



Прогресс науки и техники, как оказалось, способен оказать человечеству медвежью услугу.

Умные машины помогают реализовать самые фантастические идеи завтрашнего дня, а есть ли у нас этот завтрашний день? От синтетических лекарств, витаминов, продуктов разрушается иммунная система человека, слабеет здоровье. К счастью, многие уже сейчас понимают, как важны здоровое питание и правильный образ жизни. На наш стол возвращаются продукты, которые были незаменимы для наших мудрых предков. Льняное масло — один из них. Пищевые и целительные достоинства этого натурального природного дара просто поражают воображение. В чем лечебная сила льняного масла, как с его помощью можно предупредить и преодолеть разные недуги — рассказывает новая книга

Ирины Филипповой

ISBN 978-5-8174-0263-6



9785817402636



Ирина Филиппова

Льняное масло

или

Золотой ключик к долголетию



И. А. Филиппова

**ЛЬНЯНОЕ МАСЛО,
или
ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК
К ДОЛГОЛЕТИЮ**



Москва — Санкт-Петербург

«ДИЛЯ»

2007

ББК 42.143

Ф 53

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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

Ирина Филиппова

Ф 53 Льяное масло, или Золотой ключик к долголетию. —
СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2007. — 160 с.
ISBN 978-5-8174-0263-6

Человек, к сожалению, не обладает такой уникальной приспособляемостью, какая свойственна природе. От синтетических лекарств, витаминов, продуктов разрушается иммунная система, слабеет здоровье. Но многие сейчас уже понимают, как важны здоровое питание и правильный образ жизни. На наш стол возвращаются продукты, которые были незаменимы для наших мудрых предков. Льяное масло — один из них. Пищевые и целительные достоинства этого натурального природного дара просто поражают воображение. В чем лечебная сила льяного масла, как с его помощью преодолеть и предупредить недуги рассказывает эта книга Ирины Филипповой. Для широкого круга читателей.

© Филиппова И. А., 2007

© «ДИЛЯ», 2007

ISBN 978-5-8174-0263-6 © Оформление «Издательство «ДИЛЯ», 2007

Предисловие

Одно из воспоминаний моего детства — голубое поле льна рядом с деревней моей бабушки в Смоленской области и терпкий вкус вареной картошки, политой золотисто-зеленым льяным маслом. Это масло выдавали на трудодни после трепки льна колхозницам, и ценилось оно несравненно больше подсолнечного или сливочного. Считалось неимоверно лечебным, поэтому бабушка старалась всячески уговорить нас, внуков и внучек, хотя бы немножко съесть его с картошкой и селедкой. Рассказывала, как любил это масло наш прадед, поляк из-под Пловдива, в конце прошлого (Господи, уже позапрошлого!), XIX века, приехавший в Смоленскую губернию под Рославль ставить льяную маслобойку.

Маслобойку построил и хозяйку тут же для нее подыскал — дочку местного земского врача. Прожили вместе недолго — прадеда раскулачили, и за то, что он не стал добром отдавать запасы пеньки, а сжег ее — тут же шлепнули у забора на глазах у жены да малолетних детей. Прабабку, воем заходившуюся, столкнули в погреб, детей следом побросали, ретивый комиссар

хотел ручную гранату следом бросить — чтобы кулацкое семя подчистую вывести, да кто-то из пролетариев вступился — дескать, и так оружия нехватка. Мать умерла вскоре — умом повреди-лась, ходила все мужа искала. Упала с кладки, через речушку переброшенной, видно удари-лась и утонула. Четверых детей, из которых самая старшая была моя бабка, поднял ее дед — тот самый земский врач.

Однако несмотря на «бывшее» воспитание, пришлось ей сполна поработать в колхозе, лён молотить, в поле работать и так до конца жизни. О прошлом напоминали только книги из дедовой и прадедовой библиотеки, кое-какие старинные вещицы (цены, правда, не имеющие, а то бы и они пошли в войну на обмен за продукты да одежду), да воспоминания. Например, о льняном масле — как дед им селедочку поливал и гово-рил, что ни один уважающий себя поляк с дру-гим маслом ее есть не станет, или как прадед назначал его при различных болезнях и считал целебнейшим лекарством.

Да и в советское время, когда этого масла днем с огнем было не сыскать (даже «Линетол» был страшным дефицитом) льняное масло пользо-валось широкой известностью. Им лечили заста-релые трофические язвы, гнойные раны и ожоги, пользовали травмированный скот. Москвичи-дач-ники специально приезжали на уборку льна, что-бы получить свой заработанный литр масла для того, чтобы зимой заняться лечением атероскле-роза.

А вот в девяностые годы о льняном масле ни-чего не было слышно. Полки универсамов уже

были заставлены любыми экзотическими масла-ми: оливковым, кукурузным, рапсовым, даже кокосовым. Наше же исконное, целебное — в дефиците. И только сейчас уже появились публи-кации на эту тему и в больших городах можно даже купить целебнейшее льняное масло Балоба-на (фамилия человека, который наконец-то нала-дил производство льняного масла холодного от-жима на поток) в иных универсамах.

А ведь льняное масло сейчас переживает пик своей славы. Все западные газеты заполнены со-ветами, как с помощью «русского масла» приоб-рести вторую молодость.

Широкий спектр целебных свойств льняного масла определяет то, что оно содержит незаме-нимую полиненасыщенную жирную кислоту Оме-га-3, которая стимулирует деятельность клеток, активизирует их взаимодействие и обновление в организме. Именно эта кислота, считают натуро-паты на Западе, самая ценная и наиболее редко встречающаяся в продуктах, служит мощным профилактическим средством предупреждения доброкачественных и злокачественных опухолей, активно выводит многочисленные пласты вред-ных шлаков.

«Русскому маслу» принадлежит будущее, счи-тает известнейший канадский диетолог Роберт Кунди. Только сами русские еще не поняли, ка-ким кладом они владеют.

ЦЕЛЕБНОЕ ЧУДО — ЛЕН

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Лен посевной, он же обыкновенный, был введен в культуру в Египте, на территории Грузии (в Колхиде) и в некоторых других странах за несколько тысячелетий до нашей эры. В Колхиде бытовала очень красивая легенда — о дивных цветках льна.

...Юная дева, с длинными и пушистыми, как облака, волосами и небесно-голубыми глазами полюбила прекрасного юношу. И он страстно в нее влюбился. Но отправил его жестокосердый отец в дальние страны на поиски славы и богатства. Он уехал, но обещал деве вернуться и жениться на ней. Долго ждала она его, выходила на крыльцо и лила слезы. И дивные голубые ее глаза потускнели, а там, где капали ее слезы, вырос лён и зацвел небесно-голубыми цветами под цвет ее глаз. Через много лет вернулся юноша, ставший уже глубоким старцем, и появился перед ней. Испугалась дева, что увидит он ее поблекшие от слез и долгих ожиданий глаза и спрятала лицо в букет из голубых цветков льна. А когда подняла голову и взглянула на возлюбленного, он увидел, что ничего не смогло сделать время с ее дивными небесно-голубыми глазами — они были по-прежнему такими же. Цветки льна вернули ей былую красу...

На территории России лен-долгунец (один из видов льна посевного) известен с глубокой древности: при раскопках свайного поселения на реке Молдоле (на территории Вологодской области) найдены семена льна, которые удалось прорастить, а также обнаружены части прялки и отпечатки льняной ткани на керамике. А поселение датируется началом второго тысячелетия до нашей эры!

В X–XIII веках лён на Руси высевался повсеместно, а Новгород и Псков стали центрами как производства, так и торговли им; к началу XIX века лен — одна из важнейших культур почти во всех губерниях Нечерноземной полосы, европейской части России.

И в настоящее время культура льна не потеряла своего значения. В России, Польше, Франции, Румынии, Чехии, Болгарии, Германии, Аргентине, в других странах мира льняная культура занимает значительные посевные площади.

НЕМНОГО БОТАНИКИ

Чтобы понять, чем же так полезно это растение, разберемся в том, что оно из себя представляет.

Известен лён культурный и лён дикий.

• Культурный лён *посевной* (обыкновенный) — это род травянистых растений семейства льновых. В России насчитывается до 20 видов.

Это однолетнее растение, которое делится на 5 основных групп, из которых 3 занимают то важное место в хозяйстве многих стран, и прежде всего России, о каком говорилось выше.

Лен-долгунец культивируется, в основном, в северных районах и средней полосе России и в Сибири. Имеет тонкий прямостоячий стебель, разветвленный только в верхней своей части. Это основная как волокнистая, так и масличная культура.

Лен-кудряш — растение более южное. В отличие от льна-долгунца, кудряш более низкий, приземистый. Его семена крупнее и используется он больше как масличная культура.

Лен-межеумок занимает как бы промежуточное положение между первыми двумя видами, а культивируется в Поволжье и на Северном Кавказе.

• Дикий лён *слабительный* встречается в европейской части России в средней полосе: на влажных лугах и между кустарниками. Стебель у него виллообразно разветвленный, высота 10–30 см. Цветки мелкие, лепестки белые с желтым пятном у основания. Его народные названия — *дикий лен, лён проносный, сорочий лен*. Все части этого растения (трава, листья, цветки) горьковато-соленого вкуса, имеют мочегонное и слабительное свойства. В народной медицине применяют водный настой травы льна слабительного при запорах, водянке, почечнокаменной болезни.

Следует знать, что хотя отравления этим растением редки, замечено, что при поедании лошадами большого количества дикого льна (после отцветания растений) наблюдались отравления.

ЧТО ДАЕТ ЛЕН

Лен посевной — важная в промышленном отношении культура. Из волокон стеблей изготавливают пряжу, идущую на производство тканей —

полотна, батиста и др. Семена льна находят широкое применение в лечебной практике. Льняное масло, получаемое из семян, используется в пищу, для медицинских, а также технических целей.

Народная медицина применяет семена льна и льняное масло с глубокой древности. Накоплен многовековой опыт. Не только в разных странах, регионах, местностях, но даже и у отдельных врачей имеются свои рецепты лечения тех или иных болезней. Даже при одинаковом наборе лечебных растений могут быть разные пропорции или способы приготовления лекарств.

Медицинский спектр действия льна посевного достаточно широк — это слабительное, обволакивающее, смягчительное, противовоспалительное, обезболивающее средство (семена и масло). Внутреннее применение льна показано при запорах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, желудочно-кишечных заболеваниях, кашле, заболеваниях дыхательных путей, мочевого пузыря, мочевыводящих путей, заболеваниях почек и печени, запорах, геморрое, подагре, ревматизме, атеросклерозе, водянке. Наружно семена льна и льняное масло применяются при ожогах, ишиасе, кожных заболеваниях, а также входят в состав кремов, мазей, косметических масок, лосьонов.

Льняное масло — продукт уникальный. Ценилось оно всегда, но только в прошлом веке серьезно взялись за исследование его свойств — и ученые были поражены! Льняное масло — чуть ли не единственное, имеющее в своем составе кислоту Омега-3, ценнейшую кислоту для организма.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ДРУГИЕ ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ: ПРЕИМУЩЕСТВА

НЕ ВСЕ ЖИРЫ ОДИНАКОВЫЕ

Мы все давно привыкли, что в печати то и дело мелькает: «если хотите быть здоровыми, исключите из пищи жиры». То есть жарить жирные американские окорочка, обжаривать на свиных шкварочках картошку, просто намазывать сливочным маслом бутерброд — не рекомендуется. Это давно и прочно внедрилось в наше сознание. Женщины, сидящие на диетах, внимательно рассматривают этикетки, чтобы, не дай Бог, в консервах не оказалось животного жира, сливочное масло покупают с минимальным содержанием жира.

В последнее время появились публикации о хороших и плохих жирах — и это окончательно запутало всех. Так что же есть? Чистое сливочное масло? Или маргарин? А может, только растительное масло, но говорят, что и растительное масло бывает как полезным, так и очень вредным! Ну что ж, давайте разбираться, какие бывают жиры, и какие из них наиболее полезные и наименее опасные.

Жиры бывают трех видов.

Насыщенные

Это, в основном, жиры животного происхождения (свиной жир — сало, бараний или говяжий, жир птицы) сливочное масло, гидратированные жиры (то есть жиры, прошедшие специальную обработку — маргарины).

Полиненасыщенные, мононенасыщенные

Это растительные жиры, которые отличаются только строением молекул.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ — САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ И САМЫЕ ОПАСНЫЕ!

Насыщенные жиры

- Сливочное масло
- Животный жир
- Кокосовое масло (Coconut oil)
- Пальмовое масло (Palm oil)
- Масло какао
- Трансжиры

Я не стану подробно рассказывать о химическом строении этих жиров — вряд ли это будет интересно читателю. Отметить можно только одно: их строение достаточно громоздко, жировая молекула — это гигантское сооружение с несколькими связями. Ввиду своей громоздкости и сложности эта молекула требует большего количества липазы для расщепления, и если этого фермента в организме вырабатывается недостаточно, то жир откладывается в большом количестве. А ведь далеко не каждый организм способен исправно вырабатывать липазу, к тому же обычно с возрастом

выработка фермента еще больше сокращается, и редкие люди могут похвастать сбалансированностью реакций расщепления.

Наверно, каждая полная женщина может с завистью вспомнить подругу или знакомую, которая никогда не считала калории и была стройна и полувоздушна. Я до сих пор вспоминаю свою бывшую сотрудницу, которой очень завидовали, наверное, все наши сослуживцы — на ее фигуру совершенно не влияли наши постоянные «перекусы» с пирожными и бутербродами, и даже тогда, когда возраст обычно диктует всем женщинам быть воздержанными в еде, она абсолютно спокойно и с удовольствием помимо солидного комплексного обеда (кстати, чего-либо более чудовищного по калорийности и питательности, чем эти обеды в порицаемые «застойные» времена, я не встречала больше никогда!), состоящего из трех блюд с обязательной булочкой размером с тарелку, заказывала дополнительно стакан сметаны и мороженое на десерт. И при этом — была худа и стройна, хотя спортом себя не обременяла, и так же как и мы, целый рабочий день проводила в душном учреждении. Но это — дар Божий, когда стройность и здоровье дается просто так, без труда. Остальным приходится трудиться. И поэтому надо знать, как правильно питаться, чтобы все эти громоздкие молекулы не откладывались в жировое депо или же не провоцировали холестериновые отложения.

Именно насыщенные жиры обвиняют во всех бедах — они являются теми канцерогенами, то есть именно тем толчком, который подвигает организм ко всевозможным заболеваниям — от простуд до онкологии.

Насыщенные жиры в естественном виде далеко не так опасны, как прошедшие тепловую обработку. Например, сало в чистом виде, как известно, любимый продукт украинцев, и за всю историю он вряд ли подорвал им здоровье. Даже 200–300 лет назад эта нация слыла самой здоровой и жизнерадостной — благодаря салу женщины-украинки имели, конечно, далекую от нынешнего стандарта женской красоты фигуру, но приятная округлость радовала глаз многочисленных ханов и султанов, и молоденькие хохлушки были лучшей добычей для гаремов при набегах на эту многострадальную землю.

И все-таки шкварочки и жирные борщи вредили им в отношении здоровья, нужно признать, что россияне в это же время, имея в своем питании достаточно скудную пищу, (помните? щи да каша — пища наша) были более здоровы и выносливы. И это опять же свидетельство, дошедшее из анналов Османской империи, где янычарам, которые отправлялись за богатой добычей в сопредельные страны, торговцы живым товаром наказывали «предпочесть рабов со светлыми волосами и глазами, так как те более сохранны при длительных путешествиях и более трудолюбивы, а также могут веселы быть при самом скудном питании».

Канцерогенность приобретают эти жиры при длительной тепловой обработке. В этом случае жиры вступают в реакцию с кислородом, то есть наступает окисление, и в организм выбрасываются свободные радикалы.

Что такое свободные радикалы

В нашем организме постоянно происходят окислительно-восстановительные реакции (которые называются редокс-реакциями), и происходят они в каждой клетке. То есть проходит две фазы реакции: восстановления — процесса, в ходе которого молекула получает электрон от другого вещества, и окисления — обратного процесса потери или отдачи электрона молекулой другой молекуле. Этот отданный или потерянный электрон разбивает пару и называется *свободным радикалом*.

Образование свободных радикалов не всегда происходит во благо организму. Разрушительное действие химических веществ, солнечного света, озона, табачного дыма, кислорода обуславливается усиленным образованием свободных радикалов, которые ускоряют старение и развитие множества заболеваний. День ото дня прогрессирует разрушение тканей человека свободными радикалами, начиная от артрита и кончая раком.

Часто свободные радикалы (словно абордажные пираты) атакуют ДНК, которая заключает в себе генетический код каждой клетки и хранит всю информацию, позволяющую существовать нашему организму. Нарушение генетического кода в лучшем случае сделает бесполезной клетку, в худшем — превратит ее в клетку-бродягу, неконтролируемую и дикую, которая может стать началом раковой опухоли. Таким образом, свободные радикалы — это опаснейшие враги организма.

Но с другой стороны, эти же свободные радикалы необходимы здоровому организму. Нормальное функционирование здоровой иммунной

системы зависит от свободных радикалов, которые высвобождаются из белых кровяных клеток при борьбе с вирусами и бактериями. Без свободных радикалов, используемых как оружие, поражающая сила этих иммунных бойцов будет нулевой, и организм останется совершенно беззащитным перед любой инфекцией.

Это не абсурд, что радикалы — и враги, и друзья. Мы сами делаем их злейшими врагами. Мы не знаем той меры, когда насыщенный жир не только не вреден, а полезен, и сами же сделали его серьезным врагом, уже многие годы пожиная плоды безрассудного отношения к своему здоровью. Опаснейшим для здоровья жировым продуктом является даже не сливочное масло, которое настойчиво рекомендуют исключить из питания многие диетологи, а «легкий, некалорийный, мягкий... маргарин». Да, тот самый маргарин, которым заполнены полки во всех универсамах, реклама которого идет по всем телевизионным каналам, где счастливые дети улыбаются не менее счастливым родителям, откусывая бутерброд с этим «изумительно вкусным» продуктом.

«Волк в овечьей шкуре», или Маргариновая кабала

Вы никогда не пробовали подсчитать, сколько марок маргарина у нас в России сейчас выпускается? Больше пятидесяти только в Ленинградской области — одни фирмы честно на этикетке объявляют, что это маргарин. Другие маскируют свой продукт под натуральное сливочное масло (которое, кстати, далеко не так вредно, как маргарины):

«Маслице», «Крестьянское масло», «Особое масло», «Русское масло» и т. д., и только сбоку мелкими-мелкими буквами пишется, что этот продукт произведен из растительных масел. Маленькая хитрость, не так ли?

Давайте разберемся, почему же маргарин совсем не так «легок» и «приятен», как его рекламируют обычно.

Что такое маргарин?

Это жир, полученный путем переработки дешевого растительного масла, например, пальмового. Пальмовое масло — это масло насыщенное, уже само по себе не слишком приемлемое для организма. В результате тепловой обработки (до 200° С) этих масел с добавлением воды (до 16%), никеля и водорода из первоначального сырья получается кашеобразная твердая масса, в которую «накачивают» ряд добавок, улучшающих вкус, запах и вид продукта, вводят красители. Таким образом получается маргарин. По цвету этот продукт становится похож на масло, что может ввести в заблуждение покупателя, а относительная дешевизна этого продукта делает его еще привлекательнее. Процесс нагревания с максимальными температурами продукта и его химизирование называется гидрогенизацией, поэтому полученный жир называют гидрированным или гидрогенизированным. У этих жиров есть еще одно название, которое широко известно за границей — трансжиры.

По иронии судьбы, новый пищевой жир получил имидж здорового и полезного продукта. Обоснование этого бреда было следующим: вредных насыщенных жиров в маргарине меньше, чем в

сливочном масле и в других животных жирах (так как он все же получается из растительных масел), а следовательно, он и полезнее. Очарование маргарином продолжалась с начала века до конца 50-х годов. Тогда у ученых появились первые сомнения насчет этого полуискусственного жира. Тогда же эти жиры были названы трансжирами или гидратированными жирами. Монопольные компании ничуть не хотели терять прибыли от продажи «дешевого и полезного» продукта, даже если им доказательно приводили примеры несомненного его вреда. Производители таких жиров были очень сильны, ведь их изделие было везде: в пачках, на бутербродах, и главное, практически во всех продуктах, произведенных промышленным способом, — на сливочном и растительном маслах готовили только некоторые хозяйки, а пищевая промышленность давно перешла на маргарин и прочие гидрированные масла.

Сорок лет спустя

Понадобилось сорок лет, чтобы человечество смогло узнать правду. Дело сдвинулось с мертвой точки в 1997 году, когда в очень влиятельном медицинском журнале «New England Journal of Medicine» были опубликованы результаты 14-летнего наблюдения за 80 тысячами медсестер. Оказалось, что среди любителей продуктов с трансжирами смертность от ишемической болезни сердца (ИБС) и число инфарктов миокарда значительно выше.

Такие жиры оказались очень мощным фактором, помогающим развитию атеросклероза и целого «букета» заболеваний с ним связанных.

А это не только сердечная патология типа ИБС и инфаркт, но и инсульт. Американцы подсчитали, что если они заменят всего лишь 2% калорий, поставляемых нам гидрированными жирами, на полезные полиненасыщенные жиры, риск заболеваний сердца сократится на 53% (!), то есть устранение «щепотки» жира из рациона сокращает риск сердечной патологии более чем вдвое.

У трасжиров есть и другие грехи. Вот один из них: у представительниц прекрасного пола, не брезгующих такими жирами, рак груди встречается чаще на 40%. Но и это не все. Есть научные данные, показывающие, что эти жиры предположительно повинны в следующих проблемах:

- ухудшение качества молока у кормящих матерей, кроме того, трансжиры, или ТИЖК с молоком передаются и младенцу;

- рождение детей с низким весом;
- увеличение риска развития диабета;
- нарушение обмена простагландинов, биологически активных веществ, которые регулируют в организме множество процессов;
- нарушение работы ферментов, играющих ключевую роль в обезвреживании химических веществ, канцерогенов и некоторых лекарств;

- ослабление иммунитета;
- снижение уровня мужского гормона тестостерона и ухудшение качества спермы.

Мы лишены возможности знать, какие дозы трансжиров содержатся в продуктах. Нигде в мире производители не пишут на упаковках, что продукт содержит ТИЖК. Жир-фантом можно было вычислить только тогда, когда к нему

добавлялось определение «гидрированный» или «гидрогенизированный». В цивилизованных странах эти слова время от времени на упаковках встречаются, а вот в России ситуация более сложная. На этикетках наших продуктов природа жиров часто скрывается: в составе часто указывают просто «растительные масла».

Больше всех повезло американцам, которые всегда были «впереди планеты всей» по части Nutrition facts. С этой осени в США на упаковках продуктов в рамках табличек Nutrition facts будут указывать дозу вредных жиров в каждой порции продукта. Кроме того, ее будут включать в число вредных насыщенных жиров.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ: МОНОНЕНАСЫЩЕННЫЕ И ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ

Различают моно- и полиненасыщенные жиры.

Это, как правило, растительные жиры и различаются они по химическому строению: мононенасыщенные имеют в своем строении не более одной связи, полиненасыщенные — двойную цепочку.

Есть одна особенность, отличающая эти жиры: мононенасыщенные жиры меньше окисляются, то есть они не так охотно вступают в реакцию с кислородом.

Что это означает? А это очень выгодное свойство для многих хозяек — такие жиры можно безбоязненно хранить в любых емкостях, не опасаясь прогоркания — этого свойства почти всех нерафинированных, то есть естественных масел. Кроме того, на этих маслах можно жарить и

тушить пищу безбоязненно — при нагревании они выделяют свободных радикалов меньше раз в сорок, чем насыщенные жиры, и раз в пять — чем полиненасыщенные. То есть мононенасыщенные жиры — самые подходящие жиры для хранения и приготовления пищи. Оливковое масло, один из представителей этих жиров, обладает, кстати, таким широким спектром положительных свойств, что его, без сомнения, причисляют к диетическим продуктам.

Мононенасыщенные жиры

- Оливковое масло
- Рапсовое масло (Canola / Rapeseed Oil)
- Арахисовое масло
- Масло авокадо

Кроме того, ученые сообщают, что поступление мононенасыщенных жиров снижает содержание легких липопротеинов (это плохие липопротеины) и не влияет на содержание тяжелых липопротеинов. Потребление же полиненасыщенных жиров снижает содержание всех липопротеинов.

Полиненасыщенные жиры

- Кукурузное масло (Corn Oil)
- Хлопковое масло (Cottonseed Oil)
- Сафлоровое масло (Safflower Oil)
- Подсолнечное масло (Sunflower Oil)
- Соевое масло (Soybean Oil)
- Рыбий жир (Fish Oil)
- Масло из семян льна (Flaxseed Oil)
- Масло из грецких орехов (Walnut Oil)
- Масло энотеры (Primrose Oil)

- Кунжутное масло (Sesame Oil)
- Масло из семян винограда (Grapeseed Oil)
- Масло огуречника (Borage Oil)

Секрет целебности ненасыщенных растительных масел

Об удивительном действии ненасыщенных масел знали очень давно — оливковое масло использовалось еще в рецептах Авиценны, льняным маслом врачевали наши знахари-славяне. Но только в XX веке биохимия открыла секрет целебности этих масел. Оказывается, врачуют — жирные кислоты.

Незаменимые жирные ненасыщенные кислоты — это те кирпичики, из которых формируются жиры в нашем организме. Имеются два таких вещества:

- линолевая кислота, так называемая *Омега-6*;
- альфа-линоленовая кислота, так называемая *Омега-3*.

Они функционируют как незаменимые вещества для формирования каждой клетки организма, и, кроме того, способствуют выведению токсинов из клеток.

Поскольку сам организм не производит незаменимые жирные ненасыщенные кислоты, мы должны их получать из овощей, орехов, семечек и морепродуктов, где они естественно накапливаются. Омега-3 и Омега-6 жизненнонеобходимая составляющая нашего питания.

Но существует парадокс — Омега-6 в любом продукте достаточно, а Омега-3 катастрофически не хватает.

Потребление нами Омега-6 намного выше, чем Омега-3. И все дело в том, что эта жирная кислота очень легко разрушается и в очищенных рафинированных маслах, в которых ее и так не очень много, после промышленной обработки даже ее следы исчезают. Лучший источник Омега-3 из растительного сырья — семена льна и масло из них, полученное методом холодного прессования (при температуре не выше 43° С).

Потребление Омега-3 и Омега-6 должно быть в равном соотношении — 1:1, как это традиционно было в питании наших предков, когда распространение хронических заболеваний, по свидетельствам историков, было минимальным. Сегодня соотношение потребляемых жирных ненасыщенных кислот имеет драматический характер — 20–25:1, в пользу кислоты Омега-6. И именно в результате такого перекоса наступает дисбаланс в организме, который влечет за собой непредсказуемые последствия, а вовсе не оттого, как считают некоторые диетологи, что мы накапливаем «плохую» жирную кислоту Омега-6.

Но, несомненно, на данном этапе любому организму необходим прием Омега-3. И именно в том виде, в котором она способна дойти до организма.

Как уже говорилось, рекордсменами по содержанию Омега-3 являются льняное масло и рыбий жир, также Омега-3 представлена в ненасыщенных жирах — растительных маслах.

Жирные кислоты Омега-3 в растительной пище

(количество указано в граммах на 100 г продукта)

Высокое содержание

| | |
|------------------------------|------|
| Масло из пророщенной пшеницы | 6,9 |
| Льняное масло | 53,3 |

Среднее содержание

| | |
|----------------------------|-----|
| Соевое масло | 6,8 |
| Масло из пророщенного овса | 1,4 |

КОГДА РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА ЛЕЧАТ

Нужно запомнить одну очень простую вещь: лечат только те масла, которые не прошли промышленную обработку.

Недавно прислали мне рекламный буклет из того предприятия, которое занимается выпуском льняного масла. Очень красивый, красочный. С перечнем заболеваний, которое может излечить льняное масло. А в конце написано: отличительная особенность нашего масла — его качество и способность прекрасно храниться в любом прохладном месте.

Конечно, ни в буклете, ни на этикетке и в помине не было указаний о консервантах, которые были использованы, чтобы масло «прекрасно сохранилось». Но дело в том, что натуральное масло сохраняется плохо, быстро окисляется и прогоркает. И его надо держать в холодильнике, в бутылке темного стекла, так как солнечные лучи тоже влияют на его уникальные целебные свойства, и даже открывать пробку не следует часто — но зато такое масло целебно стопроцентно! И только масло холодного отжима способно лечить.

В России до революции было изобилие всевозможных растительных масел, которые делали на маслобойках путем холодного отжима, — льняное, подсолнечное, конопляное, горчичное.

Кстати, любопытный факт: в России в то время практически не знали, что такое атеросклероз и прочие сосудистые заболевания. Хотя рацион питания был скуден — картошка с конопляным маслом, гороховый кисель с традиционно льняным маслом, по праздникам — подсолнечное масло для квашеной капусты и соленых грибов.

Да и желудочно-кишечный тракт был намного крепче на таком питании. Немудрено, ведь ненасыщенные кислоты служат щитом от проникновения в ткани и кровь продуктов гниения, которые образуются в органах пищеварения. Для поддержания слизистой в нормальном состоянии ежедневно нужно не менее 15–20 г льняного масла.

Масло маслу — рознь

Профилактический и целебный эффект дают только растительные масла, полученные методом холодного отжима при температуре не выше 40–45 °С — темные, пахучие, с большим осадком, так называемые нерафинированные.

Это вкусное и весьма полезное масло. Но у него есть один существенный недостаток. Будучи биологически активным, живым, оно быстро мутнеет, горкнет, горчит, окисляется на воздухе, на свету и в тепле. Причем чем богаче масло витамином F, тем быстрее оно портится. Поэтому в Европе его продают в герметически закрытых металлических

банках. После того как банку открыли, ее нужно обязательно держать в холодильнике и желательно побыстрее использовать продукт.

В России же нерафинированное масло далеко не всегда разливают в темные бутылки, не говоря уж о банках. Расфасованное в прозрачные емкости, оно стоит на полках магазинов на свету и быстро утрачивает свои полезные свойства. А о сроках годности нерафинированного растительного масла при покупке речь, к сожалению, вообще не идет.

В основном же в розничной продаже представлены различные рафинированные масла. Это вызвано тем, что их производство дешевле, чем натуральных, которых при прессовке получается в два раза меньше, и они не требуют дополнительных затрат при хранении и транспортировке. Рафинированные масла, изготовленные путем горячей обработки при температуре от 160 до 200° С, лишены биологически активных элементов и витаминов и поэтому не портятся. Их можно хранить в светлых бутылках длительное время, они не боятся солнечных лучей.

«Но эти масла — мертвый продукт, лишенный не только жирных кислот, а и других жизненно важных компонентов, — пишет известный швейцарский врач-диетолог Кэтрин Кузьмина. — Сил от них не прибавится, наоборот, вас будет угнетать слабость и чувство усталости. А при постоянном употреблении они могут серьезно подорвать здоровье».

Поэтому рафинированное масло рекомендуется использовать только при жарке. В пищу — в салаты, приправы, гарниры — должно идти натуральное нерафинированное масло.

Характеристики нерафинированных (естественных) растительных масел

(масла приведены
в порядке наибольшей полезности)

Льняное масло

По своей биологической ценности стоит на первом месте. Льняное масло питает мозг, улучшает клеточный обмен, благотворно влияет на нервную систему, ликвидирует запоры, улучшает состояние кожи, а также снижает уровень холестерина. Омега-3 у него рекордное количество.

Масло легко окисляется, поэтому необходимо беречь его от воздействия света и воздуха.

Масло из зародышей пшеницы

Именно его называют витамином плодородия и молодости. Масло повышает устойчивость к стрессам, способствует быстрому заживлению ран, снижает уровень холестерина, способствует обновлению клеточного состава. Оно способствует нормальному функционированию сердечной мышцы, препятствует образованию тромбов.

Соевое масло

Его получают из бобов сои. Оно богато полиненасыщенными жирными кислотами, в том числе и Омегой-3. К тому же в соевом масле, как и во всех прочих соепродуктах, содержатся фитоэстрогены (растительные гормоны), которые крайне благоприятно действуют на флору желудочно-кишечного тракта. Регулярное употребление его в пищу снижает риск возникновения рака груди и климактерических проблем. Так,

японки, регулярно употребляющие в пищу соевое масло и прочие продукты из сои, гораздо меньше подвержены подобным заболеваниям по сравнению с аналогичными возрастными группами женщин европейских стран.

Масло из тыквенных семечек

По виду его не перепутаешь ни с чем — его цвет темно-зеленый. Помогает при изжоге, гастрите, язве желудка, колите. А также при различных видах аллергии, диатезе, дерматитах.

Оливковое масло

Лечебные свойства его зависят главным образом от высокого содержания олеиновой кислоты. Положительно влияет на органы пищеварения и сердечно-сосудистую систему. Однако слабо снижает уровень холестерина в организме из-за относительной бедности витамином F — 4–12%.

Оливковое масло — прекрасная основа для приготовления ароматизированных салатных масел. В чистые сухие емкости поместите пряные травы (петрушку, шалфей, лаванду, тимьян, даже стручки жгучего или сладкого перца) и залейте маслом. Любители чесночного вкуса могут положить в бутылочку 2–3 дольки чеснока. На 2 недели поставьте емкости в темное прохладное место, а потом масло процедите. Оно придаст салатам пикантность, а артериям — гибкость.

Конопляное масло

В этом масле меньше, чем в льняном, Омега-3, но зато присутствует витамин E в большом количестве.

Кунжутное масло

Не только является поставщиком минеральных веществ, таких как марганец, никель и железо, но и обладает сильными антиоксидантными свойствами. Особенно рекомендуется в пищу людям, склонным к образованию тромбов. Благоприятно действует на кроветворение, стимулируя выработку красных кровяных телец.

Масло из виноградных косточек

Содержит большое количество биофлавоноидов, которые борются со свободными радикалами даже более активно, чем витамин Е.

Регулярное использование такого масла при приготовлении салатов положительно влияет на состояние кожи, делая ее гладкой и подтянутой. Масло из виноградных косточек можно использовать и для оздоровительных коктейлей. Вот один такой рецепт: стакан молока, банан, 2 ч. ложки сахара (можно ванильный) и 1 ч. ложка масла из виноградных косточек.

Подсолнечное масло

Рекомендуется людям, страдающим атеросклерозом и имеющим повышенный уровень холестерина.

Глава 3

ЛЕЧЕНИЕ ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И АТЕРОСКЛЕРОЗ

Что такое атеросклероз?

Атеросклероз — главная причина, нарушающая кровоснабжение тканей и органов.

Слово «склероз» в представлении многих ассоциируется с проявлением старости, иногда его связывают с рассеянностью или забывчивостью. И то, и другое ошибочно: атеросклероз (или склероз стенок сосудов) может быть у молодых людей и отсутствовать в преклонном возрасте, это во-первых. Во-вторых, признаки заболевания гораздо многообразнее, ведь оно может поражать организм буквально с головы до ног, поскольку этот сложный патологический процесс обусловлен нарушениями в нервной и гормональной регуляции, обмене веществ, проницаемости стенок артерий.

«Склероз» в буквальном переводе означает «уплотнение». Он способен развиваться в ткани легких, тогда это пневмосклероз, в мышце сердца — кардиосклероз, в почках — нефросклероз и даже в костях — остеосклероз, и, наконец, особая форма поражения крупных артерий — атеросклероз.

Атеросклероз — это такое нарушение обмена веществ в организме, при котором в крови увеличивается содержание жироподобного вещества —

холестерина, увеличивается образование соединения липопроотеида (жир + белок), проникающего в стенку артерий, при этом в ней накапливается холестерин с последующим либо обызвествлением образовавшихся бляшек, либо изъязвлением их. Риск возникновения и развития атеросклероза увеличивается с возрастом.

Развитию атеросклероза может способствовать:

- нервное перенапряжение;
- нарушение деятельности желез внутренней секреции;
- пищевые погрешности: переедание, особенно животных жиров, пищевых продуктов богатых холестерином (яиц, печени, животных масел и др.) — всего, что ведет к ожирению;
- курение.

Влияние атеросклеротических изменений на общий кровоток и кровоснабжение органов проходит определенную стадийность. Вначале, в фазе только небольших изменений в стенке артерий, это влияние минимально; затем по мере прогрессирования атеросклеротических изменений, уплотнения и нарушения проницаемости стенок артерий это влияние становится все заметнее — нарушается питание и кислородоснабжение тканей, расстраивается обмен веществ в них и их функционирование. Затем, вследствие хронического кислородного голодания тканей и расстройства в них обмена, начинается их перерождение, разрастается соединительная ткань, развивается цирроз (омертвение) органов.

Так, атеросклероз аорты может протекать бессимптомно и обнаруживаться лишь при обследовании. Возможно и возникновение неприятных

болевых ощущений за грудиной или в животе, чаще всего жгучего, давящего, сжимающего характера. Часто наблюдается одышка и повышение верхнего давления. Атеросклероз аорты, особенно в области отходящих от нее коронарных артерий, является типичной картиной грудной жабы. При атеросклерозе сосудов мозга повышается утомляемость, снижается работоспособность, ухудшается память, повышается возбудимость, ухудшается сон ночью и повышается сонливость днем, иногда бывают головокружения, головные боли, шум в голове и другие проявления нарушенного кровообращения мозга. Могут резко обостряться некоторые черты характера: бережливый становится скупым, точный — невыносимо аккуратным, обостряется себялюбие и т. д. Атеросклероз сосудов мозга, особенно в сочетании с гипертонией, может осложняться кровоизлиянием в мозг (инсульт).

Атеросклерозом часто поражаются коронарные артерии сердца. Это нарушает кровоток по ним и кровоснабжение миокарда, его питание и кислородообеспечение, развивается кардиосклероз. В результате работа сердца нарушается: ритм сердечных сокращений учащается и нередко нарушается, сила сердечных сокращений ослабевает, постепенно начинают появляться признаки недостаточности кровообращения во всем организме — слабость, зябкость, одышка, отеки и др. Атеросклероз коронарных артерий сердца является главной причиной так называемой ишемической болезни сердца и впоследствии инфаркта миокарда. При атеросклерозе артерий почек стойко держится повышенное давление и появляются признаки постепенного нарушения функции почек.

Атеросклероз сосудов конечностей выявляется их уплотнением, извитостью, твердостью пульса; при склерозе артерий ног — болями в икроножных мышцах, усиливающимися при охлаждении, при ходьбе (так называемая перемежающаяся хромота). Может возникнуть трофическая язва, а в последующем гангрена пальца, стопы и т. д., и, как следствие, ампутация конечности.

Начальные атеросклеротические изменения могут быть устранены при соответствующем лечении. Последующие, более глубокие изменения, уже необратимы. В этих случаях лечение преследует цель предупредить дальнейшее прогрессирование процесса и улучшить кровоснабжение тканей.

Льняное масло «воюет» с холестериновыми бляшками

Хотя подобные работы велись и раньше, в последнее десятилетие ученые развитых стран (США, Канады, Германии) буквально бросились на поиски средства для борьбы с зашлакованностью сосудов холестерином (Биренбаум и др., 1993; Бьерве и др., 1992; Шмидт и Дьерберг, 1994; и многие другие).

Проведенные исследования показали, что масло, разрушающее холестерин, содержится в рыбе и рыбьем жире. В Европе в начале 90-х годов был просто бум рыбьего жира — в аптеках насчитывалось до тридцати всевозможных видов рыбьего жира: от рыбьего жира маленькой рыбки колюшки до китового жира, причем капсулы с рыбьим жиром пытались ароматизировать,

придавали им забавный товарный вид (в виде птичек, зверюшек, ягод и фруктов). Слов нет — дело хорошее, и рыбий жир ценнейший продукт, но у него есть существеннейший недостаток: он — аллерген. Причем из серьезных. И если учесть, что сейчас каждый второй ребенок склонен к диатезу и аллергии, и каждый четвертый взрослый тоже уже имеет аллергическую склонность, то понятно, что рыбий жир показан далеко не всем, и кроме того, его нельзя назначать длительными курсами. А вот льняное масло — продукт безаллергенный, и показан буквально всем. И чашечки весов резко склонились в сторону льняного масла. Уже лет пять, как это самый популярный продукт в Европе и называют его «русским маслом». Причем, клинических испытаний проведено в одной только Германии больше раз в пять, чем в родном отечестве.

Один из исследователей, господин Фритч, уверен, что льняное масло — это уникальнейшее средство по борьбе с атеросклерозом и без труда может справиться не только с профилактикой, но и с лечением. Исследования, проведенные ученым медиком Джонстоном, полностью соответствуют выводам Фритча, и он дополняет, что льняное масло может предотвращать и сердечно-сосудистые заболевания. По результатам своих исследований монографию о льняном масле также составили канадские ученые — Шекли и Перринз.

Все специалисты сходятся, что основные мероприятия, помогающие предотвратить возникновение заболевания, или справиться с ним, если заболевание уже началось, состоят в следующем.

Профилактика атеросклероза

1. Регулярная мышечная деятельность в любых формах, соразмерная возрасту и физическим возможностям.

2. Правильное питание. Необходимо исключить или свести к минимуму потребление продуктов, содержащих животные жиры. Растительные жиры, наоборот, полезны, т. к. растворяют холестериновые наслоения на стенках сосудов. Из растительных масел лучшими являются льняное и оливковое масла. Достаточно одной столовой ложки льняного масла в день, чтобы приостановить атеросклероз и даже пустить в обратную сторону его развитие.

Желчь, выбрасываемая желчным пузырем в кишечник, содержит много холестерина. Увеличьте потребление растительных продуктов, которые содержат клетчатку. Клетчатка способствует выведению холестерина из кишечника. С этой же целью полезно периодически принимать солевое слабительное. Сыворожка молока, простокваши, кефира снижает свертываемость крови, а это очень важно. Может оказаться полезным ежедневное потребление 1–2 стаканов красного виноградного вина.

3. При избыточной массе тела — настойчивое ее снижение.

4. Исключение систематических стрессовых воздействий.

5. Полное исключение или сведение к минимуму курения табака.

Лечение

При уже возникшем атеросклерозе усилия должны быть направлены на приостановку прогрессирования процесса. Разумеется, подойдут все перечисленные выше меры, однако их может оказаться недостаточно. Иногда бывает необходимо медикаментозное лечение. Надо отметить, что лекарственные препараты быстро устаревают, потому, что на смену одним приходят другие, более совершенные. Например, сегодня самым популярным является препарат «Липонтил». Он снижает содержание холестерина в крови на 30%. Но его нужно принимать крайне осторожно — существуют побочные действия препарата, льняное же масло никаких противопоказаний не имеет и побочными действиями не обладает.

Поэтому, с помощью льняного масла можно легко бороться с атеросклерозом!

Рекомендации по лечению атеросклероза льняным маслом

1 ч. ложку льняного масла рассасывать во рту перед сном в течение 3 минут, остаток — сплюнуть.

Принимать внутрь 2 ч. ложки льняного масла утром и вечером, закусывая кусочком черного хлеба с долькой чеснока и солью.

Лечение атеросклероза: из опыта читателей

Пью льняное масло с уговорами

«Я никогда изяществом не отличалась, а к пятидесяти годам вообще располнела — 94 кг. В принципе я этого не замечала и не думала, что на себе лишний вес таскаю. Иногда становилось не по себе, когда не могла подобрать себе юбку или кофточку — чехлы на бронетанки не шьют. А последнее время вдруг стала храпеть сильно во сне, дочка меня направила к своему врачу — дескать, это апноэ, а следовательно могу умереть во сне. Врач заставила меня сделать анализы и сказала, что пока ничего серьезного нет, но сахар в крови уже на последнем предделе, давление тоже повышенное, и холестерин в два раза превышает норму. То есть поставила атеросклероз, а заодно рассказала, что меня ждет.

Я две недели посидела на диете, а потом опять пристрастилась к жареной картошечке по вечерам и все опять пошло, как шло. До того момента, как у меня стала отниматься правая нога. Проснусь утром, а встать на нее не могу — онемела. Потом еще часа два мурашки бегают. Поняла, что это серьезно, и если ноги откажут, то хоть в гроб ложись — не станешь же на дочкиной шее висеть, тем более она двоих детей без мужа тянет. Поэтому взялась за оздоровление. Выписала морозник кавказский (зря его хают — средство отличное для похудения), купила льняное масло — его посоветовала сама терапевт (и дешево, и очень эффективно). Сразу скажу, ошибается тот, кто считает, что льняное масло —

это и вкус необыкновенный. Я-то поначалу им винегрет заправила — и выбросила, думала, что масло просроченное купила — вкус как у прогоркнувшей восковой свечки. Даже специально звонила в магазин, где его купила — объяснений требовала. Но, действительно, вкус у льняного масла горьковатый и необычный, и считать его все-таки следует лекарством.

Я делала так — покупала на рынке настоящее подсолнечное масло — душистое, с осадком — это для салатов и винегретов. А льняное масло принимала по столовой ложке (сначала по чайной) на ночь — давилась, но привыкала. Запивала кислым компотом клюквенным или яблочным.

Результаты появились через месяц — во-первых, похудела сразу на 4,5 кг (это, наверно, из-за морозника), кожа посвежела, разгладились морщины, волосы стали блестящими и перестали сниться — стала мыть их пореже. А то утром поднимешься, на себя помотришь и ужаснешься. Нога неметь стала меньше. Еще очень интересно, что прошел хруст в шее, а раньше повернуть ее могла с трудом и с хрустом.

В общем, пью третий месяц и морозник, и льняное масло, сейчас еще собираюсь попить йод — вроде щитовидка стала выступать, и думаю, что через месяца два еще пришло письмо, какие изменения произошли. А что они произойдут — уверена».

Козлова П. Л., Новгород

Это — лучшее средство

«В прошлом году не могла сидеть долго — не могли ноги и руки, а так как я работаю билетным кассиром, то даже собиралась работу менять. Думала, что это начинается диабет, но врач поставил атеросклероз. Лекарство, которое было мне прописано очень дорогое, и я его выкупить не смогла, а вот льняным маслом пролечилась и пью его до сих пор. Во время лечения нужно избегать сладкого и мучного. Сейчас у меня конечношности неметь перестали, чувствую себя намного лучше — исчезли головные боли и головокружения. Добираюсь я до работы через весь город, туда — еще нормально, а обратно раньше чуть не падала в электричке метро. Сейчас езжу спокойно даже в часы пик.

Льняное масло пила и пью по чайной ложке каждый день перед завтраком».

Котик Т. П., СПб.

Мама стала лучше помнить

«Моей маме 74 года, она в принципе здорова, конечно, сердце пошаливает, давление повышенное. Но это все бы ничего, главное — это провалы в памяти. А так как она одна живет, и переезжать ко мне не хочет, у меня всегда опасения, что она или газ забудет поджечь, а включить включит, или воду забудет закрыть. Уже прецеденты были, когда уходила, забыв закрыть квартиру, или оставляла бежать воду в раковине. Стала путать она и имена родных, и события. Участковый говорит, что это возрастное и ничего не

поделаешь. А мне одна дама посоветовала льняное масло — оно прочищает сосуды мозга. Действительно, даже сама мама говорит, что голова стала яснее, она теперь себя контролирует — постоянно проверяет газ и воду. И еще мама говорит, что ей легче стало — одышка прошла, теперь она без палочки на свой второй этаж поднимается».

Ивакина Е., Тверь

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца, к сожалению, все более распространяется и становится все более «популярной». Врачи всего мира бьют тревогу. Самое главное и настораживающее — это заболевание все молодеет. Так в последнее время участились случаи смерти от первого же инфаркта. Инфаркт миокарда — это логическое следствие запущенной ишемической болезни.

Итак, ишемическая болезнь сердца — это проявление несоответствия между потребностью и обеспеченностью сердца кислородом. Это может зависеть либо от нарушения притока крови к миокарду при атеросклерозе коронарных артерий, либо от изменения обмена веществ в сердечной мышце и повышения ее потребности в кислороде (большие физические или стрессовые перегрузки, болезни обмена веществ, некоторые заболевания желез внутренней секреции и т. д.).

Основными формами заболевания являются — стенокардия (грудная жаба), инфаркт миокарда и кардиосклероз. В норме потребность миокарда в кислороде и обеспечение его кровью является саморегулирующимся процессом. При ишемической болезни сердца эта саморегуляция нарушается, возникает дефицит кислорода в сердечной мышце — состояние называемое ишемией миокарда. Оно-то и лежит в основе существа клинических проявлений ишемической болезни сердца.

В настоящее время установлено, что люди с высоким содержанием холестерина в крови и, кроме того, с резкими колебаниями его под влиянием нервных эмоциональных (стрессорных) реакций в первую очередь подвержены ишемической болезни.

Известный кардиолог Г. Рассен, в соответствии с уже установившимся мнением в литературе, пишет, что «если имеются неопровержимые доказательства того, что диета, богатая жирами, предрасполагает к коронарной болезни, в равной степени очевидно и то, что в сочетании с такой диетой эмоциональный стресс более чем какой-либо другой фактор усугубляет это предрасположение. Богатая жирами диета и нервное напряжение должны рассматриваться как смертельно опасное сочетание».

В более широком смысле к факторам риска коронарной (ишемической) болезни и ее осложнений относятся: наследственное предрасположение, мужской пол, старение, условия труда и жизни, связанные с нервными перенапряжениями, недостаточная физическая активность,

реже — физическое перенапряжение, избыточное употребление сахара и животных жиров, табака и алкогольных напитков, ожирение, сахарный диабет, гипертония. Естественно, что профилактика ишемической болезни сердца и ее осложнений заключается главным образом в предупреждении и преодолении перечисленных факторов риска.

Основным проявлением ишемической болезни сердца являются приступы грудной жабы (стенокардии) — приступы сжимающей боли в области сердца и за грудиной, нередко распространяющиеся в нижнюю челюсть, левое плечо и руку, иногда в область живота. В ряде случаев болевые ощущения при стенокардии сочетаются с удушьем, ощущением нехватки воздуха. Иногда эти ощущения являются единственными проявлениями болезни.

Между стенокардией и инфарктом миокарда существуют так называемые «переходные формы» — это мелкие очаги дистрофии или некроза (омертвения) миокарда. Инфаркт же миокарда представляет собой уже более распространенный и более глубокий некроз участка сердечной мышцы. При этом тяжелом, но в большинстве случаев излечимом заболевании, требуется неотложная медицинская помощь.

Довольно часто встречаются люди с периодическими ноющими болями в сердце. Врачи зачастую лишь разводят руками и говорят, что у человека «плохая кровь». Причина этого может быть в том, что у человека в полости рта имеется хронический очажок воспаления. Это могут быть поврежденные десны, кариозные зубы,

воспаленные миндалины и т. п. Микроорганизмы, размножающиеся на воспаленных участках, выделяют токсины, которые легко всасываются через ранку и попадают в кровь. Отсюда «плохая» кровь и болевые ощущения в области сердца, а иногда и печени, и поджелудочной железы. В таком случае необходимо лечить полость рта.

Льняное масло помогает сердцу

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

Употребление льняного пищевого масла помогает противостоять наступлению сердечно-сосудистых заболеваний, особенно если учитывать, что оно не имеет вредных побочных свойств. Льняное масло, конечно, не сможет заменить нитроглицерин и валидол и снять сердечный приступ не в силах. Но его основная ценность в том, что, во-первых, применение льняного масла «размочит» холестериновую «заиленность», в результате которой кровь с трудом поступает в сердечную мышцу и поэтому сердцу не хватает кислорода. Процесс очищения сосудов от холестериновых завалов не такой быстрый, но, на сегодняшний день, это единственное доступное для отечественного пациента натуральное средство (за границей сейчас очень популярны биодобавки и настойки из

японских грибов шиитакэ; этот продукт у нас еще достаточно экзотический, и я знаю только одного их поборника, лесника из Ленинградской области, — грибы шиитакэ он закупает где-то в Приамурье и пытается сам выращивать их на своем участке, но его удивительную настойку для лечения сердечно-сосудистых заболеваний не каждый желающий сможет купить — слишком мало сырья у этого целителя, как мне говорили, очередь на его настойку из шиитакэ и каких-то трав уже исчисляется не одним месяцем. — *примеч. авт.*)

Льняное масло, кроме того, залечивает все воспалительные очаги в полости рта. Для этого нужно только рассасывать его во рту как можно больше. Порцию масла после рассасывания необходимо выплюнуть, принимать внутрь его не стоит.

Итак, рассасывать льняное масло нужно обязательно при ангинах, тонзиллитах, ларингите, пародонтозе, кариесе, кровоточивости десен, стоматите.

Для процедуры берется 1 ч. ложка масла и рассасывается как леденец в течение 5 минут, затем масло удаляется. Лучше всего это делать по утрам.

Дополнительно при лечении сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется *каждый вечер принимать по 1 ч. ложке льняного масла (это минимальная доза). Лучше всего это делать перед сном, когда желудок уже практически свободен от еды. Или же за 2 часа до еды.*

Кроме того, льняным маслом можно также заправлять салаты.

Для лучшего результата при этом желательно вести прием кальция (лучше всего измельченной яичной скорлупы с лимонным соком).

К вышеперечисленным целебным свойствам льняного масла следует добавить еще одно — передозировка масла не грозит какими-либо вредными последствиями, избыток его просто выводится из организма.

Потребление Омеги-3 позволит избежать риска заболевания: повышение ее содержания в организме на 1% снижает фактор риска на 3–4%.

Лечение сердечных заболеваний: из опыта читателей

Сердечные болезни их миновали

«Моему второму мужу было 40 лет, когда мы зарегистрировали брак. А он был младшим из семерых детей, то есть его матери было 81 год, когда я первый раз ее увидела. Я бы никогда не сказала, что передо мной глубокая старуха — выглядела она максимум на 60 лет даже при ее полноте, или скорее статности — толстой она не была. И что меня поразило — у нее не было только двух передних зубов (которые ей выбила корова копытом — лягнула при доении). Остальные зубы были здоровые и ничуть не попорченные кариесом. Сама она говорит, что единственный раз была у стоматолога — когда удаляли корни оставшихся осколков зубов и зашивали губу.

В 81 год она не знала, что такое боли в сердце и сохраняла достаточно ясный ум — правда

помнила намного лучше то, что было 40 лет назад, чем то, что случилось на прошлой неделе. И все же прекрасно управлялась по хозяйству, решала только воду из колодца старшей дочке таскать — самой было уже трудновато. Да и дочка, которой было 60 лет, тоже не была болезненной — единственно, она по-женски прихварывала — тоже было четверо детей и последние роды через кесарево. Она поэтому в своих болячках только медицину и винит — дескать, сама бы справилась и здорова была бы.

Я к чему это все пишу — это, скорее всего, не наследственное, так как у моего мужа сейчас и гипертония образовалась, и корвалол с валидолом у нас постоянно в аптечке. Дело все в том, что у них на столе, как сама моя свекровь говорила, ничего лишнего не было. Картошка да салат селедочный репчатым луком да льняным маслом заправленный (льняным — это обязательно, я тоже поняла прелесть льняного масла именно в этом блюде: селедочку пожирнее ломтиками нарезать, крупными кольцами лука посыпать и льняным маслом залить — вкус совершенно другой), чеснок обязательно и хлеб черный. Подсолнечное масло покупали редко — дорогое, а льняное выдавали на трудодни сначала в колхозе, а потом в сельпо продавали за копейки.

Как сама она говорила — семерых детей поднимать, значит, о разносолах забыть. Из сладкого только варенье да мед, и то дети за счастье почитали.

Льняное масло было первым лекарством — им и ранки смазывали, и при сильном кашле принимали, и кожу им смягчали.

Вот как получается — никаких разносолов дети не видели, а зато получили здоровье крепкое».

Епифанова Н. М., Курск

Лён и здесь помог

«Моя бабушка была до войны учительницей немецкого языка в сельской школе и однажды рассказала, как им в войну лён помог. А дело было так, в Клетнянском районе (а это самый партизанский район на Брянщине) прошёл карательный немецкий отряд — они и пожгли хаты, чтобы партизан не привечали, правда жителей не трогали. А что такое без дома перед зимой остаться — каждый знает. Наскоро подлатали школу — она каменная была — только деревянные перекрытия сгорели, и устроили что-то вроде барака коммунального. В основном там жили женщины да дети, с провизией совсем плохо было: с домами и погреба сгорели, разве что печеная картошка там осталась. Перебивались рыбалкой, на зайцев силки ставили, да в соседние деревни ходили менять одежду на картошку. А лекарств так и совсем никаких не было, и от голодухи детишки уже пухнуть начинали. В середине зимы детишки наткнулись в бывшем коровнике колхозном на фляги запаянные, под полом спрятанные. Это бригадир перед отступлением видно не стал масло льняное на землю выливать — жалко стало, а спрятал с глаз подальше. Полегче стало, стали еду масломправлять, хоть оно уже и горчило, но вполне было съедобно.

И вот стоит этот большущий бидон в кухне, бабушка как раз из него черпает, как заваливаются немцы с проверкой документов. Один сразу же к ней: что это такое? Она ему на немецком: дескать, это лекарство русское, не подумайте, что провизия (а немцы вычищали все подряд — и сало, и яйца, и картошку). Она им и сказала, что это масло льняное от давления, от диабета хорошо помогает.

А на следующий день их фельдшер пришел — он, оказывается, много знал о льняном масле, и у него самого сердце пошаливало. Человеком оказался порядочным — выменял масло на тушенку, шоколад, да еще и лекарств впридачу дал. А потом уже и остальные немцы лечиться приходили, тоже выменивали продукты. Так две фляги на обмен и ушли. Но до весны благодаря маслу дотянули.

А то, что льняное масло сердце лечит — истинная правда. По ложечке чайной достаточно принимать перед сном и про тахикардию разные забудете, да и болеть перестанете».

Софрончук А. А., Брянск.

Льняное масло не в пример лучше

«Я тридцать лет почтальоном отбегала, вроде особых болезней никаких не было, разве что геморрой от тяжести заработала, да ноги болели. А как вышла на пенсию — так и стала одну за другой болезни подсчитывать. Во-первых, располнела очень — с 70 до 95 кг, а все потому, что пенсионное время — спокойное, утром телевизор лежа посмотришь, поешь, да опять на диван,

иногда на скамеечку у подъезда выберешься. Раньше-то бегала, калории теряла, а сейчас только накапливаю. Стали неметь руки и ноги, мушки появились перед глазами. Терапевт сказала, что давление уже явно высокое 160 на 95 и атеросклероз тоже налицо. Потом и пародонтоз нашли, за ним колено заболело, потом печень и желчный пузырь прихватило. Принесла я рецепты, врачами понаписанные домой, посчитала — надо мне 12 лекарств выкупить. В аптеку ходила, там девушка молоденькая быстро прикинула, рассчитала все по самой дешевой цене — оказалось на 470 рублей. Здесь уж надо выбирать — или лечиться или кормится.

Пришла домой, а там газету бесплатную принесли «Экстра-балт», и в ней маленькая статейка о льняном масле (раньше в этой газете были не рекламные, а простые материалы об оздоровлении — жаль сейчас уже не печатают). Оказывается, льняное масло очень хорошо помогает при атеросклерозе, растворяет холестерин, за счет чего и давление падает. Съездила я в «Таллинский» (название универсама — *примеч. авт.*) и купила там себе небольшую бутылочку. Попробовала — и чуть не расплевалась, и горькое масло, и невкусное, и какие уж салаты им заправишь! А потом стало денег жалко, и решила я выпить всю бутылку, хотя и думала, что это очередное шарлатанство. Пила я его две недели, и вдруг поняла, что правая рука перестала после сна неметь и мушки уже не мельтешат перед глазами. Кроме того, ноги перестали мерзнуть — раньше без шерстяных носков летом по дому ходить не могла. А сейчас утром проснусь — а ноги теплые.

Купила вторую бутылку уже с большим энтузиазмом. Выпила и специально пошла к терапевту померять давление — 135 на 85. Действительно понизилось. Врачиха тоже сказала, что это масло так подействовало, и рекомендовала еще принимать йодные таблетки — процесс оздоровления еще лучше пойдет. Для меня эти таблетки тоже дороги оказались — от 40 до 70 рублей, поэтому я принимаю два раза в неделю стакан молока с каплей йода и медом, чтобы вкус был приятнее. Кстати, у меня улучшились волосы — опять виться стали, и ногти перестали слоиться».

Гризодуб В. А., СПб.

Третьего инфаркта не будет

«Первый инфаркт мой муж перенес в 38 лет, когда его уволили по сокращению штатов. В больнице задерживаться не стал — поправился довольно быстро, говорят, что организм был здоровый. Второй инфаркт застал его через 5 лет, когда сына-подростка избили охранники на концерте какой-то группы, куда сын отправился с друзьями. Мало того, что избили до сотрясения мозга и перелома перегородки носа, так еще и сдали в милицию, где он и сидел всю ночь, пока мы его по всем друзьям и всему городу разыскивали. Уже однажды треснувшее сердце отца треснуло и второй раз, вместе они попали в больницу — сын в травматологию, отец в кардиологию. На этот раз оправился он значительно медленнее, после больницы работать я его не пустила — и так еле ходит, зеленый весь, похудел очень, постоянно за сердце

хватается. Участковый врач, очень хорошая женщина, мне потихоньку сказала, что третий инфаркт ему не выдержать. А что делать — не сказала, разве что не волновать, стрессов избегать, диету соблюдать.

Я стала литературу оздоровительную почитать, травы разные смотреть, заваривала ему пустырник, сборы, что в аптеке покупала. Немного лучше стало, но работником не стал — прихожу, на диване лежит — за сердце держится, ухожу на работу — в кресло переползет, опять рука на сердце. А тут натолкнулась на статью в журнале «Целительные силы» о вновь открытых кислотах Омега-3 и Омега-6, и что они удивительно помогают оздоровить сосуды и сердечную мышцу, и в частности, о льняном масле. Масло нашла, стала лечить мужа. И, вы знаете, за два месяца, уже вижу вполне реальные сдвиги — лицо посвежелело, ноги не дрожат и не немеют, перестало болеть сердце каждый день и каждый час, он уже гуляет по часу и даже ходит в магазин за хлебом. Собирается на работу в скором будущем. То есть, это действительно целебное средство».

Молчанова Н. Г., СПб.

Гипертония

Гипертония — это заболевание, при котором артериальное давление постоянно превышает нормальный уровень. Нормальным считается давление не выше 140/90 мм рт. ст.

Каждый раз при ударе сердце посылает кровь, текущую по артериям. Пик давления, вызванный

сужением, называется систолическим. Между ударами сердце расслабляется, и кровяное давление падает. Самое низкое давление называется диастолическим. Нормальное кровяное давление для взрослого человека составляет 120 (систолическое) и 80 (диастолическое). Высокое кровяное давление, или гипертония, — это когда давление более чем 140/90.

Гипертонию иногда называют бичом или эпидемией XX века. Это наиболее распространенное во всем мире хроническое заболевание. По оценкам специалистов, 20% и более всего взрослого населения индустриально развитых стран страдает гипертонией. При этом половина гипертоников либо не знает о своем заболевании, либо неправильно лечится. Обычно гипертония появляется между 25 и 55 годами. Поначалу наблюдаются лишь кратковременные подъемы артериального давления, затем повышенное давление сохраняется постоянно. Около 50% людей в возрасте старше 50 лет и 80% старше 65 лет страдают гипертонией. Примерно половина всех мужчин и около 75% всех женщин, страдающих ишемической болезнью сердца, имеют повышенное артериальное давление.

У большинства людей гипертония протекает многие годы почти незаметно. Специфических симптомов, которые были бы присущи только артериальной гипертонии, нет. Могут появляться головные боли (чаще по утрам), утомляемость, ощущение затруднения дыхания при нагрузке, боли в груди, ухудшение зрения. При измерении давления необходимо помнить, что оно подвержено значительным колебаниям. Например,

физические или эмоциональные нагрузки способны быстро повысить давление, но у человека, не страдающего гипертонией, такие подъемы продолжаются недолго, и давление вскоре после прекращения нагрузки приходит в норму. Поэтому артериальное давление нужно измерять в спокойной обстановке (желательно хорошо знакомой) после нескольких минут отдыха.

Если при 3-х различных измерениях у вас обнаруживаются повышенные цифры артериального давления — это значит, что вы страдаете гипертонией!

Простое правило оценки артериального давления

Если вам меньше 60 лет, то систолическое («верхнее») давление не должно быть больше, чем $100 + \text{возраст}$, а диастолическое — больше, чем 90 мм рт. ст.

При гипертонии сердцу приходится работать с намного большей нагрузкой, можно сказать, что оно перегружено. Со временем могут возникать очень серьезные проблемы. Так, наличие повышенного артериального давления в течение длительного времени приводит к изменениям сосудов, нарушениям работы сердца, мозга, почек, нарушениям зрения. Поэтому эти органы называют «мишенями» гипертонии.

Гипертония является главной причиной мозгового инсульта и относится к основным факторам риска развития атеросклероза сосудов сердца (ишемической болезни сердца) и инфаркта

миокарда. Осложнения гипертонии и атеросклероза в развитых странах являются главной причиной смертности людей работоспособного возраста.

Очень важно правильно лечить гипертонию или, другими словами, поддерживать свое артериальное давление в норме.

Важно знать, что увеличение количества потребления жирных кислот Омега-3 понижает кровяное давление. Более 60 обширных научных исследований показали, что добавка в питание рыбьего жира или льняного масла дает эффективные результаты (Эппел, 1993; Шмидт и Дьерберг, 1994; Зингер, 1992).

При лечении гипертонии натуральными средствами за границей обычно предпочитают рекомендовать рыбий жир или льняное масло, а также настойку грибов шиитаке. Но для получения положительного результата рыбьего жира нужно употреблять до 100 капсул в день, в то время как только 1 ст. ложка льняного пищевого масла понижает и систолическое, и диастолическое давление на 9 мм рт. ст. (Чэн, Брюс и Макдональд, 1991). Исследованиями также было выявлено, что каждый процент увеличения количества альфа-линоленовой кислоты в организме уменьшает систолическое и диастолическое давление на 5 мм рт. ст. (Берг и Херш, 1986).

Льняное масло нормализует давление

Первичную гипертонию обычно не знают чем лечить. Моя приятельница после медицинского осмотра пришла расстроенная — давление

повышенное — 150 на 90, по утрам голова болит, мушки перед глазами прыгают, а врач вместо действенных средств какие-то советы дает — на диету сядьте, жирное избегайте есть, займитесь зарядкой, побегайте в парке. Решила литературу специальную почитать — а там те же советы. Да еще на американский лад (например, перед тем как отправиться по путевке в круиз сделайте заявку на завтраки с бессолевой диетой или же еще лучше — «старайтесь внимательно рассматривать на этикетках содержание соли в продуктах, если завышено — не берите»). Да. Трудновато мне представить отечественного гипертоника, заказывающего бессолевую диету для круиза или вычитывающего на жестяной упаковке процент соли у селедки. Я прекрасно понимаю, что ничего кроме раздражения такие советы у русского читателя не вызывают, но давайте разберемся с этим вопросом основательнее.

Естественно, льняное масло активно начнет бороться с холестериновыми и солевыми отложениями в сосудах, но ему будет невозможно справиться и вылечить первичную гипертонию, если сам пациент не станет выполнять элементарные требования — например, чрезмерно калорийную пищу. У русских излюбленная еда на ночь — жареная картошка да сладкий чай с булкой и вареньем. Даже примерно — это дневной рацион калорий — где-то около двух тысяч. То есть прием льняного масла (чайная ложка перед сном) сможет бороться только с новыми холестериновыми отложениями, а старые так и останутся и так же будут препятствовать движению крови.

Поэтому вылечить от первичной гипертонии при помощи льняного масла можно только выполняя следующие рекомендации:

- снизить калорийность диеты (просто перестать есть сдобу, белый хлеб, сахар),
- отказаться от привычки есть на ночь,
- перестать пользоваться лифтом,
- не сидеть на скамеечке у подъезда, а прогуливаться.

Вот несколько простых правил, которые помогут вместе с льняным маслом снизить давление.

Рекомендации по приему льняного масла

При первичной гипертонии (давление не превышает 150 на 90) *рекомендован прием 2 ч. ложек льняного масла за час перед едой (лучше всего перед обедом — чтобы гарантированно на свободный желудок, и перед сном).*

Дополнительно заправлять салаты льняным маслом.

Очень полезен при повышенном давлении *специальный массаж* льняным маслом.

Для массажа используется слегка подогретое льняное масло. На процедуру достаточно около 50 мл масла. Массаж выполняется от периферии к центру, вдоль тела, над суставами и по часовой стрелке. Массаж начинают с головы (да-да, налить в ладонку немного масла и круговыми движениями, начиная с макушки, дойти до шеи; лучше всего, конечно, когда волосы короткие, тогда это питание и для кожи головы, и для волос, длинные же волосы промазывать не стоит —

нужно массировать маслом кожу головы). Процедура делается легкими круговыми движениями. Далее переходят на шею, затем — руки, начиная с кончиков пальцев. Следующий этап — ноги, затем — живот (крест-накрест), грудь и спина — по часовой стрелке. Полностью процедура занимает 15–25 минут. Затем нужно завернуться в простыню на 5–7 минут. После чего — излишки масла снимаются мягкой тканью.

Далее — принять ванну или посетить парилку. Всего на курс 10–12 процедур.

Этот удивительный массаж дает сильнейший оздоровительный и целебный эффект, впрочем, попробуйте сами.

Инсульт

Инсульт — это острое нарушение мозгового кровообращения, то есть разрыв, спазм или закупорка одного из сосудов мозга. Инсульт делится на геморрагический (кровоизлияние в мозг) и ишемический (инфаркт мозга).

Геморрагический инсульт — наиболее тяжелый вариант болезни.

Он представляет собой осложнение гипертонической болезни. Кровеносный сосуд, не выдержав повышенного давления на стенку, разрывается, при этом кровь попадает в вещество мозга. Возникшее кровоизлияние сдавливает мозг, вызывает его отек и участок мозга погибает.

Подобный инсульт возникает чаще после трудного, напряженного дня. К вечеру голова раскалывается от боли. Предметы начинают видаться

в красном цвете, появляется тошнота, рвота, головная боль все усиливается — таковы предвестники удара.

Затем нарушаются движения, речь, чувствительность, возникают состояния от легкой оглушенности до потери сознания и комы — это уже сам инсульт.

Ишемический инсульт — другая разновидность болезни.

В этом случае сосуд сохраняет целостность стенки, но ток крови по нему прекращается из-за спазма или закупорки тромбом. Тромбы — особенно при возрастных изменениях стенок сосудов — способны закупорить сосуд в любом органе, вызывая инфаркт сердца, почки, мозга... Закупорка сосуда может произойти и кусочком жировой ткани, попадающей в общий ток крови, например, при переломе длинных трубчатых костей или при полостных операциях у тучных людей. Газовая эмболия — закупорка сосудов пузырьками газа — может возникнуть при операции на легких.

Заботы и стрессы, колебания атмосферного давления и микроклимата, переутомление, вредные привычки — алкоголь и курение, — избыточный вес, резкое колебание уровня сахара в крови — эти факторы могут привести к длительному спазму сосудов головного мозга со всеми атрибутами ишемического инсульта.

Чаще ишемический инсульт — удел пожилых людей. Он наступает ночью либо под утро, может развиваться постепенно в течение нескольких дней, а может иметь преходящий характер (малый инсульт).

Характер расстройств, возникающих при инсульте, определяется тем, в какой именно части мозга произошел спазм или разрыв сосуда.

Как известно, мозг состоит из двух полушарий.

Левое полушарие управляет правой половиной тела, а правое — левой. В норме работа двух полушарий уравнивает, дополняет друг друга. Правое заведует эмоциональным, образным восприятием жизни, левое — логическим мышлением.

Левое полушарие анализирует события, протекающие во времени, правое их синтезирует; левое перерабатывает новую информацию, правый двойник лучше узнает уже знакомую.

Таким образом, сознание человека — это слияние двух Я: «говорящего» и «чувствующего», логического и эмоционального.

Если болезнь выключает левое полушарие, становится трудно говорить, выходят лишь короткие штампованные фразы. Слух остается прежним, но слова не воспринимаются, не хочется говорить. Зато мир заполняется звуками: пение птиц, лесные шорохи, журчание ручья, которые в обычной, двухполушарной, жизни являются лишь приятным фоном, — приобретают самостоятельное значение.

Но чаще инсульт затрагивает не все полушарие, а лишь небольшую область в нем. И хотя очаг поражения может быть совсем невелик, последствия оказываются подчас невосполнимыми. Ведь мозг — это не просто сумма нервных клеток, а совокупность зон, отвечающих за те или иные функции организма, поэтому потери зависят от топографической значимости пораженного участка.

В области передних центральных извилин находятся центры управления движениями: в правом полушарии — движениями левой руки и ноги; в левом полушарии — правой руки и ноги. Если кровообращение нарушено в этих областях мозга, возникает или парез (ограничение объема движений соответствующих конечностей), или паралич (полное отсутствие движений).

Если затронут центр моторной речи (центр Брока), нарушается устная речь и письмо — больной или не может сказать ни слова, или произносит лишь отдельные слова и простые фразы, часто искажая их до неузнаваемости. Однако понимание чужой речи при этом сохраняется. При частичном поражении центра Брока больной говорит с трудом, речь его приобретает «телеграфный стиль», лишаясь глаголов и связок.

В теменной доле располагается центр общих видов чувствительности. Нарушение кровотока в этом месте влечет за собой расстройство чувствительности: от неприятных ощущений в виде онемения, покалывания, «ползания мурашек» до полной утраты болевой, температурной и других видов чувствительности на противоположной стороне тела.

В этой же доле находится центр «схемы тела» — его поражение нарушает представление больного о пространственных соотношениях и размерах своего тела, может появиться ощущение лишней конечности, неузнавание собственных пальцев.

Височная доля представлена центрами сенсорной речи, слуха, вкуса и обоняния. Центр сенсорной речи (у правшей в левом полушарии, у левшей — в правом) обеспечивает понимание

устной речи. Если больной воспринимает обращенную к нему речь как набор неясных звуков, не понимает вопросов, заданий, в собственной речи допускает замену букв и слов — это свидетельствует о поражении данного центра. Такие больные часто не осознают собственного дефекта, обижаются на окружающих за то, что те не понимают их, избыточно много говорят.

В затылочной зоне располагается центр зрения и центр распознавания окружающих предметов с помощью зрения. При поражении первого снижается или теряется зрение на один глаз, сужается поле видения. Если затронут центр распознавания, то больной не узнает предметы, хотя и видит их.

Лечение инсульта: из опыта читателей

Инсульт не щадит никого

«С этой болезнью мне пришлось столкнуться не самой, инсульт был у моей мамы, и поэтому каждый день приходила к ней в палату. Насмотрелась за время лечения всего — и кого привозили в палату. И как они уходили из больницы — одни на инвалидной коляске домой, а другие на каталке в морг. Эта болезнь никого не щадит. Раньше инсульт считался болезнью пожилых, сейчас совсем молодые от него не застрахованы. Рядом в отдельной палате со всеми удобствами лежал бизнесмен — ему было всего тридцать три года, когда стукнуло. Говорят, из-за какой-то денежной неоплаты вовремя, кто-то ему задолжал, или он кому. На заграничной коляске его жена катала, но вряд ли это его или его жена

утешало. А в нашу палату совсем молоденькую девушку привезли — 17 лет ей всего, однако весила она тогда 118 кг. Это говорят из-за ожирения произошло. Мама ее очень плакала всегда и приводила к ней все новых и новых консультантов. Вот один из них и сказал, что лучше всего помогает после инсульта — льняное масло. Оно рассасывает тромбы, снижает холестерин.

Все остальные в палате тоже стали так лечиться — столовая ложка льняного масла перед сном и капсула рыбьего жира после завтрака. Действительно, даже лечащие врачи уверились, что это действенное средство — наша палата раньше всех оправилась от инсульта, у всех пошли положительные изменения.

После выписки из больницы мама принимала льняное масло еще месяца два и за это время частично вернулась и речь, и левая нога стала чувствовать. Нам удалось избежать инвалидной коляски, мама ходит, с палочкой, конечно, но ходит сама».

Фокина П. Л., Пермь

Как я отца от инсульта поднимала

«У отца инсульт случился на работе — он проводник, вот прямо в служебном купе его и стукнуло. До города оставалось 10 часов пути, поэтому решили не вызывать «скорую» на промежуточных станциях — решили, что уж лучше городская больница, чем сельская, — и довезли его в Петербург. Правда, здесь все уже было быстро — и «скорая» приехала прямо на перрон и доставили в хорошую больницу. Но состояние было очень тяжелое, все осложнено было высоким

давлением и диабетом. Накачали его лекарствами, вроде стало получше, но сахар опять в крови появился и давление росло. Врач мне говорил, что они делают все возможное. Я уже готова была цепляться за любое средство, и однажды мне сказали, что в этой же больнице принимает по пятницам врач-фитотерапевт. Это был совсем молодой мужчина, он внимательно прочитал историю болезни и прошел со мной в палату к отцу, а потом принес лекарство — спиртовую настойку японских грибов шиитакэ с какими-то добавлениями лекарственных трав, кстати, недорого и посоветовал найти льняное масло. Льняное масло я нашла сразу же через общество инвалидов «Милосердие» (в каждой больнице в Питере висит их плакатик) — тоже недорогое, и стала отца лечить этими лекарствами — по чайной ложке настойки и льняного масла перед едой три раза в день. Уже через неделю состояние отца нормализовалось — сахар упал, упало и давление. Он пошел на поправку. Кстати, очень хорошо подсушивает и заживляет пролежни настойка шиитакэ и льняное масло. На ночь смазать пролежни настойкой, утром — льняным маслом. Заживает лучше любой мази».

Зеленюк Ф. О., СПб.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО ПРОТИВ РАКА

Исследования в области раковых заболеваний

Попытка помочь организму бороться против болезни с помощью иммунных клеток является

сегодня реальностью, и она получила название иммунотерапии. Как и при других методах лечения, главная роль здесь отводится защитным силам организма. С помощью специальных клеток, составляющих иммунную систему, организм может бороться против раковых клеток, бактерий, вирусов и болезнетворных грибов. Одними из главных элементов этой системы являются макрофаги и Т-лимфоциты, или Т-клетки — главные иммунные клетки, деятельность которых стимулируют мононенасыщенные жиры.

Получив достаточную стимуляцию, Т-лимфоциты способны активизировать макрофаги.

Исследования доказали, что льняное (именно льняное) масло стимулирует деятельность Т-лимфоцитов, которые, в свою очередь, активизируют макрофаги. Льняное масло также стимулирует деятельность «естественных клеток-киллеров», или НК-клеток — тип иммунных клеток, которым принадлежит основная роль в разрушении опухолей и вирусов. Эти клетки развивают противоопухолевую активность путем стимуляции интерфероном. Они убивают чужеродные клетки с помощью фермента под названием перфорин (perforin). Перфорин создает отверстия в наружной мембране чужеродных клеток, вследствие чего они выпускают жидкость и в конце концов погибают. Взаимодействие интерферона и НК-клеток важно для понимания способности организма сопротивляться опухолевым клеткам и быть устойчивым к вирусным инфекциям.

У пациенток с рецидивирующим раком молочной железы, получавших льняное масло после операции, наблюдалось значительное уменьшение роста опухоли по сравнению с теми, кто был только прооперирован.

Почему льняное масло эффективно в профилактике рака

Нитраты и нитриты — медленные убийцы — являются одним из факторов, влияющим на возникновение рака. И те, и другие добавляются в ветчину и в мясные продукты для предупреждения развития ботулизма.

Практически все овощи, которые можно купить в магазинах и на рынке, содержат нитраты. Бактерии во рту превращают нитраты в нитриты, и некоторые естественные компоненты в нашей пище могут приобрести измененную канцерогенную форму.

Например, аминокислый тирамин (tyramine), обнаруженный в сыре чеддер, сухих колбасных изделиях и во многих других продуктах, включая соевый соус, становится канцерогенным после изменений, вызванных обработкой нитритами. Что касается 3-диазотирамина (3-diazotyramine), измененная аминокислота может вызывать появление опухолей желудка и полости рта. В Японии, где соевый соус обычно добавляют в пищу, наблюдается высокая частота заболевания раком желудка; при этом считается, что его вызывают нитриты.

В Великобритании около 75% потребления нитритов приходится на растительную пищу, особенно на салат латук, свеклу, сельдерей и шпинат, а в случае некоторых овощей эта цифра может значительно увеличиваться при росте использования азотистых удобрений. Гораздо менее известный источник нитритов — это иммунная система, в которой нитриты производятся макрофагами,

приведенными в активное состояние как с помощью иммуностимуляторов, так и при нормальной защитной реакции во время устранения патогенов.

Льняное масло способно помочь в решении проблемы, связанной с нитритами в мясе и овощах, так как оно содержит вещество, которое поглощает канцерогенный побочный продукт нитритов, нитрозамины. Это вещество — *тиопролин*, или ТСА. Как и витамин С, это естественный антиоксидант. ТСА еще в достаточном количестве была обнаружена в японских грибах шиитаке, которые сегодня считаются лекарственным сырьем номер один, имеющим высочайшую противоопухолевую активность. ТСА присутствует в нашем организме, прежде всего в печени.

ТСА — аминокислота, структура которой сходна со структурой пенициллина — очень интересное и ценное соединение, уже получившее распространение в Европе в качестве лекарства. Она подавляет (на 78%) образование раковых клеток у животных, подвергнутых воздействию канцерогенных нитритных соединений, содержащихся в корме.

ТСА, содержащаяся в льняном масле и некоторых японских грибах поглощает нитриты в теле и позволяет выводить их с мочой.

Во время опытов на животных было обнаружено, что при включении в их рацион питания льняного семени и льняного масла достигается большой противораковый эффект. При этом положительный результат наблюдался не только у тех, кто страдал раком молочной железы, но и у тех, у кого был рак толстой кишки или общие

опухоли. Уже после одного-двух месяцев кормления больных животных с включением семян льна или льняного масла наблюдалось снижение количества опухолей и их размеров более чем наполовину (Серрано и Томсон, 1991, 1992).

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ДИАБЕТ

Известно, что найти одно универсальное средство от всех болезней — цель заведомо недостижимая. Но можно найти целительное средство, которое поможет защититься или бороться со многими болезнями.

Ученые всего мира изучают жизнедеятельность человеческого организма на клеточном уровне, благодаря чему открываются новые закономерности в работе живого организма, как в здоровом состоянии, так и при заболеваниях.

Так, в исследованиях Робинса, Кумара и других (1984) было определено, что изменения функции клеток мембраны (оболочки, «перегородки») являются центральным фактором в повреждении клетки и смертельном исходе. Без здоровой мембраны клетки теряют свою способность удерживать воду, питательные вещества, электролиты. Они теряют также способность контактировать, взаимодействовать с другими клетками и контролироваться регулирующими гормонами. Клетки становятся «неуправляемыми», что приводит к заболеванию. От подвижности мембраны зависит работоспособность клетки.

В качестве примера можно привести воздействие подвижности мембраны на гормон инсулин. В организме инсулин играет важную роль — он

стимулирует количество сахара в крови. Если инсулина недостаточно или клетка не реагирует на инсулин, то уровень сахара в крови повышается. Такое состояние называется диабетом. Диабет подразделяется на две основные категории: тип I и тип II. Первый тип обычно встречается у детей и подростков. Он связан с полным разрушением бета-клеток поджелудочной железы, которая и вырабатывает инсулин. При диабете этого типа для контроля уровня сахара в крови необходимо принимать инсулин в течение всей жизни. К типу I относятся лишь 10% всех диабетиков, остальные относятся к типу II.

Тип II, не зависящий от инсулина, обычно встречается в возрасте после 40 лет. Диабет второго типа — это избыток насыщенных жиров и недостаток необходимых жирных кислот (Пеликанова и др., 1991). Главная причина такого положения — питание, которое ведет к снижению подвижности мембраны клетки, а значит — к уменьшению связи инсулина с рецепторами клеточных мембран или к снижению действия инсулина (Боркман и др., 1993; Пеликанова, 1989). Опять мы видим, что масла Омега-3 и в этом случае являются помощником человеческого организма, поскольку они улучшают действие инсулина.

Исследования показали, что частое потребление небольшого количества льняного пищевого масла защищает от развития диабета типа II (Фескенс, Боулз, Кромхаус, 1991). Помимо этого, исследования на животных показали, что жирные кислоты Омега-3 предотвращают развитие сопротивляемости инсулину (Сторлиен и др., 1991).

Учитывая все вышесказанное, вы правильно воспримете рекомендации по питанию, следуя которым можно существенно уменьшить риск развития диабета:

1. Уменьшить принятие жирных кислот, содержащихся в животных продуктах.

2. Увеличить потребление масел Омега-3, включив в свой рацион льняное пищевое масло.

При этом надо помнить, что таким образом мы не только улучшаем восприятие инсулина, но и снижаем уровень холестерина, доводим его до безопасного порога.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Рассеянный склероз, или, иначе, множественный склероз — одна из распространенных болезней центральной нервной системы (т. е. головного и спинного мозга). Считается, что в ряду причин, приводящих к инвалидности людей молодого возраста, это заболевание стоит на третьем месте после травм и ревматических болезней. Диагноз болезни обычно ставят в 20–40 лет. Установлено, что рассеянный склероз поражает женщин в два раза чаще, чем мужчин.

В популярной литературе и справочниках последних лет можно прочесть, что рассеянный склероз — это неизлечимое заболевание людей молодого возраста, протекающее и заканчивающееся весьма тяжело. Так ли это? Нет, не совсем так.

Суть изменений в организме состоит в том, что внешняя оболочка нервного волокна, состоящая из белково-жирового комплекса — миелина, — оказывается поврежденной неким неизвестным

фактором. Это приводит к нарушению, замедлению или полному прекращению передачи нервных импульсов от центральной нервной системы к различным органам и частям тела. Симптомы заболевания могут быть различными в зависимости от места, где разрушился головной или спинной мозг. Чаще всего заболевание проявляется нарушением функции нижних конечностей; расстройствами зрения, координации движений и речи.

Причина рассеянного склероза до сих пор не установлена, но существует авторитетная версия, согласно которой повреждение миелиновой оболочки происходит вследствие сбоя в иммунной системе организма. Роль пускового механизма может сыграть вирус или другой, безвредный сам по себе, агент. К срыву могут привести различные воспалительные заболевания, чаще всего это острые вирусные респираторные инфекции, а также кишечные, кожные и многие другие. Больные зубы, хронический тонзиллит, гайморит, хронический аднексит являются постоянной угрозой всему организму, провоцируя нарушения в иммунном статусе человека. Именно поэтому так часто от врачей можно слышать слова о пользе регулярных осмотров и преимуществах профилактических мероприятий. Перегрев на солнце (гиперинсоляция) или в бане, особенно весной, часто служит толчком для проявления первых признаков рассеянного склероза.

На первых порах после атак болезни наступает полное или почти полное восстановление ранее утраченных функций организма, поскольку нервная система обладает огромными резервными возможностями. Значительную способность

нервной системы к восстановлению доказал в своих опытах еще академик И. П. Павлов. Он частично перерезал собакам спинной мозг на разных уровнях так, чтобы общая площадь пересеченных участков была немного больше площади поперечного сечения спинного мозга. И что же? Через некоторое время собаки, обездвиженные в результате операции, вставали, начинали ходить, а потом и бегать. Так и при рассеянном склерозе. Восстановление функций происходит до тех пор, пока не повредится достаточно большое количество нервных волокон. До этого момента роль проводника нервных импульсов вместо разрушенных структур берут на себя соседние, еще не затронутые болезнью участки нервного волокна. И лишь после обширных повреждений функция организма оказывается нарушенной.

Рассеянный склероз — не наследственное заболевание, однако, существует небольшая предрасположенность к нему в семьях, где он уже наблюдался у старших поколений. Возможно, это связано с особенностями иммунной системы, семейного уклада, а также местом жительства. Учеными выявлены высокие показатели рассеянного склероза в странах умеренного и северного климата, в то время как для экваториальных стран оказалась характерной низкая частота этого заболевания.

Характерной особенностью рассеянного склероза является чередование ремиссий (ослабление симптомов) и рецидивов (острая стадия заболевания). Течение болезни очень индивидуально. Иногда серия с каждым разом усиливающихся обострений очень быстро приводит к полной инвалидности

молодых людей. В большинстве же случаев рассеянный склероз протекает более спокойно, с умеренными, нечастыми обострениями на протяжении многих лет. Существует также форма болезни, когда после одного-двух обострений наступает длительный период ремиссии, и человек может вести умеренный нормальный образ жизни.

Итак, ясно, что рассеянный склероз не смертельно опасен и незаразен. Возможно, это одна из самых многоликих болезней, а ее непредсказуемое начало и течение делают поиски методов лечения как обширными, так и сложными.

Оказалось, что и развитие склероза зависит от количества необходимой жирной кислоты в организме. При обширном склерозе Омега-3 в организме недостаточно (Р. Свонк, 1997). В Орегонском университете (США) исследование проводилось в течение 34 лет. В ходе его проведения достаточно убедительно было подтверждено, что диета с низким содержанием насыщенных жиров и высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот приводит к приостановлению развития обширного склероза. Для этого нужно употреблять в больших количествах рыбий жир или питаться чаще рыбой. Но льняное пищевое масло не менее полезно, чем эти продукты, а в денежном отношении намного дешевле (примерно в 10 раз).

При развитии обширного склероза льняное масло (Омега-3) воздействует на фибриноген — протеин, который участвует в процессе свертывания крови. Омега-3 способна защитить оболочку нерва, помочь нормальному функционированию миелины (Кумейн, 1991; Симопулос, 1991).

При изучении распространения обширного склероза были отмечены интересные географические особенности. Так, было обнаружено, что у фермеров, проживающих на внутренних территориях Норвегии, заболевание обширным склерозом встречалось гораздо чаще, чем у тех, кто живет на побережье. От чего это зависит? Цело в том, что в питание фермеров было включено большое количество животных и молочных продуктов, а на побережье у населения основу рациона составляла рыба, богатая Омегой-3.

Такое же положение наблюдалось и в другой части земного шара — в Японии, где в пищу употребляется большое количество морских продуктов, а также фруктов, богатых Омегой-3.

Все это еще раз подтверждает, что Омега-3 может предотвратить и помочь лечению этого заболевания.

Рекомендации по лечению рассеянного склероза льняным маслом

Принимать по 2 ч. ложки льняного масла в день на голодный желудок (до обеда или до завтрака и перед сном).

Дополнительно принимать по капсуле рыбьего жира и по четверти чайной ложки измельченной яичной скорлупы (добавлять в супы).

Рассасывать во рту чайную ложку льняного масла как леденец. Раз в 3 дня. Использованное масло сплевывать.

Массаж льняным маслом конечностей — рук и ног раз в три дня.

Полный массаж (тела и головы) льняным маслом один раз в месяц.

Лечение рассеянного склероза: из опыта читателей

Льняное масло от рассеянного склероза

«Не знаю, чем я прогневила Бога, но после двадцати лет счастливой семейной жизни на меня обрушились два страшных несчастья — умерла от лейкоза старшая дочь, а спустя десять лет заболела рассеянным склерозом младшая. Ей было 27 лет, и двое совсем маленьких детей. Муж через пару лет ее бросил, якобы уехал на заработки в Москву, но там и прижился, знакомые сказали, что живет там он с какой-то москвичкой. Только деньги теперь присылает — спасибо и на этом. Сначала мы и не поверили, что это так серьезно, а потом, как у нее стали ноги отказывать, и она могла выйти на улицу только опираясь на меня и на палочку, вот тогда я чуть с ума не сошла. В тридцать лет — инвалид, двое маленьких детей, я сама уже еле хожу и на все про все — две пенсии и алименты.

Поначалу какое-то лечение было — давали для инъекций дорогие лекарства, направляли в санаторий. А потом — тишина, только участковый врач придет да к невропатологу даст направление. С памятью у нее стало плохо — денег займет у кого-нибудь и забудет, или в магазине сумку оставит с покупками, а то газ забудет выключить или дверь закрыть. Глаз да глаз нужен.

Спасибо большое ее сотрудникам (она программистом работала), там списали компьютер и нам подарили, чтобы она хотя бы какую-нибудь надомную работу делала. Появились лишние деньги, а

еще Нина через Интернет вышла на бельгийца, который тоже этим заболеванием страдает и стали они переписываться. Он ей посоветовал пользоваться рыбьим жиром и льняным маслом, в них есть какие-то незаменимые кислоты, которые не дают прогрессировать склерозу и если принимать регулярно, то болезнь как бы приостановится, а возможно и повернет вспять. Он, правда, лечится еще и в специализированной клинике, но уверен, что хорошему самочувствию обязан этим жирам.

Льняное масло нам прислали, рыбий жир везде продается. Она уже три года пьет и льняное масло, и рыбий жир принимает — по столовой ложке масла и по капсуле рыбьего жира с облепихой. За это время обострения болезни не было, а наоборот провалы в памяти прекратились, палочку она в угол поставила и ею не пользуется и даже сама теперь в областной центр на автобусе за покупками ездит. Конечно, болезнь не ушла совсем, но даже врачи отмечают ее очень вялое течение».

Комарова Г. О., Псковская обл.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И АРТРИТЫ

Существует около ста видов артрита. Врачи различают их по тому, какие именно суставы и части тела затронуты недугом. При некоторых видах артрита поражаются и другие части тела. Остеоартрит, например, поражает только суставы. А ревматоидный артрит очень часто затрагивает не только суставы, но и другие составляющие организма (в частности, иммунную систему). Самым же опасным видом артрита является

заболевание, называемое системной красной волчанкой, которое затрагивает множество органов, одним из которых являются суставы.

Из всех видов суставных болезней более всего распространены два: остеоартрит и ревматоидный артрит. Многие люди их путают. Возможно, потому что наши бабушки обычно называли чуть не все свои боли и недуги ревматизмом, в то время как на самом деле у них был остеоартрит. Ревматоидный артрит известен с незапамятных времен. Он протекает намного тяжелее остеоартрита и много сложнее в лечении.

К несчастью, многие люди болевают артритом. По частоте возникновения это заболевание занимает чуть ли не второе место после гипертонии.

Если учесть, какую нагрузку несут колени и бедра каждого человека, особенно достаточно тучного — то становится ясно, почему так распространен остеоартрит.

Ревматоидный артрит может поразить человека в любом возрасте, существует даже юношеская форма, от которой страдают дети. Чаще всего это случается между 20 и 50 годами. Женщины более подвержены заболеванию ревматоидным артритом, чем мужчины; это доказывает важность гормонального и генетического фактора для возникновения и течения этой болезни.

Другие виды артрита, такие как подагра, артрит, вызванный бактериями, фибромиалгия и полимиалгия случаются реже, хотя некоторые из этих болезней в последнее время встречаются все чаще.

Самые серьезные виды артрита — остеоартрит и ревматоидный артрит

Как остеоартрит (ОА), так и ревматоидный артрит (РА) протекают с болью и опуханием суставов, но это только внешнее сходство двух разных болезней. Воспаление при ревматоидном артрите намного серьезнее, чем при остеоартрите. Остеоартрит возникает из-за болезни хряща и иногда кости. Это может доставлять не только неудобства в жизни, но и настоящие страдания, поскольку боль не позволяет двигать суставом. Соседние с больным суставом мышцы становятся слабыми из-за того, что человек не дает им достаточной нагрузки, чтобы избежать лишней боли. В конце концов сустав может окостенеть. Хотя остеоартрит, в отличие от ревматоидного артрита, не влияет на продолжительность жизни, без надлежащего лечения он может серьезно ограничить деятельность и изменить образ жизни человека, что, конечно же, не вызывает радости у больного и его родственников. К счастью, лечение может принести существенное облегчение.

Ревматоидный артрит намного более серьезное заболевание, лечение которого должно начаться немедленно, как только диагноз был установлен, во избежание неожиданных последствий. Если его не лечить, оно может необратимо изменить суставы и привести к серьезным осложнениям. С этим заболеванием иммунная система, которая естественно защищает организм и помогает ему оправиться от болезни, дает сбой, от чего усугубляется воспаление мембраны, соединяющей суставы. Это заболевание может

способствовать разрушению хрящей и костей. В серьезных случаях воспаление, связанное с ревматоидным артритом может затронуть оболочку сердца, мелкие кровеносные сосуды, легкие, глаза, носоглотку, лимфатические железы или селезенку. При таком раскладе событий немудрено, что резко ухудшается общее самочувствие. Больной теряет аппетит, испытывает общую слабость, его мучает лихорадка и чувство постоянной усталости.

Что конкретно происходит при ревматоидном артрите? По причинам, которые никто до конца не может понять, иммунная система больного человека ополчается против здоровых клеток своего организма. Можно провести некоторую аналогию с аллергией: по каким-то причинам организм аллергика воспринимает аллерген — плесень, пыльцу, кошку или что-нибудь еще — как угрозу организму. И иммунная система отчаянно бросается в борьбу с несуществующим врагом.

Что-то похожее происходит при ревматоидном артрите. Некоторые исследователи полагают, что вирус или бактерия, попадая в сустав, ускоряют воспалительный процесс.

Определить, что именно — остеоартрит или ревматоидный артрит — стало причиной суставных болей, можно только в результате многочисленных лабораторных анализов крови. Но можно выделить ряд особенностей и симптомов, на которые нужно обратить внимание, чтобы можно было внутренне настроиться на серьезный разговор с врачом-ревматологом.

Остеоартрит обычно проявляет себя после 40 лет, развивается достаточно медленно, годами,

поражает чаще всего небольшое количество суставов и, как правило, только на одной стороне тела. Мишенью для остеоартрита становятся основные опорные суставы (коленный, тазобедренный) и гораздо реже — локтевой, плечевой, голеностоп. Может поразить самые кончики пальцев (в районе ногтя). При остеоартрите область вокруг больного сустава остается прохладной, как правило, нет ни опухоли, ни красноты. Здоровье в целом не страдает.

Излюбленный возраст для ревматоидного артрита — 25–50 лет, появляется внезапно и развивается очень быстро: иногда за несколько месяцев человек может стать глубоким инвалидом. Страдают, как правило, суставы обеих сторон тела. Воспаленные суставы опухают, краснеют, температура тела вокруг них повышается. Воспаление может начинаться с мелких суставов пальцев рук, ног, с лучезапястных суставов или голеностопа. Чаще всего больной человек отмечает слабость, повышенную утомляемость, лихорадку.

У некоторых людей, помимо суставных опухолей, что само по себе вызывает значительные неудобства, других признаков болезни не наблюдается. У других же людей болезнь может проходить значительно тяжелее. Мембрана, которая соединяет суставы, — синовиома — становится толстой и грубой. Белые кровяные тельца объединяются вместе и освобождают ферменты, которые вызывают воспаление мембраны и заставляют ее накапливать жидкость. Иногда синовиома начинает расти, даже выходит за границы хряща вокруг сустава, что губительно сказывается на хряще или кости.

Льняное масло эффективно при артритах

Научными исследованиями установлено, что полиненасыщенные жирные кислоты — важные регуляторы аллергических и воспалительных процессов, благодаря своей способности образовывать необходимые простагландины, тромбоксаны и лейкотрины. Линолевые и линоленовые кислоты приводят к формированию простагландинов, которые препятствуют воспалительному процессу.

Многочисленные клинические исследования доказали терапевтический эффект необходимых жирных кислот при включении их в питание во время лечения различных артритов.

Особенно эффективны кислоты Омега-3. Для лечения воспалительных процессов, таких как ревматический артрит, в питание пациентов включали гамма-линоленовую кислоту (масла черной смородины, огуречника аптечного, вечернего первоцвета). И пришли к выводу, что они могут давать и отрицательный эффект, так как увеличивают уровень вредной арахидоновой кислоты, а главное, «снижают уровень жирных кислот Омега-3» (Джанти и др., 1980). А добавление к пищевому рациону льняного масла, в котором наибольшее количество Омега-3, дало великолепные результаты, хотя до этого клинические исследования велись в этом же направлении (на насыщении организма Омегой-3), но за основу брался рыбий жир.

При лечении ревматического артрита пациентам в пищу добавляли рыбий жир (Кремер и др., 1985), результаты лечения были положительными.

И последующие многочисленные исследования подтвердили возможность получения положительных эффектов при лечении аллергических и воспалительных процессов рыбьим жиром (Клелэнд, 1988; Крекер, 1987; Лоу, 1991; Магаро, 1988; Нильсен, 1992; Сперлинг, 1990). Но опять же — рыбий жир сам по себе является сильным аллергеном, и не каждый пациент может его принимать. К тому же льняное масло оказалось интереснее как лечебное средство по нескольким показателям — во-первых, вкус льняного масла более привлекателен, во-вторых, льняное масло — не аллерген, в-третьих, содержание Омега-3 в нем в два раза больше, чем в рыбьем жире. И, наконец, льняное масло намного дешевле.

Опять же обратим внимание на количество рыбьего жира, необходимое для успешного лечения. Ежедневно нужно принимать по 6 капсул рыбьего жира (по 1 грамму каждая).

Но, как утверждают ученые (Манзиорис и др., 1994), употребление в пищу льняного масла, даже в меньших количествах, может оказать такой же эффект. То есть при артритах прием двух столовых ложек в день вполне достаточен для успешного лечения.

Рекомендации применения льняного масла при лечении артритов

Принимать по 2 ст. ложки в день на голодный желудок (утром и перед сном). Курс 1 месяц — перерыв две недели, затем еще курс.

Рассасывать по 1 ч. ложке льняного масла во рту.

Массаж теплым маслом больных суставов.

Лечение артритов: из опыта читателей

Льняное масло помогает и рыбакам

«Я пятнадцать лет отплавал на рыбном сейнере. На здоровье не жаловался. А как сошел на берег — так и началось. Сначала распух палец на правой ноге, затем такой же большой палец на руке. А потом однажды встать с постели утром не смог — такая боль в поясницу ударила. Понял — что пора лечиться. Врач предложила сразу больничный и болеутоляющее. Затем, когда полегче станет — физиотерапию. Полегче стало, но приступ опять повторился через месяц. Вызвал частного мануала — помог и посоветовал полечиться льняным маслом. Сказал, что сейчас за границей масса разработок на эту тему. Жена заказала масло через какую-то оздоровительную газету, прислали быстро. Действительно, помогает. Сейчас уже не беспокоят распухшие суставы».

Иванков П., Калининград

Банька правит, льняное масло все поправит

«Мой знакомый всем советует делать массаж именно с льняным маслом в паровой русской бане. Таким массажем он себе вылечил больное колено.

Каждую неделю по субботам он парился березовым и крапивным веником (особенно распаривал колено), затем натирал льняным маслом и ждал в предбаннике, пока масло не впитается. Затем опять парился. Сейчас у него нет никаких проблем».

И. Е., Сиверская

Остеохондроз испугался льняного масла

«Не могла без хруста повернуть шею, часто болела голова, кружилась. Прочитала, что это классические признаки остеохондроза. Как рекомендовали в журнале, перешла на диету без сливочного масла и животных жиров, стала принимать льняное масло — по чайной ложке каждый день. Голова болеть перестала, и даже головокружения прошли».

Петровка В. В., СПб.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

К сожалению, все чаще и чаще люди страдают от пищевой аллергии. Это объясняется и ухудшением экологии, и потреблением продуктов, многие из которых содержат различные химические компоненты, и рядом других факторов.

Как признают ученые (Бросшоф, Каллакомб, 1987), пищевая аллергия играет главную роль во многих хронических аллергических и воспалительных процессах. Пищевую аллергию они рассматривают как отрицательную реакцию организма на тот или иной продукт. А симптомы — аллергический отклик — зависят от активности иммунной системы. При лечении пищевой аллергии очень важно «угадать» аллерген. При этом в питание пациента обязательно вводятся жирные кислоты. Длительные исследования в Норвегии (Кьелдсен, Крагх и др., 1991) показали, что при

лечении аллергических и воспалительных процессов жирные кислоты в диете играют главную роль, так как в организме они превращаются в простагландины и лейкотрины — важные посредники воспаления. Значит, среди них надо искать «союзника» организма и регулировать уровень жирных кислот: ограничить потребление жирных кислот и включить в питание льняное масло. В результате аллергические и воспалительные процессы уменьшаются и состояние больного улучшается.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Широко применяются семена льна и льняное масло и в народной медицине. В этом накоплен многовековой опыт. Не только в разных странах, регионах, местностях, но даже и у отдельных врачей имеются свои рецепты лечения тех или иных болезней. Поэтому даже при одинаковом наборе лечебных растений оказываются разными пропорции или способы приготовления лекарств. Но так как все они прошли испытание временем, а кроме того, конкретному человеку можно подобрать более подходящий для него рецепт, то иногда в книге приводятся и те, и другие рекомендации — пусть вас не смущает, что иногда сборы вроде бы не отличаются, но обратите внимание на соотношение компонентов и способ приготовления лекарства.

Лен посевной — слабительное, обволакивающее, смягчительное, противовоспалительное, обезболивающее средство (семена и масло). Применяется внутрь при запорах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, желудочно-кишечных заболеваниях, кашле, заболеваниях дыхательных путей, мочевого пузыря, мочеви-

водящих путей, заболеваниях почек и печени, запорах, геморрое, подагре, ревматизме, атеросклерозе, водянке. Наружно семена льна и льняное масло применяются при ожогах, ишиасе, кожных заболеваниях, а также входят в состав кремов, мазей, косметических масок, лосьонов.

Несколько общих советов

Любое заболевание можно начинать лечить, если соблюдены три важных условия, игнорирование которых может привести к малой эффективности лечения — но это в лучшем случае, а в худшем — к обострению болезни.

К первому условию относится постановка диагноза. Диагноз должен поставить врач-специалист, иногда это требует проведения наблюдений, анализов, но все это необходимо пройти, т. к. правильный диагноз — правильное и лечение болезни.

Ко второму условию относится учет у больного других заболеваний, т. к. их наличие влияет на выбор методов и средств лечения. Сюда же относится и непереносимость человеком тех или иных лекарственных средств.

В этом отношении лён и его препараты практически не имеют противопоказаний, если принимаются в чистом виде, но если используются в сборах, то следует учитывать, что входит в состав таких сборов.

На эффективность лечения может повлиять и диета, особенно, если это касается желудочно-кишечного тракта, болезней печени и почек. Это третье условие.

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

Плод льна посевного — это почти шаровидная коробочка, в которой находятся 10 семечек. Семена 3,5–6 мм длиной, неравнобокие, гладкие, от темно-коричневого до бледно-желтого цвета.

В медицинской практике, как в научной, так и в народной, используются семена льна посевного и масло, получаемое из них.

И семена, и масло используются и внутрь, и наружно. Это предъявляет к качеству льняного семени как сырья высокие требования. Хорошие семена легко скользят в руке, тонут в воде, не имеют неприятного запаха и не содержат сорных растений. Можно использовать блестящие гладкоокрашенные семена. Употреблять для медицинских целей залежалые потускневшие, а тем более заплесневелые семена даже при горячей их обработке нельзя!

Семена льна содержат 30–48% высыхающего жирного масла, белковые вещества, 5–12% слизи. Слизь находится в поверхностном слое, поэтому при намачивании, соединяясь с водой, семена дают густую слизь, которую применяют внутрь как слабительное и как обволакивающее средство при многих заболеваниях. Кроме того, в семенах имеются углеводы (12–26%), органические кислоты, витамин А и другие полезные вещества.

ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕМЕНАМИ ЛЬНА

Бронхиальная астма

При бронхиальной астме, астматическом бронхите: взять по 1 дес. ложке льняного семени, корня девясила высокого, мочегонного чая (аптечный препарат), кукурузных столбиков, цветков ромашки лекарственной, цветков ноготков лекарственных, листьев эвкалипта, листьев подорожника большого, травы крапивы двудомной, травы фиалки трехцветной, травы пустырника сердечного, травы богунника.

Смесь настаивать на 1 л кипятка 2 часа. Процедить.

Принимать по 1 стакану 4 раза в день (один раз перед сном).

* * *

При бронхиальной астме: взять поровну семян льна посевного, травы тимьяна ползучего, плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного.

2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать 1 час, накрыв крышкой. Процедить, отжав сырье.

Принимать по 1/3–1/4 стакана настоя 3–4 раза в день после еды.

* * *

Если бронхиальная астма сопровождается сопутствующими заболеваниями печени и мочевого пузыря, то рекомендуются сборы:

• Взять по 10 г семян льна, листьев череды трехраздельной, травы пустырника сердечного, травы

зверобоя продырявленного, корня девясила, мочегонного чая, кукурузных рылец, листьев крапивы двудомной, цветков календулы лекарственной, листьев мяты перечной.

2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом воды. Отваривать на водяной бане в течение 30 минут. Остудить. Процедить, отжав сырье. Добавить кипятка к отвару для получения объема 200 мл.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

• Взять по 5 г семян льна посевного, травы тимьяна лекарственного, плодов фенхеля обыкновенного, листьев мяты перечной, по 10 г листьев подорожника большого, корня алтея лекарственного, корня солодки голой, 20 г листьев мать-и-мачехи.

1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и кипятить на водяной бане 30 минут. Охлаждать 10 минут, процедить.

Принимать в теплом виде в течение дня в несколько приемов.

* * *

При бронхиальной астме: взять поровну льняного семени, травы тимьяна обыкновенного, плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного. 4 ч. ложки смеси настаивать на стакане кипяченой воды комнатной температуры, затем довести до кипения и на слабом огне кипятить 10–15 минут. Процедить после остывания. Всю дозу принять в течение дня за 3 приема.

* * *

При бронхиальной астме: взять по 20 г льняного семени, травы тимьяна обыкновенного и по 30 г плодов аниса обыкновенного, плодов фенхеля обыкновенного.

1 ст. ложку (с верхом) сбора залить 1 стаканом кипятка и настаивать на водяной бане 15 минут, накрыв крышкой. Процедить, отжав сырье, и довести объем настоя до 200 мл.

Принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день.

Заболевания полости рта, горла, верхних дыхательных путей

Афты — заболевание слизистой оболочки рта, выражающееся в появлении на ней пузырьков, наполненных прозрачной жидкостью. Они появляются на деснах, под языком. Лопаясь, пузырьки превращаются в болезненные изъязвления. Заболевание может быть и хроническим. Есть много народных средств избавления от язвочек. Среди них — полоскание по нескольку раз в день очень горячей водой (но не обжечь слизистую!), настоем из трав календулы, зверобоя продырявленного, а также семенем льна посевного (обыкновенного). В этом случае готовят отвар.

При афтозных язвах: взять 2 ч. ложки семян льна, залить 1,5 стаканами кипятка и прокипятить 10 минут. Процедить.

Полоскать каждый час теплым отваром до выздоровления.

* * *

При воспалении слизистых оболочек, ангине: взять 1 ст. ложку смеси (см. ниже составы 1, 2), заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут. Затем процедить и в теплом виде полоскать полость рта и горло.

• Состав 1: семена льна — 3 части, цветки ромашки аптечной — 1 часть, трава донника лекарственного — 1 часть, корень алтея лекарственного — 1 часть, цветки мальвы лесной — 1 часть.

• Состав 2: семена льна — 3 части, трава донника лекарственного — 2 части, корень алтея лекарственного — 2 части, корневища аира тростникового — 1 часть.

Это прекрасные антисептические и противовоспалительные отвары, много раз проверенные на практике.

* * *

При бронхите, плеврите: взять 10 г семян льна посевного и в стеклянной бутылке взбалтывать в течение 10–15 минут с 300 мл кипятка. Затем процедить и принимать теплым по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Этот же отвар используется *при ангине* для полоскания горла. Полоскать теплым отваром в течение дня почаще.

* * *

Еще несколько *противовоспалительных рецептов*, отличающихся различной консистенцией и способом приготовления.

• Взять 3 г семян льна посевного и залить 100 мл кипящей воды. Взбалтывать в бутылке в течение 15 минут. Затем процедить.

Этой слизью в теплой воде полоскать полость рта.

• Взять 2 ч. ложки семян льна, засыпать в бутылку, предварительно измельчив, залить 1 стаканом кипятка и взбалтывать в течение 15 минут. Процедить сквозь холст.

Употреблять внутрь без дозировки понемногу, но почаще, в теплом виде. Этот настой можно применять и для полоскания горла.

• Взять 2 ч. ложки толченых семян льна. Залить их крутым кипятком (200 мл) и настаивать 20 минут. Процедить. Полоскать горло. При каждом употреблении взбалтывать.

• Взять 2 ч. ложки семян льна посевного на 1 стакан кипятка. Отваривать в течение 5–7 минут. Остудить и процедить. Полоскать теплым отваром 6–8 раз в день.

Взять 3 г нетолченых семян льна и 0,5 стакана кипящей воды. Взбалтывать в бутылке 15 минут. Процедить.

Принимать слизь по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

* * *

При коклюше и других инфекционных заболеваниях бронхов: взять по 20 г льняного семени, травы тимьяна обыкновенного, и по 30 г плодов аниса обыкновенного и плодов фенхеля обыкновенного.

Взять 1 ст. ложку (с верхом) сбора и залить стаканом кипятка и в эмалированной закрытой посуде нагревать на водяной бане (в кипящей воде) 15 минут. Охлаждать 45 минут при комнатной температуре. Процедить, отжав сырье. Объем полученного настоя довести до 200 мл.

Принимать теплый настой по 1/3–1/4 стакана 3 раза в день.

* * *

При заболеваниях дыхательных путей: 30 г семян льна посевного, 30 г цветков мальвы лесной, 40 г цветков и листьев алтея лекарственного измельчить, смешать.

2 ст. ложки смеси настаивать в термосе с 0,5 кипятка в течение 1,5 часов. Процедить.

Принимать по 0,5 стакана теплым 3–4 раза в день.

* * *

При ОРЗ, ангине, гриппе, бронхите, трахеите: взять по 2 части семян льна, плодов укропа огородного, почек березы повислой, листьев калины, травы тысячелистника, по 3 части травы душицы обыкновенной, травы зверобоя продырявленного, по 1 части аира тростникового и корневика с корнями валерианы.

4–6 ст. ложек смеси засыпать в термос, залить крутым кипятком (примерно 0,9 л) и настаивать 2 часа. Процедить.

Эту дозу выпить в течение дня за 4 приема. Иногда такую «ударную» дозу нужно принимать в течение 3–5 дней, а то и 6–8. Но улучшение наступает уже к концу 2–3 дня.

При существенном улучшении дозу можно уменьшить: 2 ст. ложки смеси на 0,5 л кипятка. Готовить и принимать как указано выше, до полного выздоровления.

* * *

При воспалении слизистой оболочки рта: взять 3 части семян льна посевного, по 2 части листьев шалфея лекарственного, листьев бузины черной, по 1 части листьев мальвы лесной и листьев алтея лекарственного. 1 стакан смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 20–30 минут. Процедить. Использовать для полосканий в теплом виде при эрозивно-язвенных повреждениях слизистой оболочки рта.

* * *

При пародонтите: взять по 1 части семян льна, цветков ромашки аптечной, травы фиалки трехцветной, по 2 части травы хвоща полевого и крапивы двудомной.

2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка. Настаивать 30–40 минут. Процедить. Принимать по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

* * *

При ангине: взять 75 г семян льна и по 25 г цветков ромашки аптечной, цветков мальвы лесной, травы донника лекарственного, корня алтея лекарственного.

1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 минут. Процедить.

Полоскать при ангине несколько раз в день.

* * *

Отхаркивающее средство: взять по 10 г семени льна, плодов фенхеля, плодов аниса обыкновенного, травы тимьяна обыкновенного.

4 ч. ложки смеси настаивать на стакане воды 2 часа. Затем кипятить 10–15 минут.

Дневная доза выпивается в 3 приема.

* * *

По описаниям Авиценны, льняное семя в жареном виде помогает *от кашля*.

* * *

Окуривание льняным маслом помогает *от насморка*.

* * *

Для полоскания горла: взять 1 часть семян льна, по 2 части листьев эвкалипта, цветков ромашки аптечной, цветков липы.

1 ст. ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой 30 минут. Процедить.

Полоскать горло теплым настоем 4–5 раз в день.

* * *

Для полоскания горла: взять 1 часть семян льна, по 2 части зверобоя продырявленного (травы с цветками), календулы лекарственной.

Измельчить 1 ст. ложку смеси, залить 200 мл кипятка и настаивать под крышкой 30 минут. Процедить.

Полоскать горло теплым настоем 4–5 раз в день.

* * *

Для полоскания рта и горла (при воспалениях слизистых оболочек, как смягчительное средство): взять 30 г льняного семени, по 20 г корня алтея лекарственного, травы донника лекарственного, цветков ромашки аптечной (лекарственной), 10 г корня аира болотного (тростникового).

Взять 10 г (1–2 ст. ложки) сырья, поместить в эмалированную посуду и залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Нагревать под крышкой на водяной бане в кипящей воде 15 минут. Охладить. Процедить, отжав сырье. Довести полученный объем до 200 мл.

Полоскать рот и горло теплым настоем несколько раз в день (как смягчительное средство).

* * *

Для полоскания при ангине и других заболеваниях горла и ротовой полости:

- Взять по 1 части семян льна, травы душицы, травы шалфея, цветков бузины черной, по 2 части листьев эвкалипта, цветков ромашки аптечной, цветков липы.

- Взять по 1 части семян льна, травы шалфея лекарственного, корня, листьев и цветков алтея лекарственного, травы донника, травы с цветками зверобоя продырявленного, 2 части цветков календулы лекарственной, цветков ромашки аптечной.

Компоненты того или другого сборов измельчить. 1 ст. ложку смеси залить кипятком (200 мл),

используя эмалированную или фарфоровую посуду. Накрывать блюдцем и настаивать 30 минут. Процедить, отжав сырье.

Настоем полощут горло 4–5 раз в день. Настой должен быть теплым. Последние порции медленно глотают.

* * *

При бронхоэктатической болезни: взять 4 ч. ложки смеси, состоящей из взятых поровну плодов аниса, семян льна, травы тимьяна.

Смесь залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать 2 часа. Затем довести до кипения в закрытой крышкой посуде. Кипятить 5–6 минут на слабом огне. Охладить и процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

* * *

При бронхоэктатической болезни: взять по 1 ч. ложке плодов аниса, плодов фенхеля, плодов льна и травы тимьяна.

Смешать и залить 1 стаканом холодной воды в эмалированной посуде. Настаивать 2 часа, затем довести до кипения при закрытой крышке. Кипятить 5–6 минут на слабом огне. Охладить и процедить.

Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

Желудочные и кишечные заболевания

Язва желудка

и двенадцатиперстной кишки, колиты

Заболевание хроническое, с характерным весенним и осенним обострением. Во время

лечения особое значение придается диете. Пища не должна содержать жирного мяса, рыбы, яиц, сырого молока. Народная медицина особенно обращает внимание на вред табака, т. к. никотин пагубно действует на слизистую оболочку. Это касается и алкогольных напитков. Нельзя употреблять очень холодную и очень горячую пищу. (Лечебник: рецепты и советы знахарей М. 1991).

* * *

Взять 10 г семян льна и залить 300 мл кипятка в пол-литровой толстостенной бутылке. Закрывать пробкой и взбалтывать в течение 10 минут. Затем процедить.

Принимать жидкую часть по 20–30 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Действует как *обволакивающее средство, защищающее слизистую желудка*.

* * *

Взять нетолченых семян льна и залить кипящей водой в пропорции 1:10. Взбалтывать в течение 15 минут. Затем процедить, отжав семена.

Жидкую часть принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Действует как обволакивающее средство, поэтому особенно рекомендуется при *воспалении слизистых оболочек желудка*.

* * *

Взять 3 части семян льна, 3 части цветков мальвы лесной, 4 части цветков алтея лекарственного. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка. Настаивать 1,5–2 часа. Процедить.

Принимать настой по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

* * *

Взять по 25 г семян льна обыкновенного, корня алтея лекарственного, корневища цетрарии исландской. 2 ст. ложки сбора залить стаканом холодной воды. Настаивать 1 час. Прокипятить в течение 5 минут. Процедить.

Это дневная доза, принимаемая в 5–6 приемов.

* * *

Взять по 15 г семян льна обыкновенного, корня солодки голой, листьев мяты перечной, плодов фенхеля обыкновенного, цветков липы. 2 ст. ложки сбора залить стаканом холодной воды. Настаивать 1 час, затем прокипятить настой в течение 5 минут. Процедить.

Отвар принять в течение дня в 5–6 приемов.

* * *

Взять 1 ст. ложку семян льна и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте 3 часа.

Принимать по 1 ст. ложке перед едой.

* * *

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки: взять по 25 г семян льна, корня алтея лекарственного, слоевища цетрарии исландской.

2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами холодной воды. Настаивать 1 час. Затем прокипятить в течение 5 минут. Процедить. Принимать настой в течение дня за 5–6 приемов.

* * *

При дискинезии кишечника, хронических энтероколитах: взять по 2 части семян льна посевного и листьев мяты перечной, 3 части цветков бузины черной и по 4 части травы горца почечуйного, травы дымянки лекарственной, листьев копытца европейского, 5 частей цветков ромашки аптечной и 3 части травы чистотела большого.

2–3 ст. ложки сбора засыпать в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. Настаивать ночь.

Настой выпить в 3 приема в течение дня за 20–30 минут до еды в теплом виде. Можно добавить в термос для вкуса 1 ст. ложку плодов шиповника.

* * *

При кишечной колике: взять 15 г семян льна, 10 г корневища аира болотного, 5 г листьев мяты перечной, 20 г листьев подорожника большого, 20 г травы вахты трехлистной, 15 г травы сушеницы топяной, 5 г душицы обыкновенной, 10 г шишек ольхи клейкой (черной).

20 г смеси положить в эмалированную посуду и залить 0,5 л кипятка. Накрыв крышкой, кипятить на слабом огне 15–20 минут. Настаивать 1–2 часа. Процедить.

Принимать отвар по 80–90 мл 3 раза в день после еды.

* * *

При коликах для клизм: приготовить слизистый настой из семян льна и кипятка в соотношении 1:30. На 1 клизму 30–50 мл настоя разбавить водой до полной клизмы.

* * *

При колике: взять 40 г семян льна, по 30 г корня окопника лекарственного и травы лапчатки гусиной.

1 ст. ложку смеси варить со стаканом воды 15 минут. Остудить. Процедить.

Принимать по 2–3 стакана отвара в день.

* * *

При энтеритах, колитах, проктитах: взять 1 ст. ложку семян льна и залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать 3 часа под крышкой в эмалированной или стеклянной посуде.

Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

* * *

При болях в кишечнике, сопровождаемых запорами: взять поровну семян льна посевного, корня алтея лекарственного, травы пастушьей сумки, корня валерианы.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать на водяной бане 15 минут. Остужать 45 минут. Процедить, отжав сырье.

Принимать по 1/2 стакана утром натощак и вечером через 3–4 часа после приема пищи.

Хронический гастрит или катар желудка, катар кишечника

Характеризуется неприятным вкусом во рту, плохим аппетитом, изжогой, отрыжкой, тошнотой. При еде быстро наступает чувство полноты желудка, ощущается тяжесть и боль в подложечной

области. Болезнь может протекать при пониженной или повышенной кислотности, во втором случае бывает кислая отрыжка. Болезнь, как правило, затяжная, длится годами с переменным успехом от лечения, т. к. больные часто надеются только на лекарственные средства, но не соблюдают диеты.

Рекомендуется приготовить слизь из 1 части толченых семян льна и 30 частей горячей воды. Смесь взбалтывается в течение 15 минут. Затем процеживается через холст или 4-слойную марлю.

Жидкая часть принимается 3 раза в день по 1 ст. ложке перед едой.

При коррозивном гастрите (от проглоченного чего-нибудь едкого) рекомендуется глотать по немногу семена льна.

* * *

При катаре желудка: взять 2 ч. ложки семян льна и заварить 1 стаканом кипятка. Взбалтывать в течение 15 минут. Процедить через плотную материю.

Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

* * *

При катаре кишечника: взять по 1 части семян льна и корня окопника лекарственного, 2 части корня алтея лекарственного. 20 г смеси отварить в 1 л воды, процедить.

Принимать отвар по 1/2 стакана 4 раза в день.

* * *

При гастрите с повышенной кислотностью: взять измельченных семян льна — 10 г, травы тысячелистника обыкновенного — 20 г, соцветий ромашки аптечной — 20 г.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 20 минут.

Принимать по 1/2 стакана настоя 4–5 раз в день за 20–30 минут до еды.

* * *

При гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока: взять по 30 г семян льна, корня солодки голой, корневища аира тростникового, плодов фенхеля, по 15 г цветков липы, листьев мяты перечной.

1 ст. ложку смеси отварить в течение 30 минут со стаканом воды. Процедить.

Принимать по 2/3–3/4 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

* * *

При гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока: взять по 20 г льняного семени, корня солодки голой, корневища аира болотного, плодов фенхеля обыкновенного, по 10 г цветков липы сердцевидной, листьев мяты перечной. Приготовить отвар из 1 полной столовой ложки смеси и стакана кипятка. В эмалированной посуде, накрыв крышкой, нагревают на малом огне 30 минут (или в кипящей водяной бане). Охлаждают 10 минут при комнатной температуре, процеживают, отжав сырье. Объем полученного отвара доводят до 200 мл.

Принимать по 2/3–3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

При хроническом гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока: взять по 20 г семян льна, липового цвета (цветков с прицветниками), корня солодки голой, корневища аира тростникового, листьев мяты перечной, плодов фенхеля обыкновенного.

Приготовить настой из 1 ст. ложки и 1 стакана кипятка. Настаивать на водяной бане (в кипящей воде) 15 минут, затем 45 минут остудить при комнатной температуре. Процедить, отжав сырье, и довести объем настоя до 200 мл, добавив кипяченой воды.

Принимать настой по 2–3 стакана за 1 час до еды.

* * *

При гастритах со склонностью к запорам: взять по 20 г семян льна, корня алтея лекарственного, плодов фенхеля обыкновенного, цветков ромашки аптечной, корня солодки голой.

1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка и кипятить на водяной бане при закрытой крышке 30 минут. Остудить 10 минут. Процедить, отжав сырье, довести объем отвара кипяченой водой до 200 мл.

Принимать по 1/2 стакана на ночь.

* * *

При гастрите (гиперакцидите): взять по 15 г семян льна, корневища аира тростникового, корня солодки голой, листьев мяты перечной, цветков липы,

плодов фенхеля. 1 ст. ложку смеси настоять на стакане кипятка. Принимать по 2–3 стакана в день.

* * *

Древняя таджикская медицина *при болях в кишках* рекомендует употреблять ежедневно по полмискаля (мискаль — 4,5 г) льняного семени в течение длительного времени. Семя заливается водой.

Запоры и геморрой

Это два неприятных и очень часто встречающихся заболевания, как правило, сопутствующих друг другу.

Геморрой (от греч. «кровотечение») может быть внутренним, когда расширяются кавернозные сплетения, располагающиеся на стенках прямой кишки, и наружные геморроидальные узлы, располагающиеся под кожей вокруг заднего прохода. Геморрою предшествуют неприятные ощущения в области заднего прохода, легкий зуд, затруднения при дефекации. Затем отмечаются кровотечения из заднего прохода, в дальнейшем может быть и выпадение геморроидальных узлов из заднего прохода, возможен их тромбоз и ущемление. В запущенных случаях развивается острый парапроктит. Возникают и случаи необходимости оперативного вмешательства.

Поэтому прежде всего необходимо обращать внимание на запоры, не допускать их. В качестве профилактики при сидячем образе жизни необходимо делать лечебную физкультуру.

Запоры — причина многих заболеваний, а сами они являются следствием неправильного

питания. Пища должна быть не только разнообразной, но и правильно и вовремя принимаемой. Нельзя, например, есть натошак, да еще в сухоматку выпечные изделия. Утром необходимо есть побольше овощей, фруктов, пить соки. Полезны полужидкие каши.

При запорах:

- На ночь принимать настой, приготовленный из 1 ч. ложки льняного семени, заваренного 1 стаканом кипятка и настоянном в теплом месте (или укутанном) в течение 4–5 часов. Не процеживать.

- Взять 1 ч. ложку льняного семени и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в термосе с утра. Всю дозу принять на ночь, не процеживая.

- Взять 3 ч. ложки льняного семени и залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 2–3 часа при помешивании. Настой принять на ночь, не процеживая.

- Взять 1 дес. ложку льняного семени и заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до остывания. Процедить.

Принимать настой по 1/2 стакана утром и вечером как слабительное средство.

* * *

Слабительный чай: взять 1 ч. ложку льняного семени, 1 часть измельченных плодов укропа и 4 части измельченной коры крушины.

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, варить на водяной бане 10 минут. Процедить.

Все принять на ночь.

* * *

Толченые семена льна принимать 2 раза в день по 1 ст. ложке, заваривая водой.

* * *

Взять по 30 г семян льна, корня алтея лекарственного и по 15 г корня крушины ломкой, корня солодки голой, плодов фенхеля. 2 ч. ложки смеси заварить в стакане кипятка. Нагреть 15 минут на водяной бане. Остудить. Процедить. Это дневная доза. Особенно полезно при атонии кишечника, сопровождаемой запорами.

Принимать утром и вечером, запивая теплой водой, по 1 ч. ложке семени льна при хронических запорах.

* * *

Взять по 15 г семян льна, плодов фенхеля, корня солодки голой и по 30 г корня алтея лекарственного, коры крушины ломкой. 1 ст. ложку смеси настаивать в 1 стакане кипятка 30 минут.

Принимать на ночь по 1/3–1/2 стакана.

* * *

Взять по 40 г семян льна, листьев березы, листьев крапивы двудомной, коры крушины. 1 ст. ложку смеси отварить со стаканом воды 15 минут.

Принимать по 1 стакану в день. При кожных сыпях, обусловленных запорами, использовать отвар и наружно.

* * *

Взять 2 ч. ложки семян льна, отварить в 1,5 стаканах воды, настаивать в течение 10 минут, затем

взбалтывать в течение 5 минут в бутылке с закрытой пробкой. Процедить через марлю. Принимать жидкую часть отвара по полстакана натощак.

• Взять 1 дес. ложку семян льна. Настоять до остывания. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана утром и вечером. Особенно показано детям.

* * *

Для клизмы при запорах: взять 1 ст. ложку толченого семени льна и кипятить в 4 стаканах воды. Процедить. Добавить 1 ст. ложку соли или 2–3 ст. ложки льняного масла. Клизма должна быть весьма теплой при приеме.

* * *

Взять 30 г льняного семени, 25 г корня алтея лекарственного, по 15 г корня солодки голой, коры крушины ольховидной, плодов фенхеля обыкновенного.

2 ч. ложки сбора залить стаканом крутого кипятка и настаивать 15 минут на водяной бане. Процедить.

Принимать по 1/2–2/3 стакана настоя 1 раз в день после еды вечером, особенно полезно при атонии кишечника.

* * *

Взять по 30 г льняного семени, коры дуба обыкновенного, 40 г цветков ромашки аптечной.

1 ст. ложку смеси заварить стаканом крутого кипятка и настаивать на водяной бане 15 минут. Процедить.

Принимать по 1/3–1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды. Если запор осложнен геморроем, то дозу можно увеличить до 1 стакана на прием.

* * *

Взять цельное льняное семя и горячую кипяченую воду в соотношении 1:30. Поместить в бутылку и взбалтывать в течение 15 минут. Затем процедить, отжав сырье.

Принимать внутрь по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавлять фруктовый сок или сироп. Курс лечения 2–3 недели. Используют только свежеприготовленную слизь.

* * *

При воспалении прямой кишки: взять 1 ст. ложку семян льна и залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте 3 часа. Использовать для 1 клизмы 50 мл настоя.

* * *

При запорах вследствие атонии кишечника: взять по 30 г семян льна, корня алтея лекарственного, по 15 г плодов фенхеля обыкновенного, корня солодки голой, коры крушины.

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, затем настаивать на водяной бане 15 минут. Остужать при комнатной температуре 45 минут. Затем процедить, отжав сырье, и довести кипяченой водой объем настоя до 200 мл.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

* * *

При запорах и болях в области кишечника: взять поровну льняное семя, кору алтея, траву пастушьей сумки, корень валерианы.

1 ст. ложку измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут. Процедить, отжав сырье, довести объем настоя кипяченой водой до 200 мл и принимать по 1/2 стакана утром и вечером натощак (то есть через 3–4 часа после приема пищи).

* * *

При геморрое: взять поровну цветков ромашки аптечной, семян льна, коры дуба.

1 ст. ложку сухой смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Держать на водяной бане 10 минут. Настаивать в течение двух часов. Процедить.

Принимать отвар по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

* * *

При геморрое: взять поровну семян льна, травы тысячелистника обыкновенного, цветков ромашки аптечной.

2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Кипятить 15 минут на водяной бане. Охлаждать в течение 45 минут. Процедить. Использовать для клизм.

На 1 клизму брать 30–50 мл отвара, разбавляя кипяченой водой.

* * *

При кожных сынях, вызванных хроническими запорами: взять поровну льняное семя, листья крапивы двудомной, листья березы повислой, кору крушины ольховидной.

1–2 ст. ложки сбора кипятить с 1 стаканом кипятка на слабом огне 20–30 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 10–15 минут. Процедить, отжав через марлю сырье. Добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день после еды.

* * *

При геморрое: взять по 30 г семян льна и коры дуба, 40 г цветков ромашки аптечной.

2 ст. ложки смеси настоять на 0,5 л воды 6 часов. Довести до кипения. Кипятить 1 минуту. Использовать 1 стакан отвара на клизму 400 мл. При необходимости повторить клизму, но не более 3 раз с интервалами в 5 минут. При запорах вследствие геморроя.

* * *

При геморрое: взять по 15 г семян льна, коры крушины ломкой, цветков ромашки аптечной, травы горца почечуйного, травы хвоща полевого, травы сушеницы топяной.

1 ст. ложку смеси настоять со стаканом кипятка. Настаивать 20 минут.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

При геморрое: взять поровну: семян льна обыкновенного, цветков календулы лекарственной, травы тысячелистника обыкновенного, травы шалфея лекарственного, корня девясила высокого, травы крапивы двудомной, травы мяты перечной, цветков ромашки аптечной, травы пастушьей сумки, почек тополя черного.

1 полную столовую ложку смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка и, накрыв крышкой, настаивать на водяной бане 15 минут. Остудить в течение 45 минут, процедить, отжав сырье. Довести объем настоя до 200 мл.

Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день до еды.

* * *

При хроническом запоре (для смягчения испражнений): взять льняного семени — 30 г, корня дуба — 30 г, цветков ромашки аптечной — 40 г.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать 15 минут на водяной бане. Затем остужать при комнатной температуре 45 минут. Процедить.

Принимать настой по 1/2–1 стакану утром и на ночь.

* * *

Для лечебных клизм при воспалении прямой кишки и геморрое рекомендуется настой семян льна: взять 1 ст. ложку семян и залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 2–3 часа, тепло укурыв.

На одну клизму берут 50 мл слегка подогретой смеси. При резком раздражении прямой кишки объем клизмы уменьшить до 20–30 мл, но вводить клизму чаще.

* * *

При запорах, водянке, почечнокаменной болезни: взять 1 ст. ложку травы льна слабительного (льна дикого сорочьего), заварить в 1 стакане кипятка. Настаивать 1,5–2 часа. Процедить, отжав траву.

Принимать настой по 1 ст. ложке натощак утром и днем через 3–4 часа после еды вечером перед сном.

Артриты

При подагрическом артрите и хондрокальцинозе (курс лечения не менее двух лет): взять по 2 части семян льна культурного (посевного), травы зверобоя продырявленного, листьев крапивы двудомной, листьев мяты перечной, корневища и побегов спаржи лекарственной, по 3 части побегов багульника болотного, корневища пырея ползучего, травы фиалки трехцветной, 4 части череды трехраздельной, листьев брусники и 3 части травы донника лекарственного.

2–3 ст. ложки измельченной и хорошо перемешанной смеси засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Настаивать 4–5 часов. Это суточная доза.

Процедить и принимать в 2 приема.

* * *

Для лечения тех же заболеваний: взять 2 части семян льна культурного, по 3 части корня барбариса

обыкновенного, цветков бузины черной, травы одуванчика лекарственного, цветков пижмы обыкновенной, шишек хмеля обыкновенного, по 4 части травы зверобоя продырявленного, травы спорыша и 2 части листьев черники.

2–3 ст. ложки смеси засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Настаивать 4–5 часов. Процедить.

Весь настой принять за 2 приема в течение дня.

* * *

При артрите, полиартрите, радикулите: прикладывать на ночь к больному месту разогретые сухие семена льна посевного в мешочках.

* * *

При ревматической подагре: 2 ч. ложки семян льна отваривать в 1,5 стаканах воды 15 минут. Настаивать в течение 10 минут, затем постоянно взбалтывая в бутылке еще 5 минут. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

* * *

При артритах: взять по 1 дес. ложке льняного семени, цветков ромашки аптечной, листьев мяты перечной, травы хвоща полевого, мочегонного чая (продается в аптеках), травы зверобоя продырявленного, корня девясила высокого, травы крапивы двудомной, березовых почек, листьев брусники, кукурузных рылец.

Смесь настаивать на 1 л кипятка в течение 2 часов. Процедить.

Принимать по 1 стакану 4 раза в день с медом.

* * *

При болях в суставах и позвоночнике: семена льна распарить (3–4 ст. ложки), завернуть в марлю или положить в мешочек и прикладывать к больным местам на 25–30 минут для успокоения местных болей.

* * *

При подагре и ревматизме: взять 2 ч. ложки семян льна. Отваривать 15 минут в 1,5 стаканах воды, настаивать в течение 10 минут, затем взбалтывать в течение 5 минут в бутылке. Процедить.

Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

* * *

Из испытанных рецептов знахарей-врачевателей.

Способ лечения ревматизма: взять порошок неразбавленной серной кислоты и льняное масло в соотношении 1:0,5. Смешать оба компонента в плотно закрытой стеклянной посуде, но не взбалтывать. При помощи кисточки следует смазать больные места 1 раз в сутки. Через 15 минут после смазывания больные места прикрываются марлей, сложенной вчетверо. Если больные места продолжают очень болезненно реагировать на действие этого лекарства, то следует применять средство реже, раз в 2–3 дня. Продолжать лечение до тех пор, пока боли не исчезнут совершенно. Часто после 1–2 смазываний необходимо применять бальзам более слабого действия: на 1 часть неразбавленной серной кислоты брать 2/3 льняного масла.

Нарушение обмена веществ, очищение от шлаков и токсинов

Льняное семя применяется и тогда, когда необходимо очистить организм от радионуклидов, химических включений, аллергенов и прочих шлаков. Поэтому так важно перед началом любого серьезного лечения очистить организм для повышения результатов лечения.

Для этого 1 стакан льняного семени заварить 1 л кипятка и томить на водяной бане (в кипящей воде) 2 часа. Остудить до 40° С. Принимать в течение дня без ограничений 2 недели.

* * *

При нарушении обмена веществ принимать утром и вечером чистое семя льна, запивая водой или молоком.

* * *

Очищение организма от шлаков: 1 стакан семян льна залить 3 л кипятка и варить на слабом огне 2 часа. Настаивать в течение ночи. Можно не процеживать.

Принимать теплым в течение 2 недель по 4–5 стаканов в день. Желательно придерживаться в это время диеты: есть побольше свеклы, моркови, петрушки, картофеля. Ограничить мясо и животные жиры.

* * *

Для выведения из организма радионуклидов, токсинов: взять 1 стакан семян льна и 3 л кипятка. Варить на водяной бане 2 часа. Остудить до 40° С.

Принимать по 1 л отвара в день в течение двух недель, начиная пить с 12 часов ночи и до утра.

После 3 недель приема начать принимать настой душицы: 1 ст. ложку душицы обыкновенной залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа. Процедить. Принимать настой теплым по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Этот же рецепт рекомендуется и *при заболевании раком*.

* * *

Для снижения массы тела: взять по 10 г семян льна, соцветий ромашки аптечной, травы тысячелистника, листьев мяты перечной, по 20 г плодов шиповника коричневого, травы зверобоя продырявленного, 25 г цветков календулы лекарственной и 50 г цветков бессмертника песчаного, 25 г столбиков с рыльцами кукурузы. Сбор тщательно размельчить и смешать.

2 ст. ложки сбора в 0,5 л кипятка настаивать в течение часа. Процедить.

Это дневная доза, принимается в 3–4 приема.

* * *

Пожилым людям, склонным к ожирению, рекомендуется: 1 раз в неделю делать теплые лечебные клизмы с настоем из растений, чередуя их, — семян льна, листьев вахты трехлистной, шалфея лекарственного, ромашки аптечной.

1 ст. ложку травы или семян доводят до кипения в 500 мл воды, кипятят 1 минуту. Остужают и процеживают. Температура клизмы 30–35° С, объем клизмы 200–400 мл, соотношение отвара с

водой 1:4. Желательно удерживать жидкость в кишечнике в течение 15 минут, лежа попеременно на спине, левом и правом боку.

* * *

Для регулирования обмена веществ рекомендуется принимать по 1 ч. ложке сухих семян льна, запивая водой или молоком 2 раза в день — утром и вечером ежедневно.

Диабет сахарный

При сахарном диабете: взять поровну семян льна, соломы овса, сухих створок стручков фасоли, листьев черники. 3 ст. ложки смеси кипятить 10 минут в 3 стаканах воды. Настаивать в духовке 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 6–8 раз в день.

* * *

Взять 1–3 ч. ложки (в зависимости от массы тела) семян льна на 1 стакан холодной кипяченой воды. Настаивать 2–3 часа, помешивая.

Принимать перед сном.

* * *

Взять по 1 части семян льна, корня цикория обыкновенного, корня лопуха большого, по 3 части листьев черники, стручков (створки) фасоли. 3 ст. ложки смеси залить 0,5 л воды комнатной температуры. Настаивать 12 часов. Прокипятить на водяной бане 5 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

Принимать отвар по 1 стакану 3–4 раза в день после еды.

* * *

Взять по 1 части семян льна, листьев черники, створок стручков фасоли, соломы зеленого овса. 3 ст. ложки смеси залить в термосе 0,5 л крутого кипятка. Настаивать ночь. Процедить.

Дозу выпить в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды.

* * *

Взять 1 часть семян льна, 1 часть овсяной соломы, 2 части свежих створок стручков фасоли. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами кипятка и кипятить на водяной бане 20–30 минут. Процедить.

Принимать по 3 ст. ложки 3 раза в день.

* * *

Взять 2 части семян льна, 1 часть травы манжетки обыкновенной, 4 части листьев черники, 2 части плодов можжевельника. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и кипятить на водяной бане 15 минут. Настаивать 30 минут. Процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

* * *

Взять по 15 г семян льна, створок стручков фасоли, соломы овса, листьев черники. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами воды. Отваривать 10 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через полчаса после еды.

* * *

Взять по 20 г семян льна, плодов можжевельника, 40 г листьев черники, 10 г травы манжетки обыкновенной. 1 ст. ложку смеси отваривать со стаканом воды в течение 30 минут. Охладить. Процедить.

Принимать по 1 стакану отвара 2–3 раза в день.

* * *

Взять по 15 г семян льна, корня лопуха, корня цикория, по 45 г створок стручков фасоли и листьев черники. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды. Отварить 15 минут. Настаивать 30 минут.

Принимать 3–4 раза в день по 1 стакану перед едой.

* * *

Взять по 1 части семян льна посевного, корня цикория обыкновенного, корня лопуха большого, по 3 части листьев черники обыкновенной и створок стручков фасоли. 2–3 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры и настаивать 12 часов. Затем в течение 5 минут кипятить на слабом огне. Настаивать еще 1 час, затем процедить, отжав сырье.

Принимать по 1 стакану 3–4 раза в день через час после еды.

* * *

Взять по 2 части семян льна посевного, плодов можжевельника обыкновенного, 4 части листьев черники обыкновенной, 1 часть травы манжетки обыкновенной. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом

кипятка и кипятить на водяной бане, накрыв крышкой, 15 минут. Настоять 30 минут, процедить, отжав сырье и довести объем отвара до 200 мл.

Принимать по 1 стакану 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

* * *

Взять 1 часть семян льна, по 2 части листьев черники обыкновенной, створок стручков фасоли обыкновенной, овсяной соломы. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды и нагревать на водяной бане (в кипящей воде) в течение 20 минут. Остудить, процедить, отжав сырье.

Принимать равными порциями эту дневную дозу 3 раза в день перед едой.

Склероз

При склерозе: взять по 20 г семян льна посевного, травы душицы обыкновенной, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, по 30 г травы хвоща полевого, травы шалфея лекарственного, сушеницы лесной, травы буквицы лекарственной, травы и плодов укропа огородного, плодов аниса обыкновенного, по 50 плодов шиповника коричневого и цветков бессмертника песчаного, по 10 г корня солодки голой, плодов мордовника обыкновенного, травы донника лекарственного, лепестков розы белой и листьев березы белой, 5 г почек березы белой.

5–6 г тщательно размельченной и перемешанной смеси заварить 0,5 л кипятка и томить на водяной бане (не кипятя!) 30 минут. Процедить, отжав сырье.

Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Атеросклероз, гипертония

При атеросклерозе, гипертонической болезни и их профилактике: взять по 20 г семян льна посевного, плодов малины обыкновенной, травы душицы обыкновенной, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, по 30 г цветков бессмертника песчаного, плодов аниса, травы и плодов укропа огородного, травы сушеницы топяной, травы буквицы лекарственной, травы хвоща полевого, 50 г толченых плодов шиповника коричневого, по 10 г корня солодки голой, плодов мордовника обыкновенного, травы донника лекарственного, листьев березы белой, почек березы белой, лепестков розы белой.

10 г смеси заварить в 0,5 л кипятка. Томить 30 минут.

Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

* * *

При гипертонической болезни: взять 2 части семян льна, 4 части листьев земляники лесной, 2 части травы пастушьей сумки, 2 части плодов боярышника кроваво-красного, 4 части травы сушеницы топяной, 8 частей травы пустырника топяного.

2 или 3 ст. ложки смеси залить в термосе 2 стаканами крутого кипятка. Настаивать 6–8 часов. Процедить.

Эту дневную дозу выпить теплой за 2 раза.

* * *

При атеросклерозе: взять по 1 части семян льна посевного, травы шалфея лекарственного, слоевища морской капусты, листьев мяты перечной, по 2 части цветков календулы лекарственной и травы клевера лугового, по 4 части травы душицы обыкновенной и цветков цикория обыкновенного, по 3 части травы донника лекарственного и листьев брусники обыкновенной.

2–3 ст. ложки сбора засыпать в термос и залить 0,5 л крутого кипятка. Настаивать ночь.

Принимать настой в теплом виде за 20–40 минут до еды в течение дня. Это дневная доза.

* * *

При атеросклерозе: взять по 20 г семени льна, листьев мать-и-мачехи, листьев подорожника большого, травы душицы, плодов малины, по 30 г травы хвоща полевого, травы шалфея лекарственного, травы сушеницы топяной, травы буквицы лекарственной, травы и плодов укропа огородного, плодов аниса, цветков бессмертника песчаного, 50 г плодов шиповника, по 10 г листьев березы, лепестков розы белой, травы донника, плодов мордовника обыкновенного, корней солодки голой и 5 г почек березы повислой.

Все тщательно измельчить, взять 5–6 г смеси и заварить ее 0,5 л кипятка, укутать теплым и настаивать 30 минут. Процедить.

Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Пусть вас не отпугивает большое количество компонентов: многие травы можно приобрести в аптеке, если не сумели заготовить сами.

* * *

При атеросклерозе: взять по 1 части семян льна посевного и травы мяты перечной, по 2 части плодов шиповника коричневого, цветков бессмертника песчаного, травы душицы обыкновенной, травы лапчатки гусиной, по 4 части листьев березы белой, плодов боярышника кроваво-красного, травы буквицы лекарственной, листьев почечного чая, 6 частей травы зверобоя продырявленного.

2–3 ст. ложки смеси засыпать в термос и залить 0,5 л кипящей воды. Настаивать на ночь. Настой процедить, отжав сырье.

Это дневная доза, которую выпить в 3 приема за 20–40 минут до еды.

* * *

При гипертонической болезни и нейроциркуляторной дистонии по гипертоническому типу: взять по 1 части семян льна посевного, плодов укропа огородного, плодов рябины черноплодной, плодов боярышника кроваво-красного, 4 части травы пустырника пятилопастного, 0,5 части листьев мяты перечной, по 2 части листьев земляники лесной и травы сушеницы болотной.

2–3 ст. ложки смеси засыпать в термос и залить 2,5 стаканами крутого кипятка. Настаивать ночь (6–8 часов). Процедить, отжав сырье.

Принимать настой в течение дня в 3 приема за 20–40 минут до еды.

Отеки

В любом случае отеков прием внутрь настоев и отваров из семян льна позволит вывести из организма лишнюю воду.

При водянке и отеках ног: 4 ч. ложки семян льна кипятить 15 минут в 1 л воды. Затем укутать чем-нибудь теплым и настаивать в течение одного часа. Можно не процеживать, то есть принимать отвар вместе с семенем. Для вкуса разрешается добавлять сок лимона.

Принимать в теплом виде по 0,5 стакана 6–8 раз в день (примерно через каждые 2–2,5 часа). Курс лечения при отеках ног — 2–3 недели.

* * *

При отеке легких: 3 ч. ложки семян льна залить 0,5 л стакана воды. Вскипятить, снять с огня, процедить после настаивания 1–1,5 часа.

Принимать по 0,5 стакана 6 раз в день через 2,5 часа теплым.

* * *

При водянке: см. рецепт в разделе запоры.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

При заболевании почек и мочевыводящих путей: взять 4 части семян льна, 3 части листьев березы повислой, 3 части корня стальника. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа, затем процедить.

Принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

Для очищения почек: взять 1 ч. ложку семян льна и залить 1 стаканом кипяченой воды. Прокипятить.

Принимать процеженный отвар по 0,5 стакана через каждые 2 часа в течение 2 дней. Можно разбавлять кипяченой водой и для вкуса добавлять лимонный сок.

* * *

При воспалении почек и нефрите: 100–150 г толченого льняного семени развести небольшим количеством горячей воды и прикладывать горячие припарки к больным местам в течение нескольких недель.

* * *

При воспалении почек и мочевого пузыря: целые семена льна залить кипяченой водой в соотношении 1:30, взбалтывать в течение 15 минут. Затем процедить, отжать. Принимать жидкую часть по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды как обволакивающее и противовоспалительное средство. Курс лечения 2–3 недели.

* * *

При хроническом нефрите: взять по 1 части семян льна, травы фиалки душистой, цветков бузины черной, листьев мальвы лесной, плодов можжевельника, корня стальника полевого. 2 ст. ложки измельченной смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане 10 минут. Настаивать 1 час. Процедить.

Принимать отвар по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

* * *

При пиелонефрите: взять 5 частей семян льна, по 2 части листьев крапивы двудомной и листьев березы повислой, 1 часть листьев земляники лесной. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать 30 минут. Процедить.

Принимать жидкую часть по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день.

* * *

Мочегонное и противовоспалительное средство: взять 4 части семян льна, 3 части корня стальника, 3 части листьев березы повислой. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 2 часа.

Процедить и принимать настой по 1/3 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

* * *

При камнях в почках: взять 1 ч. ложку семян льна, залить 1 стаканом кипятка, прокипятить, процедить.

Принимать отвар по 1/2 стакана, разбавляя кипяченой водой через каждые 2 часа в течение 2 дней. Можно добавлять лимонный сок для вкуса.

* * *

При мочекаменной болезни: использовать тот же рецепт (см. выше).

* * *

При мочекаменной болезни: взять 5 частей семян льна, 3 части корня марены красильной, 2 части корня стальника полевого. 1–2 ст. ложки

сухой смеси поместить в эмалированную посуду и залить 1 стаканом кипяченой воды. Нагревать под крышкой на водяной бане 15 минут. Охлаждать при комнатной температуре в течение 45 минут. Затем отжать, процедить, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Принимать по 1 стакану теплого отвара на ночь.

* * *

При камнях в почках и мочевом пузыре: взять 40 г льняного семени, 30 г корневища пырея ползучего, 20 г корня стальника колючего, 10 г корня марены красильной. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка. Остудить, процедить и выпить сразу. Стараться как можно дольше задерживать мочу. После мочевыделения принять сидячую горячую ванну.

* * *

При мочекаменной болезни: взять 40 г льняного семени, по 20 г марены красильной и корня стальника колючего. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать, пока не остынет, процедить. Выпить сразу, стараясь дольше задержать мочеиспускание. При мочеотделении рекомендуется принимать.

Примечание: сбор противопоказан при гломерулонефрите!

Два приведенные выше сбора рекомендуются при отхождении песка и камней.

* * *

При нефрите: взять семян льна — 50 г, листьев березы — 20 г, листьев ежевики — 10 г, листьев

крапивы двудомной — 10 г, листьев земляники лесной — 10 г. 1 ст. ложку смеси настоять на стакане холодного кипятка в течение 6 часов. Затем отварить в течение 15 минут.

Принимать по 1–2 стакана в день.

* * *

При нефрите: взять 40 г семян льна, по 30 г корня стальника колючего и листьев березы. 1 ст. ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем отварить в течение 15 минут.

Эта дневная доза принимается в несколько приемов.

* * *

При подостром нефрите: взять по 40 г семян льна, травы дрока и 10 г плодов можжевельника. 1 ст. ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов. Отваривать 15 минут. Процедить.

Принимать по 1–2 стакана в день.

* * *

При крови в моче: взять по 15 г семян льна, плодов конопли, травы зверобоя продырявленного, цветков ромашки аптечной, цветков бузины черной, цветков липы, листьев ежевики, семян тыквы. 4 ст. ложки смеси заварить в 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час. Процедить.

Выпить за день в 4 приема.

* * *

При цистите: взять по 5 г семян льна и цветков мальвы лесной, 20 г цветков алтея лекар-

ственного. Всю смесь настаивать в 1 л кипятка до охлаждения.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

* * *

При пиелонефрите: взять 40 г семени льна, по 30 г корня стальника полевого, листьев березы повислой. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка и настаивать на водяной бане 15 минут. Процедить.

Принимать по 1/3–1/2 стакана настоя в несколько приемов за день.

* * *

При мочекаменной болезни: взять 50 г семян льна, 20 г корня стальника полевого и 30 г корня марены красильной. 1 ст. ложку смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать на водяной бане 15 минут.

Принимать по 1 стакану настоя в теплом виде на ночь.

* * *

При пиелонефрите: взять 50 г льняного семени, по 20 г листьев крапивы двудомной, листьев березы повислой и 10 г листьев земляники лесной. 1 полную столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и в закрытой эмалированной кастрюле держать на водяной бане (в кипящей воде) 15 минут. Охлаждать в течение 45 минут. Процедить, отжав сырье, и довести объем до 200 мл.

Принимать по 1–2 стакана настоя в теплом виде в течение дня в несколько приемов.

* * *

Для лечения и профилактики мочекаменной болезни тибетская медицина рекомендует:

- принимать утром и вечером по 1 ст. ложке семян льна, запивая их водой или молоком;
- перед сном выпивать 1 стакан смеси, приготовленной из 1–4 ч. ложек семян льна, которые настаивают на 1 стакане холодной кипяченой воды 2–3 часа, помешивая.

* * *

Древняя таджикская медицина рекомендует ежедневно употреблять полмискаля (мискаль = 4,5 г) льняного семени в течение длительного времени, т. к. действует оно как мочегонное. Помогает при язвах в почках и мочевом пузыре.

* * *

Из забытых рецептов народного врачевания.

Средство для очищения почек: взять 1 ч. ложку льняного семени, вскипятить в стакане воды.

Принимать каждые 2 часа по полстакана в течение 3 дней. Отвар будет довольно густой, поэтому перед приемом рекомендуется его разбавлять водой. Для улучшения вкуса можно добавить лимонный сок.

* * *

От почечнокаменной болезни: пропустить через мясорубку 1 стакан льняного семени, залить 3 стаканами сырого непастеризованного молока. Уварить до объема 1 стакана. Процедить горячим и принимать по 1 стакану в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Соблюдать диету,

особенно не есть ничего острого. Возможны боли — надо выдержать. Через год повторить это лечение. Полное выздоровление врачеватели гарантируют.

* * *

При пиелонефрите: взять по 2 части семян льна, листьев березы повислой, листьев крапивы двудомной, 1 часть листьев земляники лесной. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды. Настаивать 30 минут, процедить, отжав сырье.

Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 3–4 раза в день до еды.

* * *

При гломерулонефрите: взять 5 частей семян льна посевного, 2 части листьев березы белой, по 1 части листьев крапивы двудомной и листьев земляники лесной. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и прокипятить в течение 10 минут на слабом огне. Остудить и процедить, отжав сырье. Довести объем отвара до 200 мл.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день до еды.

* * *

При гломерулонефрите: взять 400 г семян льна и по 30 г корня стальника колючего и листьев березы белой. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка и томить на водяной бане 15 минут. Затем 45 минут остужать при комнатной температуре. Затем отжать, процедить и принимать настоем в течение дня в несколько приемов.

Фитопрепараты при гломерулонефрите, приведенные в этом разделе, рекомендуются (С. Я. Соколов и И. П. Замотаев) как противовоспалительное, противоаллергическое, мочегонное средство, а также как источник витаминов (аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, А).

Поражения кожи (нарывы, раны, сыпи)

При нарывах: взять 1 г толченого семени льна, отвара ромашки аптечной на молоке (15,0–200) и для густоты ржаной или овсяной муки. Приготовить мазь, которую наносят на больное место. Повязку меняют 2–4 раза в сутки.

* * *

При эрозии кожи, пролежнях: взять 10 г семян льна посевного, засыпать в толстостенную бутылку, в которую залить 0,5 л кипятка. Закрывать пробкой и взбалтывать в течение 10 минут. Процедить. Этой слизью тщательно обрабатывать пораженные участки кожи 3–4 раза в сутки.

* * *

При простых свежих ранах: 1 ч. ложку семян льна отварить в 1 стакане кипятка. Процеженным отваром промывать свежие раны и прикладывать марлевые повязки, смоченные в отваре, к больному месту.

* * *

При «сухих» ожогах: хорошо смешать порошок из сухого семени льна пополам с льняным

маслом. Накладывать на рану. Повязки менять 2–4 раза в сутки.

* * *

При «мокрых» ожогах: использовать порошок из сухого льняного семени, посыпать им больные места.

* * *

При заболеваниях кожи, в качестве смягчительной припарки: взять 45 г семян льна, по 15 г травы донника, цветков мальвы лесной, цветков ромашки аптечной и корня алтея лекарственного. 3 ст. ложки смеси залить кипящей водой до получения кашицеобразной массы. Завернуть кашицу в ткань и прикладывать к больному месту.

При кожных сыпях: взять по 10 г семян льна, листьев березы повислой, листьев крапивы двудомной, коры крушины ольховидной.

2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и варить на слабом огне 20–30 минут. Затем процедить, отжав сырье.

Принимать внутрь и наружно. Внутрь по 1/2 стакана 2 раза в день — утром и вечером. Наружно — для примочек и компрессов.

* * *

При юношеских прыщах: взять 1 ч. ложку цветков ромашки аптечной и 4 ч. ложки семян льна и смолоть все в кофемолке. К смеси добавить горячей воды, чтобы получилась каша, которой покрывают пораженные места, сверху положить пленку и полотенце. Кашицу держать на лице 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

* * *

При заболевании ногтей: взять равные части порошка льняного семени (семя смолоть в кофемолке), измельченного кресса водяного и меда. Приготовить мазь.

Смазывать ногти 2–3 раза в день или делать повязки на ночь.

* * *

При зудях любого происхождения, как дополнительное средство к основному лечению, рекомендуются ванны: взять 250 г льняного семени и сварить его в 5 л воды. Процеженный отвар добавляют в ванну. Температура воды ванны 36–38° С. Время приема ванны 20–30 минут.

Другие болезни, при лечении которых применяется льняное семя

При поносе: взять 3 г семян льна, залить их 0,5 стакана кипящей воды, взбалтывать в течение 15 минут. Затем процедить.

Принимать жидкую часть по 1 ст. ложке 3–4 раза в день как легкое закрепляющее средство. Ежедневно готовить свежую порцию.

* * *

При поносе: взять по 1 части семян льна и корня окопника лекарственного, 2 части корня алтея лекарственного. 20 г смеси отварить в 1 л воды, процедить.

Принимать отвар по 1/2 стакана 4 раза в день.

* * *

При камнях в печени: растолочь или пропустить через мясорубку 1 стакан семян льна, смешать с 3 стаканами сырого непастеризованного молока и кипятить, пока не останется 1 стакан жидкости. Процедить горячим.

Принимать ежедневно по 1 стакана отвара в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Через год повторить еще раз весь курс лечения. Возможны боли, это означает, что дробятся и выходят камни или песок. Необходимо соблюдать диету. Исключить из рациона все сырое и жирное.

* * *

При холецистите и желчекаменной болезни: взять 1 ст. ложку семян льна и заварить ее 1 стаканом кипящей воды. Настаивать в закрытой эмалированной посуде 3 часа.

Принимать по 1/2 стакана во время еды.

Это же средство можно принимать и как слабительное, только принимается настой натощак — 1/2 стакана утром.

* * *

Древняя таджикская медицина рекомендует использовать льняное семя:

• для рассасывания опухолей в печени и других внутренних органах. Для этого ежедневно следует принимать внутрь 3 дирхема (1 дирхем — 3,12 г) льняного семени, запивая его водой;

- употребление полмискаля (мискаль — 4,5 г) льняного семени ежедневно в течение длительного времени увеличивает отделение молока у кормящих матерей;

- употребление льняного семени с медом оказывает пользу *при опухании селезенки*;

- примочки из льняного семени делают *при твердых опухолях и язвах на голове*;

- жженные льняные семена посыпают *в виде порошка на раны, это их высушивает, успокаивает боль и жжение в них*;

- слизью льняного семени (которая образуется, если 1 ч. ложку семени залить 1 стаканом кипятка и настоять) *смазывают глаза при их покраснении и закапывают ее в глаза*.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО

Семена льна содержат 30–48% жирового масла, в составе которого целый набор полезных для организма человека веществ, среди них и такие кислоты, как олеиновая, стеариновая, пальмитиновая и др.

Еще в 20–30-е годы XX века льняное масло, наряду с использованием его в промышленности, широко применялось и в пищу, особенно в Германии. Именно поэтому маслостроительная промышленность в этой стране уже тогда имела высокие по тем временам технологии. Уже тогда масло выжималось из льняных семян на фабриках прес-

сованием под давлением 180 атмосфер. Затем масло очищали отстаиванием и через фильтры. Но и после этого масло содержало еще студенистые слизистые вещества, состоящие из органических и неорганических примесей (в основном, фосфаты кальция и магния), которые выделяются сами по себе при продолжительном хранении или удаляются особыми способами в зависимости от назначения масла. Рафинирование (очистку) льняного масла производят иногда путем нагревания до 270° С, тогда студенистое вещество выпадает в осадок, а цвет масла из золотистожелтого становится зелено-желтым. Затем, в зависимости от назначения масла, процесс продолжается с некоторыми разновидностями. Так, для получения «очень дорогого масла» (Ф. Тоблер), идущего на изготовление высококачественной олифы, его осветляют.

Такое широкое применение льняного масла, прежде всего в лакокрасочном производстве, производстве линолеума, клеенок, непромокаемых тканей, а в 30-х годах и материй, идущих на изготовление воздушных шаров, обусловлено способностью льняного масла быстро высыхать в тонком слое с образованием эластичной пленки.

Применение льняного масла в мыловаренной, фармацевтической промышленности (в том числе и косметике) связано с содержанием в нем насыщенных жирных и ненасыщенных кислот.

В народной медицине льняное масло применяется как нежное слабительное, обволакивающее средство. Оно употребляется внутрь и наружно в

виде втираний, компрессов и т. д. Льняное масло широко применяется при лечении кожных заболеваний, в косметике.

Кроме того, льняное масло рекомендуется использовать в пищу в диетическом питании больных с нарушением жирового обмена.

Льняное масло, применяемое для лечебных нужд, лучше покупать в аптеке. Оно должно быть прозрачным, густоватым, желтого цвета со слабым своеобразным запахом и маслянистым вкусом.

При коррозивном гастрите (от проглоченного чего-либо едкого) рекомендуется понемногу глотать льняное масло.

* * *

При запорах: принимать 2 раза в день по 1 ст. ложке льняное масло перед едой.

* * *

При атеросклерозе: принимать льняное масло по 1 ст. ложке 2 раза в день во время еды в течение 1–1,5 месяцев. Через 3 недели перерыва курс лечения можно повторить.

* * *

При фурункулезе: взять толченые распаренные семена льна обыкновенного и использовать в виде припарок и компрессов. В день сменить 3–4 повязки.

* * *

При нарывах, фурункулезе, чирьях: взять льняное, миндальное, персиковое или оливковое

масло и смешать пополам с соком алоэ, намочить этой смесью ткань и наложить на больное место. Перевязать. Менять повязку 1 раз в сутки. Действует как бактерицидное и заживляющее средство.

* * *

При фурункуле в ухе: взять смесь льняного масла с соком печеного лука. Для этого в сырой луковице сделать углубление и влить в него немного льняного масла, затем испечь луковицу в духовке и сок использовать для лечения уха.

* * *

При лечении труднозаживающих ран и язв: использовать наружно льняное масло. Прикладывать масляные марлевые салфетки к больному месту. Повязку менять 2–4 раза в день.

* * *

Серьезным заболеванием является *псориаз*. Для лечения этого хронического заболевания кожи используется наряду с другими средствами и льняное масло. Его используют в чистом виде, без добавок, смазывая пораженные места.

* * *

При ранах и порезах: взять 2 части льняного масла и 1 часть чистого пчелиного воска. Хорошо вскипятить смесь. Получится состав вроде масла. Перед наложением мази рану промыть, наложить мазь на рану, перевязать. Повязку менять 2–4 раза в сутки.

* * *

Для снижения массы тела: принимать в пищу по 20 мл льняного масла. Льняное масло способствует в этом случае снижению аппетита, стимулирует центр насыщения, что облегчает соблюдение диеты. Оно усиливает продвижение пищи и снижает коэффициент ее всасывания через оболочку кишечника.

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ В КОСМЕТИКЕ

Предлагаются следующие средства.

Для укрепления сухих волос или изменившихся от частой окраски волос: в течение 10 минут втирать в голову льняное масло. Затем протереть маслом волосы по всей длине. Чтобы лучше втиралось масло, полезно подержать голову над паром.

* * *

Для укрепления и роста бровей: взять 2 ч. ложки льняного масла, 10–15 капель касторового и 1–2 камфорного масла. Этой смесью смазывают брови. Она не только предохраняет волосы от выпадения, но и от обесцвечивания бровей и защищает от солнца и ветра.

* * *

Жидкий крем для стареющей кожи: взять измельченную цедру 3 лимонов и залить стаканом кипятка. Настаивать 8–10 часов. Затем процедить через марлю и отжать. Настой соединить с 1 ч. ложкой меда, 1 ч. ложкой льняного масла, соком

3 лимонов, 2 ст. ложками сливок или молока, 3 ст. ложками одеколона. Можно добавить настой из лепестков роз.

* * *

Крем для сухой, увядающей кожи: пропустить через мясорубку свежие листья рябины, петрушки, черной смородины, лепестки жасмина и розы, взятых поровну. Потребуется 15 г этой смеси. Отдельно разогреть на пару 50 г маргарина, 15 г пчелиного воска, 1 ст. ложку льняного масла. Соединить смеси и добавить масляного раствора витамина А — 1 ч. ложку. Все тщательно растереть.

* * *

Витаминный крем для любой кожи: взять настой из цедры 2 лимонов (см. выше, приготовление). 125 г маргарина (лучше сливочного, несоленого) растереть с 3 ст. ложками льняного масла, 2 желтками и 1 ч. ложкой меда. Постепенно в смесь добавлять лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. ложку майонеза и 1 ст. ложку камфорного спирта (по каплям). После этого ввести в смесь тоже по каплям настой лимонной цедры.

* * *

Фруктовый крем для любой кожи: 2 ст. ложки измельченных фруктов или ягод (смородины, айвы, клубники, земляники, лимона, рябины красной). Тщательно растереть с 2–3 ложками растопленного костного мозга (или говяжьих мозговых костей), 1 куриным желтком, 1 ч. ложкой льняного масла. Крем готов.

* * *

Если лечебные кремы в основном используются в вечернее время перед сном или наносятся на лицо на ночь, то маски — на короткое время.

Их действие в зависимости от использованных компонентов разнообразно. Одни укрепляют, питают и смягчают кожу, другие оказывают на нее обезжиривающее и вяжущее действие, третьи — отбеливающее. Многие оказывают и лечебное действие: снимают воспаление, раздражение кожи, сокращают поры, очищают кожу, стимулируют, питают.

Следует придерживаться некоторых правил перед накладыванием маски на лицо.

Несколько советов.

- Не наносить маску на кожу вокруг глаз. Чтобы обеспечить это условие, смажьте кожу вокруг глаз питательным кремом.

- Наносить маску следует от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от стенки носа к вискам.

- Чтобы повысить эффект от применения маски, сделайте перед этим паровую ванну или наложите на лицо горячий компресс.

- Во время и после наложения маски нужно расслабиться и сохранять покой. Лицо должно быть неподвижным. Маску лучше принимать лежа.

- Снимать маску следует легко прикасаясь к лицу, чтобы не растянуть кожу — после маски она особенно в этом отношении уязвима.

- Обязательно, сняв маску, протрите лицо лосьоном или смажьте кремом, рекомендуемым для вашей кожи.

Время действия масок 20–30 минут.

А теперь несколько рецептов для сухой и нормальной кожи с использованием льняного масла.

Питательная и тонизирующая маска для сухой и нормальной кожи: взять 1 яичный желток и 100 г сметаны. Добавить высушенную (только верхний слой) лимонную цедру, смолотую в кофемолке — 1 ч. ложку. Настаивать 15 минут. Затем добавить к смеси 1 ч. ложку льняного масла и хорошо размешать. Маска наносится на лицо толстым слоем (с соблюдением вышеизложенных рекомендаций). Она помогает придать свежесть даже усталому лицу. Особенно если завершить процедуру холодным компрессом.

* * *

Для сильно шелушащейся кожи: взять 100 г меда, 2 яичных желтка и 100 г льняного масла. Хорошо растереть и подогреть. Накладывать маску слоями по мере подсыхания в 3 приема с интервалами 5–7 минут. Смывают маску ватным тампоном, смоченным в отваре липового цвета или петрушки.

* * *

Маска для шелушащейся и увядающей кожи: взять 1 яичный желток, 0,5 ч. ложки меда, 3–4 капли льняного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь взбить до образования пены, затем добавить 1 ч. ложку овсяной муки (овсяные хлопья смолоть в кофемолке).

* * *

Если кожа с пигментными пятнами или веснушками: смешать 20 г ланолина и 5 г льняного масла, постепенно добавляя 40 мл воды, в которой предварительно растворить 0,5 г буры. Всю массу взбивать до образования однородной густой массы. Маску накладывать на лицо 1–2 раза в неделю в течение 1–1,5 месяцев. Курс повторить через 2–3 месяца.

* * *

Еще более простые косметические рецепты с льняным маслом или льняным семенем:

- Маску из льняного семени при сухой коже лица рекомендуется делать 2 раза в неделю: горсть семян залить небольшим количеством горячей воды, настаивать час. Полученным настоем смазать лицо на 30 минут, затем ополоснуть его теплой водой, подсушить и нанести на кожу увлажняющий крем. Маска разглаживает кожу, делает ее более жирной, снимает раздражение.

- 2 ст. ложки семян льна залить 2 стаканами воды и варить до кашицеобразного состояния. Полученную массу в горячем виде (через слой марли) наложить на лицо и шею на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть холодной. При расширенных сосудах накладывают прохладную маску и смывают также прохладной водой. Маска оказывает питающее и разглаживающее действие, предохраняет от морщин и складок. Применяется при сухой и тонкой, быстро воспаляющейся коже.

- При увядающей сухой коже полезны маски из ромашки и льняного семени: приготовить стакан настоя ромашки (2 неполные столовые ложки сушеных соцветий ромашки залить 250 мл кипятка, закрыть посуду крышкой, дать остыть), всыпать в процеженный настой полную столовую ложку предварительно истолченного льняного семени и хорошо размешать. Кашицу нанести на лицо. Через 15 минут маску снять ватным тампоном, лицо протереть раствором борной кислоты. В течение часа после процедуры следует оставаться дома. Выходя после этого на улицу, обязательно смазать лицо жирным или увлажняющим кремом.

- В стакане воды проварить 3 ст. ложки льняного семени до получения железированной кашицы. После того как она остынет, прибавить 1/2 ч. ложки меда и чайную ложку оливкового, миндального или прокипяченного на паровой бане другого растительного масла, или же ампулу масляного раствора витамина А. Маску нанести на лицо и шею, покрыть полиэтиленовой пленкой и полотенцем для задержания тепла. После 15–20 минут лицо и шею вымыть теплой водой и ополоснуть холодной. Это тонизирующая и смягчающая маска для сухой, увядающей и загрубевшей кожи и при наличии морщин.

- Взять по столовой ложке льняной муки, сухого молока, меда и смешать с 2 ст. ложками воды. Добавить по ампуле витамина А и С. Маску нанести на лицо на 15–20 минут, смыть водой. Рекомендуется для увядающей кожи лица.

- Смешать равные части толченого льняного семени, муки и воды, дать набухнуть, после чего густо смазать лицо этой смесью. Через 30 минут маску смыть теплой водой. Рекомендуется для сухой, чувствительной кожи.

- 2 ст. ложки семян льна проварить в течение 10–15 минут в стакане воды на медленном огне. Полученную студенистую массу охладить, добавить к ней 1 ч. ложку белой глины или талька, хорошо размешать. Держать на лице 15–20 минут. Смыть теплой водой. Маска используется при дряблой, сухой, а также нормальной и жирной коже. Сухую, потрескавшуюся кожу надо предварительно смазать жирным кремом.

- 1 ч. ложку льняной муки и столько же овсяной (можно из хлопьев) залить свежим молоком и дать настояться. Если потребуется, добавить еще немного молока, чтобы получилась каша, которую с помощью щетки нанести на лицо и шею на 15–20 минут. Снять ватным тампоном, ополоснуть теплой водой. Хорошо действует на жирную кожу лица.

- 1 ч. ложку измельченного льняного семени смешать с горячим молоком до образования кашицы. Нанести на лицо на 15–20 минут. Маска рекомендуется для нормальной кожи.

- При наличии черных точек на лице один раз в неделю на тщательно очищенное лицо наложить теплый компресс из льняного семени в мешочке из марли на 15–20 минут. После его снятия

легким нажатием двух пальцев выдавить все точки. Руки должны быть абсолютно чистыми, еще лучше обернуть пальцы стерильной бумажной салфеткой. По окончании процедуры кожу следует продезинфицировать.

- Для профилактики увядания кожи и образования морщин используется жидкий стимулирующий крем, который приготавливается следующим образом: берется столовая ложка льняного масла или линетола (аптечный препарат из льняного семени), 3 желтка куриного яйца, стакан сливок, 2 лимона, 1 ст. ложка меда, 3/4 стакана камфорного спирта и стакан с четвертью воды. Яичные желтки тщательно растереть с маслом и добавить сливки. Выжать отдельно сок из лимонов. В стеклянную банку нарезать их корки, залить горячей водой, накрыть крышкой и оставить на 1–2 часа. После этого жидкость процедить, смешать с лимонным соком и медом. К смеси яичных желтков, масла и сливок при тщательном помешивании добавить этот настой и медленно влить камфорный спирт. Все перелить в пол-литровую бутылку, взболтать и долить водой до 0,5 л. Хранить в прохладном темном месте, перед употреблением взбалтывать.

- Маски из льняного семени делают кожу шеи гладкой и нежной. Кашицей из отвара льняного семени (приготовление см. выше) смазать шею и грудь, покрыть сверху пергаментной бумагой и махровым полотенцем. После снятия маски кожу сбрызнуть холодной водой и смазать кремом.

- При двойном подбородке вечером, перед сном, хорошо сделать горячую припарку из льняного семени, сваренного в молоке. Держать около полчаса.

- Ячмень, появляющийся на веках, сначала лечат холодными компрессами из борной кислоты, а позднее — горячими компрессами из отвара льняного семени.

- Если кожа губ начала шелушиться, на ней появились красные пятна, рекомендуется протереть ее отваром льняного семени (приготовление см. выше).

- Брови рекомендуется смазывать следующим составом: льняного масла — 1/2 ч. ложки, касторового — 10–15 капель, камфорного масла — 1–2 капли. Смазывание улучшает рост бровей, предохраняет брови от выпадения и обесцвечивания, защищает от неблагоприятного влияния солнца и ветра.

- Перед мытьем сухих или изменившихся от частой окраски волос рекомендуется в течение 10 минут помассировать кожу головы, втирая льняное масло. Затем протереть этим маслом волосы по всей их длине. Чтобы оно лучше впиталось, полезно поддержать их под паром.

- При сухой себорее головы используют готовый аптечный препарат из льняного семени — линетол или льняное масло. Его втирают в корни волос в подогретом виде 2–3 раза в неделю. Курс лечения — 2 цикла: по 10 втираний через 2–3 недели. Хранят линетол в хорошо укупленной посуде в прохладном темном месте.

- Для смягчения сухой кожи рук на них надо капать несколько капель льняного масла и тщательно растирать пальцы и кисти снизу вверх в течение 15–30 минут.

- Для ухода за кожей рук полезна следующая «мазь»: желток сырого яйца смешать со столовой ложкой льняного масла, столовой ложкой меда и соком одного лимона. Вымыть руки водой, в которой варился картофель, вытереть, смазать приготовленной мазью и надеть перчатки на 2–3 часа.

- Если кожа рук очень сухая и потрескалась, рекомендуется делать ванночки из отвара льняного семени (приготовление см. выше). Руки опустить в отвар на 5–10 минут, после чего, не ополаскивая, смазать жирным питательным кремом или рыбьим жиром.

- Ежедневные теплые ванночки для ног с настоем льняного семени (2 ст. ложки на 1 л кипятка) снимают усталость, улучшают кровообращение, очищают кожу. В воду комнатной температуры добавить настой льняного семени (приготовление см. выше). Ноги держать 10–15 минут. Можно делать контрастные ванночки, попеременно опуская ноги на 2–3 минуты в горячую и на несколько секунд — в холодную воду. В горячую воду в этом случае добавить настой льняного семени.

- Ванночки из отвара льняного семени и картофельных очистков рекомендуются при мозолях, загрубевшей коже и трещинах на пятках.

- Настой льняного семени (2 ст. ложки на полстакана кипятка) или его отвар (2 ст. ложки варить 10–15 минут в стакане воды) рекомендуются для компрессов при трещинах кожи, обморожении и ожогах (обваренные кипятком места).

- При опрелостях семена льна промыть в холодной воде, затем залить горячей в соотношении 1:30. Смесь взбалтывать 15 минут, после чего профильтровать через холст или два слоя марли. Салфетки смочить в настое, отжать и наложить на пораженные места. Процедуру повторять 3–4 раза подряд через 10 минут ежедневно до исчезновения опрелостей.

- При слишком сухой, шершавой коже тела рекомендуются ванны с добавлением густого отвара льняного семени и ромашки (по 100 мл каждого компонента на ванну). Продолжительность ванны 10–15 минут.

- Настой (1 ч. ложку льняного семени взбалтывать в течение 15 минут в 30 мл горячей воды) или отвар льняного семени (1 ч. ложку с верхом семян льна кипятить около минуты в 1–1/2 стакана воды, настоять, часто помешивая, в течение 2–3 часов, процедить через негустую ткань) применяются для смачивания волос при накручивании на бигуди для сохранения прически.

фарминдустрии. Я надеюсь, что будущее мы будем выбирать сами — натуральные продукты, натуральные витамины и чистую воду.

Дорогие читатели, связаться со мной пользователями Интернета можно по электронной почте: filir@peterlink.ru

Адрес для писем: СПб., 192239, а/я 34, Филипповой Ирине Александровне.

Большая просьба — вкладывать чистый конверт для ответа.

Послесловие

Так уж случилось, что прогресс оборачивается для нас все худшей стороной. Сейчас всё стараются списать на экологию, дескать, она повинна во всех заболеваниях. Действительно, человек сделал всё, чтобы отравить и воздух, и воду, и землю. Но природа имеет способность восстанавливаться. Прошел десяток лет после того, как часть заводов встала — и появились аисты. Почти в каждой деревне на водонапорной башне — гнездо с аистятами.

Человек не обладает такой уникальной приспособляемостью. Его не пугает ничто — он сознательно идет на саморазрушение во имя пресловутого прогресса. Синтетические витамины разрушают иммунную систему еще не родившихся детей, кормовые антибиотики стали обязательной добавкой в корма сельскохозяйственных животных и через продукты тоже подрывают здоровье людей.

К счастью, сейчас уже многие понимают, что только здоровое питание и здоровый образ жизни смогут переломить монополию синтетической

Список литературы

1. Атлас лекарственных растений СССР. — М.: Госиздат, 1962.
2. Бельчиков Е., Сикорская С. Уникальные рецепты домашней косметики. — М., 1989.
3. Берков Б., Беркова Г. Целительные народные средства. — М., 1998.
4. Ботанико-фармогностический словарь. — М., 1990.
5. Большая Советская Энциклопедия. — М.: Сов. Энци. — ТТ. 14–15.
6. Волосьянко М. И. Самоисцеления от рака. — М.-СПб., 1994.
7. Востоков В. Ф. Скрижали тибетского ламы. — СПб., 1994.
8. Гиммерман А. Ф. Лекарственные растения. — М., 1990.
9. Гринкевич и др. Лекарственные растения (справочное пособие).
10. Землинский Е. С. и др. Лекарственные растения СССР. — Медиздат, 1958.
11. Забытые рецепты народной медицины. — Ташкент, 1991.

12. Иванов С. Рецепты природы, в 3-х т. — Л., 1990.
13. Йорданов Д. и др. Фитотерапия. — София, 1976.
14. Комаров А. Домашний травник. — М., 1997.
15. Морговский А.Ф. 107 советов по уходу за кожей лица. — Л., 1990.
16. Мудрость веков. — Кишинев, 1991.
17. Попов А. Траволечение. — Кемерово, 1986.
18. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. — М.: Недра, 1989.
19. Тоблер Фр. Лён как прядильное и масличное растение /Пер. с нем. — М.-Л., 1931.
20. Чуроминев П. Фитотерапия в дерматологии и косметике. — София, 1979.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ | 3 |
| Глава 1. ЦЕЛЕБНОЕ ЧУДО — ЛЕН | 6 |
| Немного истории | 6 |
| Немного ботаники | 7 |
| Что дает лен | 8 |
| Глава 2. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ДРУГИЕ ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ: ПРЕИМУЩЕСТВА | 10 |
| Не все жиры одинаковые | 10 |
| Насыщенные жиры — самые распространенные и самые опасные! | 11 |
| Что такое свободные радикалы | 14 |
| «Волк в овечьей шкуре», или Маргариновая кабала | 15 |
| Сорок лет спустя | 17 |
| Ненасыщенные жиры: мононенасыщенные и полиненасыщенные | 19 |
| Секрет целебности ненасыщенных растительных масел | 21 |
| Когда растительные масла лечат | 23 |
| Масло маслу — рознь | 24 |
| Глава 3. ЛЕЧЕНИЕ ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ | 29 |
| Льняное масло и атеросклероз | 29 |
| Что такое атеросклероз? | 29 |

| | |
|--|-----|
| Льняное масло «воюет» с холестериновыми бляшками | 32 |
| Лечение атеросклероза: из опыта читателей | 36 |
| Льняное масло и сердечно-сосудистые заболевания | 39 |
| Ишемическая болезнь сердца | 39 |
| Льняное масло помогает сердцу | 42 |
| Лечение сердечных заболеваний: из опыта читателей | 44 |
| Гипертония | 50 |
| Льняное масло нормализует давление | 53 |
| Инсульт | 56 |
| Лечение инсульта: из опыта читателей | 60 |
| Льняное масло против рака | 62 |
| Исследования в области раковых заболеваний | 62 |
| Почему льняное масло эффективно в профилактике рака | 64 |
| Льняное масло и диабет | 66 |
| Льняное масло и рассеянный склероз | 68 |
| Лечение рассеянного склероза: из опыта читателей | 73 |
| Льняное масло и артриты | 74 |
| Самые серьезные виды артрита — остеоартрит и ревматоидный артрит | 76 |
| Льняное масло эффективно при артритах | 79 |
| Лечение артритов: из опыта читателей | 81 |
| Льняное масло и пищевая аллергия | 82 |
| Глава 4. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ | 84 |
| Льняное семя | 86 |
| Лечение различных заболеваний семенами льна | 87 |
| Бронхиальная астма | 87 |
| Заболевания полости рта, горла, верхних дыхательных путей | 89 |
| Желудочные и кишечные заболевания | 96 |
| Артриты | 112 |
| Нарушение обмена веществ, очищение от шлаков и токсинов | 115 |

| | |
|---|-----|
| Диабет сахарный | 117 |
| Склероз | 120 |
| Атеросклероз, гипертония | 121 |
| Отеки | 124 |
| Заболевания почек и мочевыводящих путей | 124 |
| Поражения кожи (нарывы, раны; сыпи) | 132 |
| Другие болезни, при лечении которых применяется льняное семя | 134 |
| Льняное масло | 136 |

Глава 5. ЛЬНЯНОЕ МАСЛО И ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ В КОСМЕТИКЕ

ПОСЛЕСЛОВИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

154

Фирма «ДИЛЯ»

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

Москва: тел. (495) 261-73-96

Санкт-Петербург: тел./факс (812) 378-39-29

107082, Россия, Москва, Рубцовская набережная, д. 3, стр. 4

www.dilya.ru

E-mail: mos@dilya.ru (Москва)

spb@dilya.ru (Санкт-Петербург)

Уважаемые читатели!

Книги «Издательства «ДИЛЯ» вы можете приобрести
наложенным платежом, прислав вашу заявку по адресам:

198095, СПб., Митрофаньевское шоссе, д. 18, литера Ж,

ООО «Фирма «Диля».

E-mail: post@dilya.ru

190000, СПб., а/я 333, «Невский Почтовый Дом», тел. (812) 434-91-39

E-mail: nevpost@yandex.ru

Почтовый каталог книг «Издательства «ДИЛЯ» высылается бесплатно.

Просьба не забывать указывать свой почтовый адрес, фамилию и имя.

Ирина Филиппова

ЛЬНЯНОЕ МАСЛО, или ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК К ДОЛГОЛЕТИЮ

| | |
|-------------------------|--------------------|
| Ответственный за выпуск | С. С. Раимов |
| Художественный редактор | И. Н. Фатуллаев |
| Редактор | Е. М. Голубева |
| Корректор | А. Г. Кудряшова |
| Оформление | К. Б. Муганлинский |

ИД № 06073 от 19.10.01.

Подписано в печать 15.07.07. Гарнитура «Times».
Формат 84×108 1/32. Усл. печ. л. 8,40. Печать офсетная.
Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 717-1.

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

Отпечатано с готовых фотоформ в ОАО «Лениздат»
191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59

Книги
Издательства «ДИЛЯ»
можно приобрести:

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| МОСКВА | «Фирма «ДИЛЯ» | (495) 261-73-96 |
| САНКТ-ПЕТЕРБУРГ | «Фирма «ДИЛЯ» | (812) 378-39-29 (только опт) |
| | «Фирма «ДИЛЯ» | (812) 567-31-96 (мелкий опт, розница) |
| ТУЛА | «Система-Плюс» | (4872) 31-29-23 |
| КАЗАНЬ | ООО «Танс» | (8432) 72-34-55, 93-54-82 |
| КАЛИНИНГРАД | «Книжный мир» | (4112) 45-07-11 |
| КИРОВ | «Мир книги» | (8332) 25-82-52 |
| АРХАНГЕЛЬСК | ЧП Тропин | (8182) 24-90-50 |
| САМАРА | ООО «Мишель» | (846) 959-90-62 |
| ЕКАТЕРИНБУРГ | «Валео Книга» | (343) 374-54-59 |
| УФА | «Азия» | (3472) 50-39-00 |
| НОВОСИБИРСК | «Топ-Книга» | (383) 336-10-26, 336-10-27 |
| КИЕВ | ЧП Петров | (044) 230-81-54 |
| ОМСК | «Водолей» | (3812) 46-31-12 |
| РОСТОВ-НА-ДОНУ | «Фазтон-Пресс» | (863) 263-24-94 |
| ХАБАРОВСК | «Мирс» | (4212) 22-71-24 |
| ЧЕЛЯБИНСК | «Интерсервис» | (3512) 21-33-74, 21-34-53 |
| МИНСК | «Современное слово» | (37517) 238-38-52, 242-07-52, |
| МУРМАНСК | «Тезей» | (815-2) 43-76-94, 45-69-82 |