскольку кто-нибудь спрашивает «Почему ты не можешь просто простить и забыть?» Люди, не знающие алкоголизма и других компульсивных заболеваний, часто задают такой вопрос. Для многих из нас проблема является такой, которую нельзя простить. Простить и забыть лишь подпитывает нашу систему отрицания как психологической защиты. Нам необходимо думать об этом, помнить, понимать и

принимать хорошие решения о том, что мы прощаем, что может быть забыто и что все еще остается проблемой. И прощать кого-либо не означает, что мы вынуждены позволять тому человеку продолжать обижать нас. Алкоголик не нуждается в прощении; он (или она) нуждается в лечении. Нам нет необходимости прощать алкоголика, по меньшей мере вначале. Нам необходимо сделать шаг назад с тем, чтобы он (или она) не мог больше наступать на наши пальцы.

Я не считаю, что мы должны принять непрощающее отношение. Мы все нуждаемся в прощении. Злоба и гнев доставляют нам боль; другому человеку они тоже мало помогают. Прощать — это прекрасно. Это смывает чувство вины. Это приносит умиротворение и гармонию. Это знак признания и утверждения человечности, свойственной нам всем, и это говорит: «Ладно, я все равно тебя люблю». Но я верю, что мы, созависимые, нуждаемся в том, чтобы быть нежными, любящими и прощающими с самими собой, прежде чем мы сможем ожидать от себя умения прощать других. Но я верю, что созависимые нуждаются в том, чтобы подумать, как, почему и когда мы скупно раздаем прощение.

Вместе с тем прощение тесно связано с принятием как частью процесса отреагировать на утрату, на горе. Мы не можем простить кого-нибудь за какое-либо действие, если

мы не приняли полностью в сознание то, что этот человек сделал. Что хорошего в том, чтобы простить алкоголика за его очередной запой, если мы еще не приняли того, что его или ее алкоголизм есть болезнь? Ирония судьбы состоит в том, что то прощение, которые мы часто даем, чтобы смягчить муки алкоголика «после того», его угрызения совести могут помочь ему продолжать пить.

Прощение приходит своевременно — в свое собственное время, — если мы стремимся заботиться о себе. Не позволяйте другим людям использовать этот принцип против нас. Не позволяйте другим людям помогать нам чувствовать себя виноватыми, потому что они думают, что мы должны кого-то простить, а мы или не готовы или верим, что прощение — это неуместное решение. Берите ответственность за прощение. Мы можем раздавать прощение в скудных размерах уместным образом на основе хороших решений, высокого самоуважения и знания проблемы, над которой мы работаем. Не следует использовать прощение для того, чтобы оправдать те случаи, когда нам доставляют боль и обиду; не следует использовать прощение, чтобы помогать другим людям продолжать наносить себе боль, обиды, удары. Мы можем работать по нашей программе, жить своей собственной жизнью и принимать Четвертый и Пятый Шаги. Если мы заботимся о себе,

мы будем понимать, что прощать и когда наступает время сделать это.

В то время, когда мы подошли к этому, не забудьте простить себя.

СИНДРОМ ЛЯГУШКИ

В группах созависимых циркулирует один анекдот. Он звучит примерно так: «Вы слышали о женщине, которая целовала лягушку? Она надеялась, что лягушка превратится в Принца. Она не превратилась. Сама женщина превратилась тоже в лягушку».

Многим созависимым нравится целовать лягушек. Мы видим в них так много хорошего. Некоторые из нас испытывают к ним хроническое притяжение после того, как мы уже достаточно долго целовали лягушек. Алкоголики и люди с другими компульсивными нарушениями — притягательные люди. Они излучают мощь, энергию и шарм. Они обещают золотые горы. И неважно, что доставляют они боль, страдания и мучения. Слова, которые они говорят, звучат так хорошо.

Если мы не работаем над нашими характеристиками созависимости, то очень велика вероятность, что мы будем продолжать испытывать притяжение к лягушкам и целовать их. Даже если мы работаем над своими характеристиками, мы можем все еще склоняться в сторону лягушек, но мы можем научиться не прыгать в пруд вместе с ними.

ЗАБАВЫ, РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Зававы, развлечения не идут рука об руку с созависимостью. Трудно развлекаться, когда мы ненавидим себя. Трудно наслаждаться жизнью, когда нет денег на мелкие покупки, поскольку алкоголик их пропил. Почти невозможно забавляться, когда мы переполнены вытесненными эмоциями, когда мы до тошноты тревожимся о ком-нибудь, когда мы пропитаны чувствами вины и отчаяния, когда мы ригидно контролируем себя и кого-нибудь еще или беспокоимся о том, что другие люди думают о нас. Однако большинство людей не думают о нас; они беспокоятся о самих себе и о том, что мы думаем о них.

Как созависимым нам необходимо научиться играть и наслаждаться собою. Организовать развлечения и позволить себе предаваться забаве — это важная часть заботы о себе. Это помогает нам оставаться здоровыми. Это помогает нам лучше работать. Это вносит баланс в жизнь. Мы заслуживаем того, чтобы позабавиться. Забава — это нормальная часть нашего состояния, когда мы ощущаем себя живыми. Забава — это такое времяпрепровождение, когда мы празднуем то, что мы живы.

Мы можем внести развлечения в расписание жизни. Мы можем научиться распознавать, когда нам необходимо поиграть и какие занятия нам доставляют удовольствие. Если мы этого не делаем, мы можем поставить себе

в качестве непосредственной цели «научиться развлекаться». Начать что-то делать просто для себя, просто потому, что мы этого хотим. Вначале мы можем чувствовать себя некомфортно при этом, но через какое-то время будет лучше. Это превратится в забаву.

Мы можем позволить себе наслаждаться жизнью. Если мы хотим что-либо купить и можем себе это позволить, купите это. Если мы хотим сделать что-нибудь, что является законным и безвредным, сделайте это. Если вы вовлечены в какую-либо деятельность, что дает нам отдых и восстановление сил, не ищите путей, чтобы чувствовать себя плохо при этом. Отпустите бразды правления и наслаждайтесь жизнью. Мы можем найти нечто такое, что нам нравится делать, тогда позвоьте себе наслаждаться этим занятием. Мы можем научиться расслабляться и наслаждаться тем, что мы делаем ежедневно, а не только во время отдыха. Мученичество может влиять на нашу способность чувствовать себя хорошо еще длительное время и после того, как алкоголь перестанет помогать нам чувствовать себя несчастными. Страдание может стать привычным, но такой же привычкой может стать и наслаждение жизнью, и хорошее отношение к себе. Попробуйте это.

ГРАНИЦЫ, ПРЕДЕЛЫ

Созависимые, как уже говорилось, имеют проблемы с границами.

Я согласна. Большинство из нас не имеют границ.

Границы — это те пределы, которые гласят: «Вот до этих пор я могу идти. Вот это то, что я буду или не буду делать для тебя. А вот это то, что я не потерплю от тебя».

Большинство из нас начинали взаимоотношения, имея границы. У нас были определенные ожидания, мы лелеяли определенные идеи о том, что мы будем и чего не будем выносить от тех людей. Алкоголизм и другие компульсивные нарушения смеются в лицо тем пределам. Болезни не только оказывают давление на наши границы, они смело переступают их. Каждый раз, когда болезнь толкает или переступает через наши границы, мы уступаем. Мы отодвигаем наши границы назад, давая болезни больше простора, в котором она может действовать. По мере того как болезнь толкает границы все дальше и дальше, мы уступаем все больше и больше, пока мы не начинаем выносить такие вещи, которые, как мы говорили, мы никогда не будем выносить, и пока мы не начинаем делать те вещи, которые, как мы говорили, мы никогда не будем делать. Позднее этот процесс «роста толерантности» неподходящего поведения может приобрести обратный характер. Мы можем стать совершенно интолерантными даже в самых обычных формах человеческого поведения. Вначале мы находим

объяснения и извинения для неуместных форм поведения человека; в конце — нет никаких извинений.

Многие из нас не только начинают терпеть и выдерживать ненормальные, нездоровые и неуместные формы поведения, но мы делаем шаг дальше этого: мы убеждаем себя, что эти формы поведения нормальны и что мы всего это заслуживаем. Мы можем так привыкнуть к словесным оскорблениям и неуважительному к себе отношению, что мы даже не распознаем, когда эти вещи случаются. Но в глубине души важная часть нас самих знает. Наше «я» знает и скажет нам, если мы будем слушать. Иногда жить вместе с тонкими проблемами, например с непьющим алкоголиком, не находящимся в программе выздоровления, может оказаться труднее для нашего «я», чем жизнь с более очевидными проблемами. Мы догадываемся, что что-то не так. Мы начинаем чувствовать, что сходим с ума, но мы не можем понять почему, потому что мы не можем идентифицировать проблему.

Созависимые нуждаются в границах. Нам необходимо поставить пределы тому, что мы будем делать кому-то и для кого-то. Нам необходимо установить пределы тому, что мы будем разрешать людям делать с нами и для нас. Люди, с которыми мы имеем отношения, нуждаются в том, чтобы знать, что у нас есть границы. Это поможет им и нам.

Я не предполагаю, чтобы мы стали тиранами. Я также против абсолютной негибкости, но мы можем понимать наши границы тоже. Ниже я привожу некоторые примеры границ, характерных для созависимых, которые уже начали выздоравливать.

Я никому не позволю оскорблять меня физически или словесно.

Я не буду сознательно верить в ложь или поддерживать ложь.

Я не разрешу злоупотреблять химическими веществами у себя дома.

Я не буду позволять кому-либо криминальное поведение у себя дома.

Я не буду спасать людей от последствий их злоупотребления алкоголем или другого безответственного поведения.

Я не буду финансировать алкоголизм человека или другое безответственное поведение.

Я не буду врать, чтобы защитить себя или себя от твоего алкоголизма.

Я не буду использовать свой дом как центр дезинтоксикации для выздоравливающих алкоголиков.

Если ты хочешь вести себя как сумасшедший — это твое дело. Но ты не можешь так себя вести в моем присутствии. Или ты уходишь, или ухожу я.

Ты можешь испортить свое развлечение, свой день, свою жизнь — это твое дело, — но я не позволю тебе испортить мое развлечение, мой день, мою жизнь.

Иногда необходимо установить определенную границу, которая применима к определенным взаимоотношениям, как, например: «Я больше не буду сидеть с детьми Мэри Лу, потому что я не хочу это делать, а она использует меня в этой области». Устанавливайте границы, но убедитесь, что это ваши границы. Ситуации, которыми мы сыты по горло, которые мы больше не можем выносить, в отношении которых мы производим угрозы, могут быть ключами к разгадке некоторых тех границ, которые нам нужно установить. Они могут также быть ключами к пониманию тех изменений, которые нам необходимо сделать внутри себя. Будем иметь в виду то, что мы говорим, и будем говорить то, что мы имеем в виду. Люди могут рассердиться на нас за установку границ; но они не смогут использовать нас против наших интересов больше никогда. Они могут попытаться помочь нам почувствовать себя виноватыми, с тем чтобы мы убрали нашу границу и вернулись к старой системе, когда мы позволяли использовать нас или оскорблять нас. Не испытывайте чувства вины и не возвращайтесь назад. Мы можем удерживать свои границы, мы можем укреплять их. Нас, возможно, будут не раз испытывать на прочность при установке каждой новой границы. Люди это делают затем, чтобы посмотреть, насколько мы серьезны, в особенности если в прошлом мы не имели в

виду того, что говорили. Будучи созависимыми, мы часто делали пустые угрозы. Мы потеряли наше правдоподобие, а потом удивляемся, почему это люди не принимают нас всерьез. Скажите людям, в чем состоят ваши границы — скажите однажды, тихо, спокойно. Наблюдайте за своим уровнем толерантности (переносимости), с тем чтобы маятник не качнулся слишком далеко в любую крайность.

Некоторые созависимые, в особенности те из нас, которые находятся в далеко зашедших стадиях взаимоотношений с алкоголиком, могут находить, что это очень трудно — устанавливать и укреплять границы с детьми, равно как и со взрослыми, имеющими проблемы. Установление границ требует времени и обдумывания; укрепление границ требует энергии и постоянства.

Но границы стоят любого затраченного времени, энергии и обдумывания, требующихся для их установления и укрепления. В конце концов они потом обеспечат нас большим временем и большей энергией.

Каковы наши пределы? Какие границы нам необходимо установить?

ЗАБОТА О ТЕЛЕ

Иногда в далеко зашедших стадиях созависимости мы, созависимые, перестаем обращать внимание на свое здоровье и внешний вид. Это хорошо — выглядеть

наилучшим образом при всех наших возможностях! Мы можем, например, сделать стрижку и модную прическу. Это нормальная часть жизни. Мы можем одеваться в такой манере, которая помогает нам чувствовать себя хорошо. Посмотрите в зеркало: если нам не нравится то, что мы видим, так приведите себя в порядок. А если мы не можем улучшить свою внешность, то мы можем прекратить ненавидеть себя и принять себя.

Не отвергайте важности упрямств. Если вы заболели, пойдите к врачу. Если вы страдаете избыточным весом, то вычислите, в чем вы нуждаетесь, чтобы позаботиться о себе. Чем меньше мы заботимся о своем теле, тем хуже наши чувства по отношению к себе. Иногда, сделав что-то маленькое, мы можем помочь себе почувствовать себя намного лучше. Войдите в соприкосновение с физическими частями своего «я». Прислушайтесь к ним. Дайте им то, в чем они нуждаются. Заботиться о себе означает заботиться о своем теле и внешности. Следуйте обоим этим занятиям своей ежедневной практикой.

Забота о своем эмоциональном «я» также связана с заботой о теле. Чем больше мы заботимся об эмоциональном «я» — чем больше мы удовлетворяем свои потребности, — тем меньше мы находим в себе чего-то нездорового. Если мы довольно долго отказываемся заботиться о себе, наше тело взбунтуется и станет

больным, принуждая нас и близких нам людей силой все же дать нам ту заботу, в которой мы нуждаемся. Легче позаботиться о себе прежде, чем мы заболеем.

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ

Нам необходимо искать профессиональную помощь в случаях, если:

- мы глубоко подавлены (находимся в состоянии депрессии) и думаем о нежелании жить (о самоубийстве);

- мы хотим предпринять интервенцию и пойти на конфронтацию с алкоголиком или другими людьми, имеющими проблемы;

- мы какое-то время были и остаемся сейчас жертвой физического или сексуального оскорбления;

- мы сами наносили другим физическое или сексуальное оскорбление;

- у нас есть проблемы с алкоголем либо с другими наркотиками;

- похоже, что мы не можем самостоятельно разрешить наши проблемы или выпутаться из них;

- по любой другой причине мы верим, что профессиональная помощь может благотворно подействовать на нас.

Мы можем помнить о необходимости доверять себе, когда мы идем к профессионалам и обращаем внимание на наши чувства. Если мы испытываем дискомфорт

в отношении учреждения или человека, с которыми мы работаем, если мы не согласны с направлением, предлагаемым консультантом, или если почему-то еще мы не доверяем той помощи, которую мы получаем или не получаем, то мы можем найти другого профессионала. Мы можем испытывать нормальное сопротивление изменениям, но может быть и так, что человек, с которым мы работаем, не подходит нам. Не все профессионалы в состоянии хорошо работать с созависимостью, компульсивными нарушениями и химической зависимостью.

Одна женщина искала помощи у частного психотерапевта, поскольку ее дочь страдала химической зависимостью и поведенческие проблемы раздирали семью. Психотерапевт привлек всю семью в консультацию, затем начал большую часть времени терапевтического семинара посвящать тому, чтобы убедить родителей в следующем: причина нарушений в поведении дочери заключается в том, что родители курят сигареты. У психотерапевта было предубеждение против курения. Цель терапии переклонилась с поведения дочери на прекращение курения мамой и папой. Родители были немного сбиты с толку и чувствовали себя не вполне комфортно с такой постановкой дела, но они отчаянно хотели получить помощь. И они предположили, что психотерапевт

знает больше, чем они. После того как они потратили три месяца и платили по 50 долларов в неделю за эту чепуху, родители наконец осознали, что они движутся в никуда, и путешествие стоило им много денег. Я не говорю, что это плохо — бросить курить, — но это была не та проблема, из-за которой семья искала помощи.

Если мы ищем помощи или она представляется не очень подходящей нам, то поищем другую помощь. Если мы честно испробовали нечто и это не работает, попробуйте что-нибудь еще. Мы не обязаны уступать свою способность думать, чувствовать и принимать хорошие решения кому-нибудь еще, — включая тех, у кого стоит ученая степень после его или ее имени.

Мы можем получить себе самую лучшую помощь из возможного.

ПОГЛАЖИВАНИЯ

Поглаживания — это термин, который используется в Трансактном Анализе и в психотерапии уже много лет. Большинство из нас нужны люди. Большинство из нас состоит по меньшей мере в нескольких взаимоотношениях. Когда мы находимся в присутствии этих людей, мы можем либо генерировать тепло, чувство любви, либо никаких чувств, либо холод, враждебные чувства. Мы можем говорить о вещах честных, нежных, высоко ценимых, и они

могут в ответ говорить то же самое. Мы можем врать, и люди могут врать нам, в свою очередь. Мы можем говорить о мелочных, поверхностных вопросах, и другие могут делать то же самое. Либо мы можем сказать отвратительную вещь, и они будут отвечать нам точно тем же. Большинство из нас делают понемножку из всего того, что я перечислила, время от времени.

Смысл заключается в том, чтобы стремиться к хорошим взаимоотношениям. Если у вас нет людей, с которыми вы можете быть честными, нежными, любящими, которых вы высоко цените, найдите несколько таких человек. Если люди говорят вам что-то жестокое, вынуждая вас отплачивать тем же самым, прекратите мстить и попытайтесь сделать так, чтобы тот человек перестал разговаривать с вами таким образом. Если мы не можем убедить человека измениться, то мы найдем кого-нибудь другого и будем говорить с ним. Мы нуждаемся в том, чтобы с нами обходились деликатно. Это помогает расти и хорошо себя чувствовать.

Стремитесь к тому, чтобы с вами и физически хорошо обращались. Мы никогда не должны позволять людям бить нас. И сами не должны бить других. Вместо этого обнимите их. Либо, если объятия неуместны, нежно прикоснитесь к ним, этап с любовью, которая передает в

коммуникациях позитивную энергию. Для тех, кто думает, что обниматься — это только напрасно тратить время или что это ненужное занятие, которым наслаждаются сверхсентиментальные люди, я привожу ниже следующий отрывок из книги «Ожирение — это семейное дело» и прошу снова обдумать это:

«В начале 1970-х годов врачи начали изучать механизм, происходящий в нервной системе, производящий морфиноподобный эффект, помогающий смягчить боль, ослабить травму и шок.

Эти морфиноподобные вещества называют эндорфины, и они выделяются организмом для уменьшения боли, для ослабления болевого синдрома и способствуют общему благополучию. Некоторые исследования показывают, что передающие и алкоголь выделяют меньше этих эндорфинов, чем нормальные люди. Если вы выделяете меньше эндорфинов, то вы часто чувствуете саднящую боль. Потребление сахара с пищей повышает выделение эндорфинов, следовательно, когда вы едите, саднящая боль улетучивается.

Когда вы отказываетесь от еды, вы достигаете того же эффекта смягчения боли от «эйфории» голодания. То чувство бьющего через край веселья и энергии идет от способности длительно поддерживать подъем настроения, толкая себя за пределы

обычного состояния, это во многом напоминает «подъем бегуна». Существует альтернативный метод повышенного выделения эндорфинов. Он включает в себя объятия. Да, да, объятия. Когда вы поворачиваетесь к дружественному человеческому существу и кладете свои руки на плечи друг друга, в этот момент начинается выделение эндорфинов и ваши больные места, ваши душевные ссадины заживают от теплом любящего друга. Ваш пес не манекен и не дурак, когда он подпрыгивает и хочет, чтобы его почесали по груди или похлопали по голове. Он в это время достигает подъема уровня эндорфинов и тем самым поддерживает себя в добродушном состоянии».

У созависимых также часто бывают трудности в принятии комплиментов — позитивных поглаживаний. Мы можем перестать отрицать тот факт, что мы хорошие люди с хорошими качествами. Если кто-то говорит нам что-то хорошее о нас, мы можем принять это, если только инстинкт не подсказывает нам, что тот человек имеет скрытые мотивы. Если даже он (или она) пытается манипулировать нами, примите комплимент и откажитесь быть манипулируемым. Пусть все это дойдет до сердца и пусть выйдет из сердца теплым отблеском. Мы заслуживаем комплиментов. Мы нуждаемся в них. Мы все нуждаемся в них. Они помогают нам

поверить в то, над чем мы работаем так упорно — верить в то, что мы хорошие люди. Прелесть комплиментов заключается в том, что чем больше хороших качеств в себе мы видим, тем лучше мы воспринимаем комплименты.

Мы можем также насладиться комплиментами и распространить вокруг себя некоторую позитивную энергию. Мы можем поделиться тем, что нам нравится в людях и что мы ценим в них. Делайте это честно, но делайте это хорошо.

Мы можем научиться распознавать, когда нам необходимо сделать поглаживания другим. Научитесь распознавать, когда вам необходимо быть в кругу людей и получать какое-то количество поглаживаний. Выбирайте друзей, которые могут давать нам нечто хорошее. Иногда созависимые дружат с такими людьми, которые видят в них жертв, воспринимают их как беспомощных людей, которые не могут о себе позаботиться. Такие друзья дают симпатию, которая, может быть, и лучше, чем ничего, но это не одно и то же, что представлять собой поглаживания. Настоящая любовь говорит: «У тебя есть проблемы. Меня это беспокоит, и я буду слушать тебя, но я не буду и я не могу сделать что-то за тебя». Настоящая дружба говорит: «Я такого высокого мнения о тебе, что я представляю это тебе, вычислить, как ты это сделаешь для себя. Я знаю, ты можешь».

ДОВЕРИЕ

Созависимые часто не уверены в том, кому и когда можно доверять. «Харви находился на лечении от алкоголизма в течение двух недель. Он врал мне уже 129 раз. А сейчас он рвет и мечет, потому что я сказала, что не доверяю ему. Что мне делать?»

Я многократно слышала вариации на эту тему от созависимых. Мой ответ всегда один и тот же: существует различие между доверием и глупостью. Конечно, вы не доверяете Харви. Перестаньте пытаться заставлять себя доверять кому-либо, кому вы не доверяете.

На протяжении всей книги я повторяла эту фразу и скажу еще раз: мы можем доверять себе. Мы можем доверять себе, чтобы принимать хорошие решения о том, кому доверять. Многие из нас длительное время принимали неуместные решения о доверии. Это не очень мудро — доверять алкоголику в том, что он никогда больше не будет пить, если тот алкоголик не получил лечения от такого заболевания, как алкоголизм. И даже не очень мудро доверять алкоголику в том, что он никогда больше не выпьет, если он (или она) получил лечение — в человеческом поведении нет гарантий. Но мы можем доверять людям быть теми, кто они есть. Мы можем научиться ясно видеть людей.

Вычислите, совпадают ли слова людей с их поведением.

Является ли то, что они говорят, тем же самым, что они делают? Как сказала одна женщина: «Он выглядит действительно хорошо, но действует он никак не лучше».

Если мы уделим себе внимание и посмотрим на те послания, которые мы получили из внешнего мира, то мы будем знать, кому доверять, когда доверять и почему можно доверять конкретному человеку. Мы можем обнаружить, что мы всегда знали, кому можно доверять, — мы просто не прислушивались к себе.

СЕКС

На одном дыхании созависимая женщина будет говорить мне, что ее брак разваливается. На следующем дыхании она будет спрашивать меня, является ли это нормальным, что у нее столько сексуальных проблем в то время, когда дела идут так плохо.

Да, это нормально — иметь сексуальные проблемы. У многих людей имеются проблемы с сексом. Многие созависимые переживают сексуальные проблемы. Алкоголизм и все другие компульсивные нарушения атакуют все области интимности. Иногда физическое выражение любви — это последняя, финальная потеря, которую мы тяжело переживаем — это тот удар судьбы, который говорит нам, что проблема просто так никуда не уйдет, сколько бы долго мы ни закрывали на нее глаза.

Иногда у алкоголика есть проблема. Он становится импотентом.

Либо она теряет сексуальное желание. Это может случиться как до, так и после выздоровления. Часто это как раз созависимые, которые имеют проблемы с сексом. Существует целый ряд трудностей, с которыми можно встретиться в постели. Может случиться так, что мы не в состоянии достичь оргазма, боимся потерять контроль или испытываем недостаток доверия к партнеру. Мы можем эмоционально отдалиться от своего партнера, не желая быть уязвимыми со своим партнером, либо мы можем испытывать недостаточное желание к своему партнеру. Мы можем испытывать отвращение к своему партнеру или не получать удовлетворения своим потребностям потому, что мы не просим, чтобы эти потребности были удовлетворены. Взаимоотношения, возможно, идут не намного лучше в постели, чем они идут за пределами спальни. Если мы проявляем исключительную заботу о других на кухне, то, возможно, мы будем столь же заботиться о других и в постели. Если мы рассержены и обижены до того, как начали заниматься любовью, то не исключено, что мы будем чувствовать себя рассерженными и обиженными и после того, как мы занимались любовью. Если мы не хотим поддерживать взаимоотношения, у нас не будет желания иметь сексуальные контакты с тем человеком. Сексуальные взаимоотношения, как

это, отражают всеобщий тон взаимоотношений.

Сексуальные проблемы могут незаметно подкрадываться к людям. На какое-то время секс может быть спасением нарушенных взаимоотношений. Секс может быть способом примирения после ссоры. Разговоры как будто очищают атмосферу, а секс делает ее лучше. После определенного момента, однако, разговоры могут уже и не очищать атмосферу. Разговоры просто еще больше ее затуманивают, а секс перестает делать ее лучше. Вместо этого секс может сделать ситуацию еще хуже.

Для некоторых людей секс может стать чисто клиническим действием, которое обеспечивает примерно такое же эмоциональное удовлетворение, как то действие, когда мы чистим зубы. Для других людей секс может стать временем унижения и деградации: еще одна домашняя обязанность, еще одно дело, еще одно нечто такое, что мы должны сделать, но не хотим делать. И тогда он становится еще одной областью, которая не работает для нас, областью, где мы чувствуем себя виноватыми или пристыженными, где мы пытаемся сами себя обмануть. В нашей жизни появляется еще одна область, которая вынуждает нас спросить: «Что со мной происходит? Что со мной не так?»

Я не являюсь психотерапевтом в области сексологии. У меня нет рецептов по излечению или

советов по технике, я высказываю лишь соображения, исходя из здравого смысла. Я верю, что заботиться о себе означает то, что мы применяем те же самые принципы касательно нашей спальни, какие мы применяем в любой другой области нашей жизни. И прежде всего мы прекращаем обвинять и ненавидеть себя.

Как только однажды мы поймем это, мы станем честными с самими собой. Мы прекращаем убогаться, прятаться и отрицать. Мы деликатно спрашиваем себя, что мы чувствуем, что мы думаем, затем мы доверяем своим ответам. Мы уважительно слушаем самих себя. Мы не наказываем себя и не злоупотребляем собой. Мы понимаем, что проблема, которую мы переживаем, — это нормальная реакция на ту систему, в которой мы живем. Естественно, у нас та проблема, — это нормальная часть процесса. Было бы ненормальным не чувствовать отвращения, эмоциональной замкнутости, дефицита доверия или других негативных чувств. И ничего ненормального с нами не происходит.

После того как мы все рассортируем, разложим по порядку, мы станем честными со своим партнером. Мы говорим ему или ей о том, что мы чувствуем, что мы думаем и что нам нужно от него или от нее. Мы изучаем возможности, обсуждаем их и идем на компромисс там, где это уместно. Если мы не можем разрешить

наши проблемы между собой, мы ищем профессиональную помощь.

Некоторые из нас могли искать комфорт во вне супружеских взаимоотношениях. Нам необходимо простить себя и вычислить, что нам необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе. Поработайте над Четвертым и Пятым Шагами; поговорите со священником. Мы можем попытаться понять свои действия как рас пространенные реакции на те проблемы, с которыми мы живем длительное время.

Некоторые из нас могли попытаться убежать от наших проблем, имея целые серии не удовлетворяющих нас сексуальных взаимоотношений. Это часто случается во время стадии отрицания, когда компульсивное поведение еще не сформировалось окончательно. Мы не обязательно вынуждены продолжать это делать. Мы можем посмотреть в лицо нашим проблемам и разрешить их иными путями. Мы можем простить себя и перестать причинять себе боль.

Некоторые из нас могут быть в поисках любви, а вместо этого мы сталкиваемся с сексом. Нам необходимо понять свои нужды и вычислить, как их удовлетворить наилучшим образом.

Некоторым из нас, возможно, требуется начать просить то, в чем мы нуждаемся. Другим, быть может, необходимо научиться говорить «нет». Некоторые из нас, возможно, пытаются силой заставить

любовью отойти на задний план, завести взаимоотношения в тупик, пытаюсь форсировать сексуальное наслаждение. Та техника может не дать хорошего результата. Секс — это не любовь, это лишь секс. Секс не заставит любовь существовать там, где ее не было с самого начала. Секс может быть лишь выражением той любви, которая уже существовала.

Некоторые из нас могли уже сдаться и решить, что секс не является важным. Так случилось, что я верю: секс важен. Это не самая важная вещь на свете, но это важная часть моей жизни.

Секс — это мощная сила, огромный источник интимности и удовольствия. Мы можем заботиться о себе, если наша сексуальная жизнь не идет так, как нам бы хотелось. Мы ответственны за свое сексуальное поведение — за наше наслаждение либо за недостаток наслаждения в постели. Мы можем спросить себя, что наша сексуальная жизнь говорит нам о наших взаимоотношениях?

УЧИМСЯ ЖИТЬ И ЛЮБИТЬ СНОВА

По крайней мере я больше уже не бегаю вокруг, активно ища своей собственной копички.

Член Ал-Алона

Первоначально я планировала разделить материал этой главы на две отдельные главы: «Учимся жить снова» и «Учимся

любить снова». А затем я решила, что отдельно адресоваться к жизни и к любви будет неправильно. Проблема, с которой сталкиваются многие созависимые, — это учиться этим двум действиям одновременно.

Как считает Эрн Ларсен и другие, два глубочайших желания, которые есть у большинства людей, следующие: любить и быть любимым, а также верить, что ты — достойный человек и знать кого-то ещё, кто также верит в это. Я также слышала фразу в более простой форме с добавлением одного пункта: чтобы быть счастливыми, нам необходимо кто-то, чтобы его любить, что-то, чтобы это можно было делать, и что-то, чтобы мы с нетерпением ожидали этого.

Я не собираюсь здесь разделять запутанный вопрос о том, что есть потребности, а что есть желания. Я думаю, все они важны. Осознаем ли мы эти желания или нет, они, возможно, в течение длительного времени составляют движущие силы нашей жизни. Большинство из нас в течение длительного времени пытались, на определенном уровне сознания, удовлетворить эти потребности. Чтобы защитить себя, некоторые из нас блокировали или зашторивали эти потребности. А они все еще здесь, независимо от того, признаем мы их или вытесняем (репрессируем). Понимать себя и свои желания — это мощная информация. Что нам

как созависимым, необходимо научиться делать, так это удовлетворять эти желания, потребности таким путем, чтобы не обижать ни себя, ни других людей, таким путем, который позволяет получить максимум наслаждения жизнью.

Для многих из нас это означает, что нам необходимо поступать иначе, поскольку те пути, по которым мы уже шли, чтобы удовлетворить наши желания, оказались ложными, неэффективными. Мы уже говорили о некоторых концепциях, которые помогут нам в этом: отстранение, прекращение управления объектами нашего внимания, прямота, внимание к самим себе, работа по программе Двенадцати Шагов и становление себя как независимой личности. Я верю, что по мере того как мы становимся более здоровыми, т.е. по мере выздоровления от созависимости, любовь будет иная. Я верю, что любовь будет лучше, возможно, лучше, чем когда бы то ни было раньше, если мы позволим это и если мы настоям на этом.

Я не думаю, что любовь должна причинять нам столько боли, как это было в прошлом. Я не думаю, что мы должны позволять, чтобы любовь ранила нас так сильно, как она ранит сейчас. Мы, конечно же, не должны допускать, чтобы она нас разрушила. Как очень удачно сказала одна женщина: «С меня хватит быть в болезненной зависимости от

боли. С меня хватит быть болезненно зависимой от страданий. С меня хватит позволять мужчинам отрабатывать их незавершенные дела на моей жизни». Это не воля Бога, чтобы мы оставались несчастными и поддерживали несчастливые взаимоотношения. Это нечто такое, что мы делаем сами для себя. Мы не обязаны продолжать взаимоотношения, которые причиняют нам боль и страдания. Мы свободны позаботиться о себе.

Мы можем научиться распознавать различие между взаимоотношениями, которые хороши для нас и которые плохи для нас. Мы можем научиться, как прекратить разрушительные взаимоотношения и как наслаждаться теми, которые хороши для нас. Мы можем научиться новым формам поведения, которые помогут нам в том, чтобы хорошие взаимоотношения стали еще лучше.

Я верю, что Бог позволяет определенным людям войти в нашу жизнь. Но я также верю, что мы ответственны за свой выбор и свое поведение, когда мы начинаем, поддерживаем или прерываем эти взаимоотношения, в подходящее время. Мы можем хотеть любви, нуждаться в любви, но нам не нужна разрушающая любовь. И когда мы верим в это, то наши послания встретятся с кем-либо совершенно определено.

Я верю, что и наша профессиональная жизнь может стать

иной и лучшей. Мы можем научиться, как заботиться о себе и о том, как удовлетворять свои потребности на работе. И когда мы не так поглощены другими людьми и их делами, когда мы верим, что мы сами являемся важными, тогда мы свободны ставить свои собственные цели и достигать их, воплощать в реальность свои мечты. Мы в состоянии удержать образ своей собственной жизни. И это очень волнующе, поскольку хорошие события могут случаться, случаются и будут случаться с нами, если мы разрешим этим событиям происходить, и если мы открыты для них и верим, что заслуживаем их. Хорошие события, возможно, не будут происходить без некоторой борьбы и боли, но по крайней мере мы будем бороться и стремиться к чему-то стоящему, а не просто страдать.

Это хорошо — преуспевать, иметь нечто хорошее и быть в любовных взаимоотношениях, которые хорошо для нас работают. Все эти вещи могут приходить к нам не легко и не так естественно. Мы можем бороться, брыкаться и можем захотеть спрятать свою голову в песок иногда на этом пути. Это все нормально. Именно так и можно ощутить рост. Если мы чувствуем себя слишком комфортно, слишком естественно или слишком легко, то это значит, что мы не растем и что мы ничего не делаем иначе. Мы делаем те же самые вещи, что и всегда делали,

вот поэтому это сопровождается таким комфортным чувством.

Учиться жить и любить заново означает находить равновесие: учиться любить и в то же самое время жить своей собственной жизнью; учиться любить без того, чтобы быть так сильно впитанным эмоционально в объект своей любви; и учиться любить других, не уступая любви к самим себе. Нам необходимо научиться жить, любить и забавляться так, чтобы каждая эта деятельность не мешала любой другой деятельности бессмысленным образом.

Значительная часть выздоровления состоит в том, чтобы найти и поддерживать равновесие во всех областях своей жизни. Нам необходимо пристально следить за шкалами с тем, чтобы нас не «зашкаливало» слишком далеко в любую сторону, когда мы измеряем свои ответственности за себя и ответственности перед другими. Нам необходимо уравнишивать наши эмоциональные потребности с физическими, психическими и духовными потребностями. Нам необходимо уравнишивать наши «даю» и «беру»; нам необходимо отыскать разделительную линию между отпуском событий на самотек и исполнением своей части. Нам необходимо найти равновесие между разрешением проблем и умением жить с неразрешенными проблемами.

Многие наши мучения происходят от того, что мы вынуждены

жить с печально неразрешенными проблем и из того, что многие вещи идут не так, как мы надеялись и ожидали. Нам необходимо найти равновесие между тем, чтобы отпустить на самотек наши ожидания, и тем, чтобы помнить, что мы — важные, ценные люди, заслуживающие того, чтобы иметь приличную жизнь и вести такую жизнь.

КАК НАЧАТЬ

Часто меня спрашивают, с какой точки я начинаю? Как я начинаю? Как я могу обрести равновесие?

Я обсудила в этой книге много предложений и идей, и некоторые из нас могут почувствовать себя перегруженными.

Для некоторых из нас обретенные равновесия может показаться невозможным. Мы можем почувствовать себя так, будто мы лежим распростертыми на полу темного подвала и никак не можем выбрать оттуда. Мы можем. Анонимные Алкоголики и Ал-Анон предлагают простую формулу из трех частей, формулу для того, чтобы сделать все это. Эта формула называется «КАК»: честность, открытость, желание пытаться. Третий шаг в изменении человеческого поведения — это утверждающее, отстаивающее действие. Для нас это означает делать что-то иначе. Стать честным, поддерживать свой ум открытым и охотно пытаться поступать иначе, тогда мы будем меняться.

Изберите одну форму поведения, над которой вы работаете, а когда почувствуете себя удобно в этой форме, переходите к следующей. Я слышала, что нам необходимо повторить действие 21 раз, чтобы оно превратилось в привычку. То правило следует держать в уме. Список в главе четвертой может подсказать нам, с чего начать. Задания в конце глав могут дать нам некоторые мысли. Вычислите, с чего хотите начать и откуда двигаться. Стартуйте с того места, где вы сейчас находитесь. Если же вы не можете определить, откуда вам стартовать, то стартуйте с посещения встреч в Ал-Аноне или другой подходящей группе. Если вы находитесь в яме, начните с того, что попытаетесь выкарабкаться из нее. Мы научимся ходить; мы обречем свое равновесие.

Начинать — это трудно и забавно. Когда я начала свое выздоровление от зависимости, я чувствовала себя безнадежно попавшейся в ловушку, причем ловушки были как внутри меня, так и везде в моих взаимоотношениях. Мрак окружал меня, и, казалось, депрессия надолго приковала меня к постели. Однажды утром, чувствуя себя несчастной оттого, что я жива и проснулась, я затащила себя в ванную, чтобы расчесать свои волосы, а в это время мой сын настоял на том, чтобы я последовала за ним в другую часть дома. И вдруг я увидела, что свирепый огонь пожирает мою

спальню. Я поливала водой занавески, потолок, ковер. Как и в прошлом, я думала, что могу уладить все сама; я не думала, что пожар — это такое несчастье, поэтому я схватила огнетушитель и все содержимое направила на пламя. Увы, содержимого было слишком мало, я воспользовалась им слишком поздно. Огонь бушевал, когда мы покинули дом.

Мой дом горел к тому времени, когда приехали пожарные. Оставалось две недели до Рождества, моя семья и я вынуждены были переехать в маленькую квартиру без большей части нашей одежды и без основы нашего комфорта. В это время я достигла пика в своей депрессии и тревоге. Я уже так много потеряла раньше, включая меня саму. Мой дом был моим гнездом, моим оставшимся источником эмоциональной безопасности, и сейчас я потеряла и это тоже. Я потеряла все.

Проходили недели, жизнь требовала от меня немного активности. Оформление компенсации по страховке, переговоры, уборка, план восстановления дома, — все это требовало моего внимания. Я чувствовала себя напряженно и неуверенно, но у меня не было выбора. Я вынуждена была думать. Я обязана была заниматься делами. Я должна была делать определенные вещи. А когда началось действительное восстановление, мне пришлось делать даже больше. Я решала, как потратить тысячи долларов.

Я рука об руку работала с бригадой специалистов, делая все, что я была в состоянии делать с тем, чтобы снизить стоимость проекта восстановления дома. Мне пришлось работать физически, а эта часть моей жизни ранее сделалась несуществующей. Чем больше я была занята, тем лучше я себя чувствовала. К тому времени, когда моя семья и я въехали обратно в наш дом, мое равновесие было восстановлено. Я начала жить своей новой жизнью, и я не собиралась останавливаться. Я чувствовала себя хорошо!

Важная мысль здесь, что я счастлива, я начала. Зажгла огонь внутри себя.

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Как только однажды мы стартовали, движение вперед станет естественным процессом, если мы продолжим двигаться. Иногда мы будем делать несколько шагов назад. Это тоже нормально. Иногда это необходимо. Иногда это часть продвижения вперед.

Некоторые из нас могут столкнуться с трудными решениями, решениями о том, как прекратить взаимоотношения, если они деструктивны и не приносят нам ничего хорошего. Как говорит Эрни Ларсе, если взаимоотношения мертвы, сожгите их.

Некоторые из нас могут попытаться починить нарушенные, но все еще живые взаимоотношения. Будьте терпеливы. Любовь и доверие такие хрупкие, живые

сущности. Они не восстанавливаются автоматически по команде, если они были избиты. Любовь и доверие автоматически не появляются вновь в другом человеке, начинавшем жить трезво или разрешившем какую-то проблему, которая была у него или у нее задолго до этого. Необходимо позволить любви и доверию исцелиться в их собственное время. Иногда они исцеляются, иногда нет.

Некоторые из нас могут не иметь того особенного человека, которого мы можем любить. Это может быть трудной ситуацией, но это не невыносимая ситуация. Мы можем хотеть иметь человека, чтобы любить, мы можем нуждаться в нем, но я думаю, что здесь помогает то обстоятельство, что мы сами любим себя достаточно. Это хорошо — находиться во взаимоотношениях, но также хорошо быть вне взаимоотношений. Ищите друзей и любимых; будьте любимы ими, теми, кто думает о нас, что мы — стоящие люди. Любите себя сами и знайте, что вы — достойные люди. Используйте свое время наедине с собою как освежающий ветер. Пусть все идет, как идет. Выучите уроки, которые нам следует выучить. Работайте над собой, и тогда, когда встретится любовь, она еще более возвысит полную и интересную жизнь. Любовь не должна быть предметом озабоченности всей нашей жизни или тем местом,

куда мы хотим убежать от неприятной жизни. Стремитесь к своим целям. Забавляйтесь. Доверяйте Богу и уготованному Им времени. Он заботится о нас и знает все наши нужды и желания.

Какая бы ни была наша ситуация, мы можем двигаться медленно.

Наши сердца могут завести нас в то место, куда наши головы отказались бы вести. Наши головы могут настаивать на том, чтобы мы двигались туда, куда не хотят следовать наши сердца. Иногда наше притяжение к лягушкам может завести нас туда, куда не завели бы ни наши сердца, ни наши головы. Это нормально. Не существует никаких правил о том, кого мы должны, а кого не должны любить и с кем иметь взаимоотношения. Мы можем любить любого, кого мы любим, кого мы хотим любить. Но помедлите, пусть время поработает на вас так, чтобы вы не были обижены. Обращайте внимание на то, что происходит. Любите, исходя из своих сильных сторон, а не из слабости и других просите делать то же самое. Каждый день принимайте хорошие решения о том, что вам необходимо сделать, чтобы позаботиться о себе. Между собою и нашей Высшей Силой мы будем в состоянии вычислить, что нам делать. Я надеюсь, мы найдем людей, которых будем с наслаждением любить, — людей, которые будут с наслаждением любить нас

и будут бросать нам вызов для духовного роста. Я надеюсь, что мы найдем работу, которая будет доставлять нам наслаждение и бросать нам вызов для духовного роста.

Одно предостережение. Время от времени мы можем терять наше равновесие. Мы можем стартовать в беге, а затем вдруг обнаружим себя угодившими носом в асфальт. И тогда все старые ненормальные чувства нахлынут на нас. Не бойтесь. Это нормально. Характеристики созависимых, способы мышления и чувства становятся привычками. И те привычные мысли и чувства могут при случае всплыть на поверхность. Изменение (даже хорошее изменение), определенные обстоятельства вновь оживляют в памяти алкогольное безумие и стресс, все это провоцирует созависимость. Иногда безумие возвращается и без провокаций. Это необходимо предвидеть. Не стыдитесь и не прячьте это. Мы можем снова собрать свои силы. Мы пройдем через это. Поговорите с друзьями, которым вы доверяете; будьте терпеливы и деликатны с собою. И просто продолжайте делать те вещи, которые, как мы знаем, необходимо делать. Ситуация улучшится. Не прекращайте заботиться о себе, что бы там ни случилось.

Обрести равновесие и удержат его, когда оно однажды было достигнуто, составляет суть выздоровления. Если это звучит как

большой приказ, не беспокойтесь. Мы можем выполнить его. Мы можем научиться жить заново. Мы можем научиться любить заново. Мы можем научиться даже в это же самое время развлекаться, получать удовольствие.

ЭПИЛОГ

Я не учу, я пробуждаю.

Роберт Фрост

Я хотела написать эту книгу за много лет до того, как я ее начала.

Первоначально я хотела написать книгу о созависимости, потому что когда я сама так сильно страдала от своей созависимости, я не могла найти книгу, которая объяснила бы мне, что тогда происходило. Я хотела написать книгу для других страдающих людей, которая бы объясняла созависимость, помогала им понять и облегчить их боль.

Тот мотив исчез, когда я была «разбита наголову». Другие люди начали писать о созависимости. Кроме того, некоторая литература все же была доступна; я просто не находила ее.

Позднее моя мотивация написания книги изменилась. Я не только хотела облегчить боль другим людям; я хотела освободиться от своих страданий. Если я напишу книгу об этом, тогда та часть моей жизни не будет такой утратой.

Тот мотив был также подавлен. Прежде чем я написала книгу, я приняла все, что случилось

со мной. И теперь было хорошо, независимо от того, написала я об этом или не написала. Я также осознала, что приобрела я больше, чем потеряла. Благодаря своему опыту созависимости, я нашла себя, свое я. Абсолютно все в нашем прошлом подготовило нас и привело нас к этому моменту; сегодня готовит нас для завтра. И все это работает на что-то хорошее в нас. Ничего не пропадает даром.

К тому времени, когда я села писать эту книгу, моя мотивация была примерно такой же, какой она была вначале. Я хотела написать нечто, что помогало бы созависимым людям, и я думала, что у меня есть несколько стоящих мыслей на этот счет. И тем не менее это всего лишь мнение, мои мысли и идеи, не более того. Для иллюстрации этого пункта позвольте мне привести цитату Гаррисона Кейлора. Он высказал эти мысли применительно к художественной литературе, но его утверждение подходит и к художественной литературе, например, к книгам о самопомощи: «Трудно говорить правду, в особенности тогда, когда мы не абсолютно уверены в истине. Вы ищете истину, и вы просто выбрасываете некоторые метки, маркеры».

Я надеюсь, что эта книга обозначила некоторую истину для вас. Я надеюсь, что я помогла пробудить в вас ваше собственное я.

Приложение к журналу «Неведомый мир»

Зарегистрировано Государственным комитетом информационной политики, телевидения и радиовещания Украины

свидетельство KB7319 от 20.05.03 г.

Учредитель — *Вороньков А.И.* Издатель — *ФЛП Вороньков А.И.*
61017 г. Харьков, а/я 1755

Язык издания — русский

Сфера распространения — *общегосударственная, зарубежная*

Периодичность выхода — *1 раз в два месяца*

Главный редактор — **Александр Вороньков**



Почтовый адрес редакции: **61103 г. Харьков а/я 559**



(057) 343-65-44, 761-30-93, 098-213-96-99



E-mail: nevmir@yahoo.com

Ответственность за содержание статей и рекламных объявлений несут авторы и рекламодатели. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Рукописи, рисунки, фотографии не рецензируются и не возвращаются.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Цена — договорная

**Журнал не является руководством по самолечению.
Прежде чем применять любые советы и рекомендации
авторов статей, обязательно посоветуйтесь с врачом!**

Отпечатано в типографии «ФАКТОРДРУК». Свид. ХК № 120

г. Харьков, ул. Саратовская, 51, тел.: 717-53-56. Тираж 3000 Заказ 6107

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

В связи с изменениями в налоговом законодательстве объемы розничной продажи журналов «Неведомый мир» и «Библиотека журнала «Неведомый мир» будут сокращены. Теперь наши журналы будут распространяться преимущественно **ПО ПОДПИСКЕ!**

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ:

«Неведомый мир» — **22872**

«Библиотека журнала «Неведомый мир» — **08162**

Подписаться на журналы можно в любом почтовом отделении.

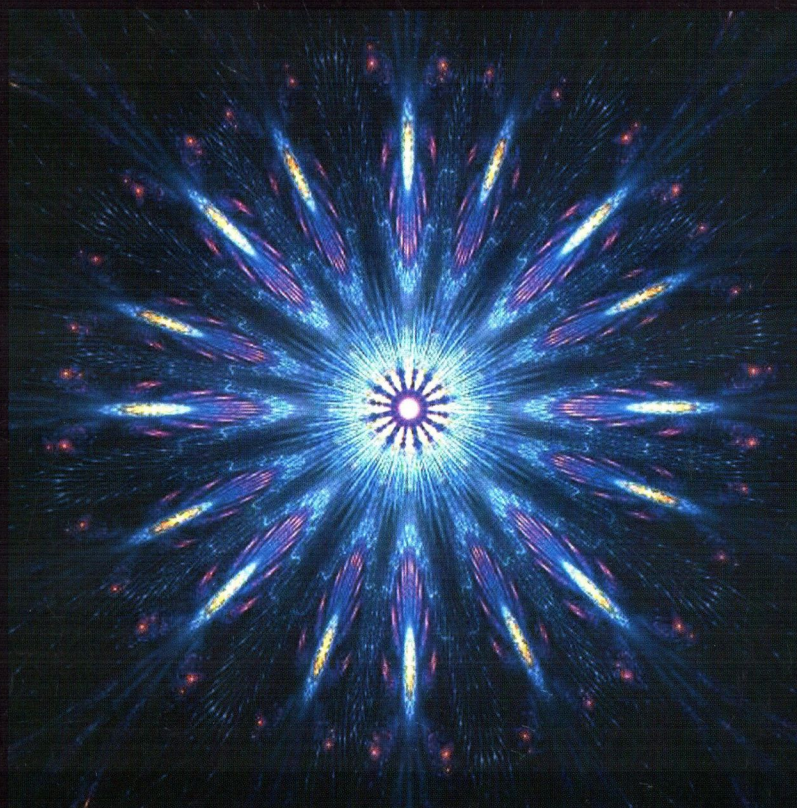
Подписка принимается постоянно на любой период до конца года.

Подписку нужно оформить до 10 числа месяца, предшествующего месяцу, с которого Вы желаете получать журнал. Например: чтобы получать журнал с июня, подписаться необходимо до 10 мая.

Почтовая подписка — это удобно и надежно!

Вы гарантированно будете получать журналы с доставкой на дом!





**Подписка на журнал
“Библиотека журнала “Неведомый мир”
принимается постоянно
во всех почтовых отделениях Украины.
Подписной индекс 08162**