

исцели
себя сам

Александр Кородецкий

СТЕВИЯ

ШАГ В БЕССМЕРТИЕ



**сладкая жизнь
без сахара и паразитов**



Глава из новой книги Александра Кородецкого
«ИНДИЙСКИЙ ЛУК. СРЕДСТВО ПРОТИВ БОЛИ»

ПОДАРОК!

 ПИТЕР

Александр Кородецкий

Стевия — шаг в бессмертие (Исцели себя сам)

О стевии и ее редчайших полезных свойствах говорит весь мир. Японские долгожители используют ее вместо сахара. Стевию добавляют в пищу американских военнослужащих. В бывшем Советском Союзе ее выращивали специально к столу членов Политбюро, поэтому информация об этом необыкновенном растении долгие годы оставалась засекреченной. Наконец в 1990 году на IX Всемирном симпозиуме по проблемам сахарного диабета и долголетия прозвучало заявление о том, что стевия — одно из наиболее ценных растений, способствующее повышению уровня биоэнергетических возможностей организма человека и позволяющее вести активный образ жизни до глубокой старости.

Читайте новую книгу травника-фитоэнергетика Александра Кородецкого, посвященную этому уникальному растению, и вы узнаете, как с помощью стевии продлить жизнь, вернуть молодость, здоровье и красоту.

Содержание

От редакции

Введение Сладкая тайна Политбюро

Глава 1 Илья Ильич открывает тайны медовой травы

Глава 2 Стевия на подоконнике

Глава 3 Почему стевия лечит

Глава 4 Лечимся стевией

Глава 5 Как мы Николая похудеть убеждали

Глава 6 Сладкое сытое голодание

Глава 7 Стевия на кухне

Глава 8 Стевия и паразиты

Заключение

Глава из новой книги Александра Кородецкого «Индийский
лук — оружие против боли»

Александр Кородецкий
Стевия — шаг в бессмертие

От редакции

Александр Владимирович Кородецкий — известный петербургский фитоэнергетик — родился в 1961 году в Ленинграде. После окончания с красным дипломом одного из технических вузов работал в физической лаборатории, исследующей физику полей. Все складывалось в его жизни вполне благополучно. Но неожиданно очень тяжело заболел близкий ему человек. Диагноз неутешительный — артрит коленных суставов. Болезнь прогрессировала. И Александр, оставив защиту кандидатской диссертации, принялся за изучение народной медицины.

Около года под руководством деревенского травника Александр изучал секреты фитотерапии. Впоследствии он стал изучать методы нетрадиционной медицины самостоятельно, встречался с учениками Валентины Михайловны Травинки, Ларисой и Глебом Погожевymi. Является последователем и приверженцем учения Болотова. Его знания не пропали даром, он смог помочь не только своему близкому человеку, но и многим другим людям. А его специальность «физика полей» помогла ему научиться определять места положительных энергетических выбросов.

Сейчас он является практикующим травником, каждую весну и каждую осень проводит на болотах, заготавливая корни сабельника и другие травы. Летом Александр объезжает глухие места нашей области в поисках новых мест, пригодных с экологической и фитоэнергетической точки зрения для сбора лекарственных растений. Именно там, руководствуясь лунным календарем, заготавливает он свои целительные травы и рассылает их людям.

В настоящее время Александр занимается проблемами сохранения энергетики растений при заготовке сырья и приготовлении лекарственных препаратов. «Найти места силы и собрать травы — это полдела, главное — сохранить бесценную фитоэнергетику и приготовить лекарственный препарат таким образом, чтобы эффективность его была максимальна» — говорит Александр. Более того, он составляет свой травник, тщательно изучая и исследуя не только дикорастущие, но и комнатные растения, составляя собственные уникальные рецепты.

Его неумная энергия и удивительная работоспособность позволяют ему не только отвечать на письма людей, высылать им лекарственное сырье, изучать целебные растения, готовить уникальные лекарственные препараты, но и делиться своим опытом с читателями.

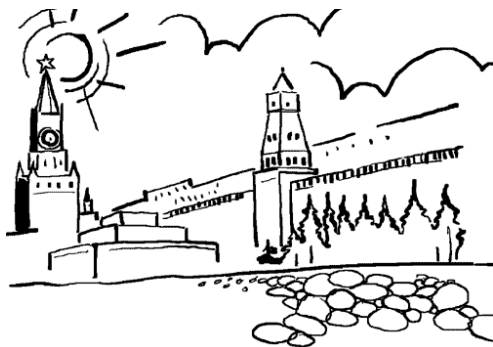
Несколько лет назад фитоэнергетик А. Кородецкий написал очень нужную тысячам людей книгу «Как справиться с артритом и артрозом». Кто страдает этими недугами, хорошо знает, что боли в суставах могут отравить человеку жизнь, могут заставить его отказаться от любимого дела, сделать его жизнь совершенно невыносимой. Но можно победить это заболевание, если воспользоваться описанной в этой книжке программой «Живые суставы». Физические упражнения, средства народной медицины, обращение к Радужному сознанию — все это поможет вернуться к полноценной жизни. Сейчас эту книгу разыскать очень трудно. Однако Александр готовит ее дополненное и переработанное издание, куда вошли не только новые народные рецепты от артритов-артрозов, но и очень действенные методики лечения этих заболеваний, в частности с помощью уксуса Болотова и другие. Кроме того, из-под пера А. Ко-

родецкого вышли другие замечательные, остроумные и очень живо написанные книги: «Чеснок-целитель», «Лук-целитель», настоящие народные бестселлеры — «Золотой ус от ста болезней», «Новые тайны золотого уса», «Сабельник — болотный целитель», «Индийский лук — оружие против боли».

Пишите нам, задавайте вопросы, высказывайте свое мнение. Ждем ваших откликов по адресу: 194044, Санкт-Петербург, Большой Сампсониевский пр., д. 29а, издательство «Питер», редакция популярной литературы.

Введение

Сладкая тайна Политбюро



Как рождается книга? Что служит толчком к ее созданию? Как улавливается читательский интерес к тому или иному проявлению жизни? Я, как человек пишущий, знаю ответы на эти вопросы. Автор видит, слышит то, на что обычно никто не обращает внимания. Его впечатления суммируются, и вдруг ему становится ясно: надо срочно сесть за письменный стол и рассказать людям о том, что может им помочь, о том, что им необходимо знать.

Так случилось и со мной. Ну действительно, почему моя очередная книга посвящена именно стевии? Да можно сказать, жизнь подсказала. В последнее время все, что со мной происходило, так или иначе было связано с этим уникальным растением. Оно, я уверен, через короткое время завоеует сердца всех, кто заботится о своем здоровье, кто собирается прожить дольше, не болея, кто не хочет глотать без толку тонны пилюль, а намеревается излечиться от болячек при помощи одного из самых удивительных растений на земле — стевии.

Началось все с того, что мой друг Николай обратился ко мне с расспросами, действительно ли есть такое растение стевия, с помощью которого можно быстро похудеть (честно говоря, Николаю давно пора сбросить пару десятков килограммов). Но, конечно, последней каплей в этой истории стал телефонный звонок из Тулы. Да, со мной связался мой хороший знакомый Дмитрий Свечкин, фитотерапевт и биолог. Он сообщил, что приезжает в наш город, чтобы прочесть лекцию «*Stevia rebaudiana* — лидер в борьбе с паразитами человеческого организма».

Я, конечно, был на этой лекции, внимательно и с большим интересом ее прослушал, жалко только, мало что понял, народ-то собрался ученый и говорил так, что простому смертному понять что-то было невозможно. Но я все же уяснил, что стевия спасет человека от излишнего потребления сахара. Ведь оказывается, не мы одни любим его, обожают его и различные грибки, паразиты, которые являются причиной многих наших заболеваний. А вот стевия, самое сладкое на планете растение, не просто заменяет сахар, но еще и уничтожает паразитов в силу особенностей своего химического состава. А через несколько дней, перед самым своим отъездом, Дима Свечкин у меня

дома мне все прояснил (об этом вы в этой книге прочтете).

Но, конечно, самое удивительное ждало меня в конце конференции. Когда все ученые встали с мест и, как выразился Дима, начались «прения в кулуарах» (а по мне, просто разговоры в коридорах), тульский биолог подвел ко мне полного человека с очень живыми глазами. Он беспрестанно подкручивал свои черные усы. Дима представил нас друг другу: «Прошу знакомиться. Это Илья Ильич, ботаник, ученый и путешественник. А это Александр Кородецкий, знаменитый писатель и фитоэнергетик, книгами которого зачитывается вся Россия». И только я хотел промямлить, что Дима несколько переоценивает мою роль в русской литературе, как Илья Ильич с энтузиазмом воскликнул: «Да, я читал Кородецкого! И "Золотой ус" читал. И "Сабельником болотным" зачитывался... Прекрасные книги! Но почему, Александр, у вас ни слова нет о растении, которое лет 25 назад проходило в наших самых секретных бумагах самых секретных организаций?!»

Понятно, я весь превратился во внимание. А Илья Ильич, лихо подкрутив свои черные усы, увлеченно продолжил: «А ведь весь мир уже десять лет только и занят, что выращивает, лечится и пользуется вместо сахара этим растением! И никто толком ничего не знает! И что же вы будете делать? Как же вы можете спокойно глядеть людям в глаза, если до сих пор не объяснили им, что они должны знать: есть растение, которое спасет мир!»

Ну, я и обрадовался. Конечно, не тому, что никто и ничего не знает, а тому, что я встретил человека, который может мне рассказать об удивительном растении — *стевице ребаудиане*. Ведь этот энергичный человек, который так лестно отозвался о моих книгах, оказался, по словам Димы Свечкина, отцом русской стевицы, одним из тех, кто первым привез семена этого растения из далекого Парагвая.

Напоследок, после того как мы договорились, что я приеду к Илье Ильичу на его садовый участок смотреть, как он выращивает стевию, мой интереснейший собеседник рассказал удивительную историю, которая пояснила мне, что имел в виду ученый, когда говорил, что стевия — это растение, которое тридцать лет назад было засе-кчено самыми серьезными и секретными организациями нашей страны.

Дело в том, что Илья Ильич работал в рамках научного обмена в Парагвае на био-станции Барретрито. Ученый рассказал, что его научные и практические интересы ле-жали далеко от *стевицы ребаудианы*. Но вот один японский профессор, который тру-дился с ним бок о бок, обратил внимание Ильи Ильича на то, что местные индейцы гуарани добавляют в национальный напиток мате листики стевицы. Японец и предло-жил русскому специалисту попробовать на вкус листья, отличающиеся необыкновен-ной сладостью. Профессор увез растение на родину, в Японию, и уже всего через три года его свойства изучали во многих японских лабораториях.

Вот так случилось, что уже в восьмидесятых годах Япония производила 90 процен-тов мирового сбора сухих листьев стевицы. Правительство Японии приняло решение до 30 процентов сахара заменить стевицей. Такая мера, по мнению ученых, должна благо-творно сказаться на национальном здоровье. Так что благодаря в том числе замене сахара на экстракт стевицы японцы сейчас живут дольше всех людей на земле.

А что сделал Илья Ильич? Оказывается, ученый привез семена стевицы в СССР. Вместо громоздких переносных американских стереоприемников с двумя антеннами, которые тащили наши специалисты в свою страну, Илья Ильич вез небольшой, но драгоценный мешочек с семенами стевицы.

Растение начали выращивать и изучать в одной из лабораторий в Москве. И при внимательном исследовании был составлен отчет, который и попал сначала на стол кремлевским врачам, а потом и в компетентные органы. Вот выдержка из этого документа:

Многочисленные исследования показали, что при регулярном употреблении стевиозида (экстракта из листьев стевии) снижается уровень глюкозы и холестерина в организме, улучшаются реологические (жидкостные) свойства крови, функции печени и поджелудочной железы. Кроме того, было отмечено диуретическое и противовоспалительное действие стевиозида. Употребление экстракта стевии при диабете препятствует развитию гипогликемических и гипергликемических состояний и позволяет снизить дозу инсулина. Применение стевии целесообразно и при патологии суставов (артритах, остеоартрозе), при которых необходимо ограничить сахар. Экстракт стевии в сочетании с нестероидными противовоспалительными препаратами, применяемыми при этих заболеваниях, снижает их повреждающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта. В качестве сахарозаменителя экстракт стевии необходимо использовать при ожирении, атеросклерозе ишемической болезни сердца, заболеваниях пищеварительной системы, кожи, зубов и десен, а также для профилактики этих заболеваний. Стевия мягко стимулирует мозговой слой надпочечников, что при регулярном употреблении экстракта этого растения способствует продлению жизни.

Кончилось это тем, что жить дольше стали только члены Политбюро, члены их семей, а также некоторые категории работников спецслужб. Препарат этот, как стратегически важный, был засекречен, а плантации стевии охранялись почище полей опийного мака. Так и случилось, что весь мир давно использует стевию и как заменитель сахара, и как лечебное средство, а у нас она известна относительно мало.

Поведав эти, как тогда мне показалось, фантастические сведения о стевии, Илья Ильич задумался, а затем добавил: «Ну, теперь, когда вы, Александр, напишете толковую книгу про стевию, шагнуть в бессмертие смогут не только японцы, члены Политбюро и члены их семей, но и все те, кто вырастит себе на подоконнике это удивительное растение. Знаете, я уже и название для вашей книги давно придумал: "Стевия — шаг в бессмертие". И знаете, я это название не с неба взял. Дело в том, что в мифологии индейцев покровительница сбора листьев стевии девушка Каа-яри обрела бессмертие, а на местном индейском наречии название стевии "каа-хее"».

Конечно, после того, как мне уже даже название книги предложили, ничего не оставалось, как сразу же взяться за изучение материалов по стевии. И представьте, сведения Ильи Ильича подтвердились. Действительно, уже в 80-х годах члены Политбюро, их заместители и родственники вместо сахара употребляли экстракт стевии. К тому же известно, что наши политические долгожители очень хотели быть вечно молодыми. И стевия стала одним из серьезных компонентов «бессмертия» наших любимых руководителей.

Для этих целей стевию специально начали выращивать в Узбекистане. Также этим препаратом пользовались для подъема жизненных сил сотрудники специальных подразделений. Так что уже 20 лет назад стевия ребаудиана в нашей стране проходила под грифом «секретно». Ну а когда я вник, сколько заболеваний подвластно лечению стевией, мне стало понятно, что давно уже пора рассекретить данные по этому растению. А как это сделать? Ответ прост: надо срочно браться за новую книгу, в котором главным героем должна стать стевия, растение, которое действительно может помочь вам сделать шаг в бессмертие!

Последнее, довольно смелое замечание вовсе не преувеличение. К этому выводу, думаю, придете и вы, когда прочтете то, что так поразило меня, когда я начал изучать целебные свойства этого растения.

Могу сказать, что, работая над рукописью, мне пришлось и биологом побыть, и химиком, и заправским поваром стать. Ведь многое, о чем я пишу, мне пришлось выяснять самому, поскольку в нашей стране этого никто до меня не делал. Я научился выращивать стевию на подоконнике. В этом мне помог Илья Ильич. Причем я вырастил это удивительное растение так, что с него можно было собирать урожай, которого хватило на изготовление экстракта.

Кстати, экстракт из стевии на кухне получить удалось не с первого раза. Моя хорошая знакомая Валентина Ивановна помогла. С ее помощью я и экстракт, и настойку, и настои на стевии получил замечательные. Но главное-то, что мы с моим другом Николаем и его женой разработали такие рецепты блюд и напитков со стевией, что, уверен, они и вам доставят немало удовольствия. Узнаете вы из этой книги и еще кое-какие секреты использования стевии. Ведь много интересного о применении этого растения рассказали мне последователи учения Болотова и поборники здорового образа жизни Лариса и Глеб Погожевы. А Дима Свечкин немало интересного поведал о борьбе стевии с паразитами. Да и профессор из Америки Анатолий Григорьевич, мой бывший одноклассник, подкинул ценную информацию по стевии, которой он там, за океаном, владеет. Вроде бы я всех, кто помог эту книгу создать, перечислил. Я их искренне благодарю.

А в конце введения хочу привести слова Димы Свечкина. Он мне рассказал, что на проходившем в 1990 году IX Всемирном симпозиуме по проблемам сахарного диабета и долголетия (геронтологии) было вынесено единодушное заключение: *стевия — наиболее ценное растение, способствующее повышению уровня биоэнергетических возможностей организма человека, позволяющее вести активный образ жизни до глубокой старости.*

*Александр Кородецкий,
Санкт-Петербург, 2005 г.*

Глава 1

Илья Ильич открывает тайны медовой травы



Долго ли, скоро ли, но подошел срок, когда я собрался в гости к ученому-ботанику и путешественнику Илье Ильичу. На дворе стоял конец августа, и ощущалось приближение осени. А я чувствовал себя на седьмом небе. Ведь мне пришло письмо, в котором отец русской стевии пригласил меня посетить его теплицы, расположенные в дачном поселке Ленинградской области. Я уже знал, что у Ильи Ильича там дача на шести сотках, теплицы и удобства во дворе. Но вот дом у ученого и путешественника совершенно удивительный. Илья Ильич построил себе вместо обычного садового домика высокую башню в пять этажей. На каждом этаже по комнате.

Но прежде чем отправиться в гости к удивительному Илье Ильичу, я решил как следует подготовиться к встрече. Я просмотрел все книги, газетные вырезки и свою картотеку и выписал всю имеющуюся у меня информацию о стевии. Кроме того, я посетил библиотеку Ботанического сада, зашел в оранжерею лекарственных растений и поговорил о стевии с ее руководителем Ириной Анатольевной, побывал в библиотеке Российской академии наук. И я хочу, чтобы вы, прежде чем попали со мной во владения Ильи Ильича, узнали о стевии то же, что знал я, отправляясь ранним августовским утром на своей старенькой машине в гости к отцу русской стевии.

Стевия — восстановитель здоровья

Стевия — многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, ее стебли каждый год отмирают и снова возрождаются и растут. Высота растения, в зависимости от условий, колеблется от 60 см до одного метра. Родина стевии — Южная Америка. Как культурное растение она известна уже более 1500 лет.

Stevia rebaudiana в основном произрастает в условиях умеренно влажного субтропического климата в Парагвае, Бразилии, Аргентине. В 1887 году южноамериканский натуралист Антонио (Мойзес) Бертони первым научно описал стевию. Сначала Бертони назвал это растение *Eupatorium Rebaudianum Bertoni* и посчитал стевию родственником посконника. Видовое название растение получило в честь В. К. Ребо (1821–1889) — французского военного врача и ботаника. Однако в 1905 натуралист отнес это растение к роду *Stevia* (по имени П. Ж. Эстева, жившего в XVI веке в окрестностях Валенсии, — испанского ботаника — толкователя Гиппократата). На сегодняшний день описано более 80 видов стевии, растущих в Северной Америке, и двести видов, родиной которых является Южная Америка.

А вот что пишет о стевии биолог и фитотерапевт из Тулы Димы Свечкин.

Листья стевии в 10–15 раз слаще обычного сахара. Секрет сладости заключается в том, что растение содержит и накапливает сложное вещество — стевиозид. В состав этого вещества входят глюкоза, сахароза, стевиол и другие соединения. В настоящее время стевиозид — самый сладкий и безвредный природный продукт. Он очень полезен для здоровья человека, обладает широким лечебным воздействием. В чистом виде стевиозид слаще сахара в 300 раз, но, в отличие от сахара, содержит очень мало калорий, не повышает уровень глюкозы в крови и обладает легким антибактериальным действием. Именно поэтому он считается идеальным заменителем сахара как для здоровых людей, так и для страдающих диабетом, ожирением, сердечно-сосудистыми расстройствами и другими нарушениями обмена веществ.

Многие страны и на Востоке, и на Западе уже вовсю используют медового лекаря. Страны Южной Америки, Китай, Тайвань, Вьетнам, Таиланд, Лаос, Корея, Малайзия, Индонезия, Израиль, Япония и США — государства, в которых люди не могут представить себе жизнь без стевии.

В США начиная с 1995 года широко используются продукты переработки стевии, а уже в 1997 году на их основе Пентагон полностью заменил весь рацион питания своей армии.

Самой первой страной, признавшей зеленую целительницу — стевию, была Япония. Еще в 1954 году японцы начали серьезно изучать ее и выращивать в теплицах. В настоящее время потребление продукции на ее основе составляет более 10 тысяч тонн в год. За прошедшие годы в Японии разработано и внедрено в производство и здравоохранение более 240 патентов, авторских свидетельств и технологий по использованию стевии. А стевиозид является стратегическим сырьем страны.

Ясно, что такая бешеная популярность стевии объясняется не только тем, что она естественный заменитель сахара. Помимо сладкого вкуса стевия обладает уникаль-

ми целебными свойствами.

То, что стевия природный лекарь, доказано ее практическим применением в лечении множества заболеваний. Ее способность продлевать жизнь, а также улучшать общее состояние организма и внешний вид, не вызывает ни у кого сомнения. Любители стевии куда меньше болеют, чем люди с ней незнакомые, поэтому так велик интерес к стевии и в нашей стране. Ведь мы, как и все остальные люди на земле, хотим пользоваться одним из самых сильных восстановителей здоровья на нашей планете.

Вот уже сто лет стевия с триумфом идет по разным странам и наконец дошла до России и попала на шесть соток удивительного Ильи Ильича, к которому мы сейчас с вами вместе и отправимся.

В гостях у Ильи Ильича, отца русской стевии

Конечно, когда я приехал в дачный поселок, где живет Илья Ильич, то слегка заплутал. Кто имеет в этих местах дачу или хотя бы там бывал, хорошо понимает, что ориентироваться там весьма сложно. Смотришь на все эти домики, на ухоженные, облагороженные земли (которые несколько десятков лет были болотом), на цветы, кусты, засыпанные ягодами, на деревья, полные плодов, и почти физически чувствуешь силу и энергию, которую вложили множество людей в каждую пядь этой земли, в каждое деревце, каждую травинку. А что может быть лучше и прекраснее труда и любви, на которые с охотой отзывается природа, даря нам радость, покой и здоровье!

Вот так размышляя и любуясь, я задумался, замечтался и куда-то не туда заехал. Пришлось расспрашивать у местных жителей, где же Илья Ильич живет. Я назвал адрес. Толком мне не смогли объяснить, где эта улица, где этот дом. Далеко, значит, я куда-то отъехал. Но когда я сообщил, что я ищу дом-башню в пять этажей, то тут же на лицах нескольких прохожих появились улыбки, и они чуть ли не в один голос воскликнули: «А-а, так вам нужен наш ученый, ботаник из башни... Знаем, знаем!» Тут же кто-то рассказал, что человек из башни запустил двух дельфинов в местный пруд, проводя какие-то биологические эксперименты, там они и живут, приводя в полное недоумение местных рыбаков. Другой прохожий сказал: нет, дельфины — это что, а вот то, что этот ботаник на своем садовом участке настоящие джунгли вырастил и там даже обезьяны живут, вот это да! И обезьяны эти так по ночам кричали, что сначала думали, что у ученого день и ночь компания веселая гуляет.

В полном недоумении и предвкушении чего-то необыкновенного я отправился к пожарному пруду, туда, где стоит башня Ильи Ильича.

Проходим в дом сквозь теплицы...

Уже подъезжая к дому Ильи Ильича, я понял, что не ошибся и попал именно туда, куда мне было надо. И если соседние домики утопали в зелени, то высокая и узкая башня-дом высилась над стеклянным морем теплиц. Я вышел из автомобиля и в восхищении минут десять молча разглядывал совершенно поразительную картину. Вместо забора тянулась стеклянная стена теплицы. В ней, словно в витрине дорогого магазина, можно было видеть буйство зелени, причем росли там не банальные огурцы или чахлые петербургские помидоры, а какие-то незнакомые растения, словно пламенившие сквозь яркую зелень.

В это время окно на пятом этаже с треском распахнулось, и в нем появилось лицо Ильи Ильича. Он, как всегда, сначала слегка пригладил свои черные усы, а потом, по обыкновению весело, закричал: «Эге-гей, Александр! Доброе утро, я уже вас жаждал-

ся. Сейчас спущусь и проведу в дом!»

Действительно, через несколько мгновений прямо передо мной открылась стеклянная дверца, которую, признаться, я инезаметил, и я вошел в удивительный мир, мир, который создал поразительный человек — Илья Ильич.

Теплицей место, в которое я попал с обычной дачной улочки, назвать нельзя, это скорее кусочек тропического леса. С потолка свисают удивительные папоротники, каллизия распростерла свои усы, великолепные страстоцветы цветут — да что там говорить, я половины растений и не видывал никогда. Вот, например, это, с длинными листьями и огромной луковицей. Илья Ильич потом мне объяснил, что называется оно индийский лук и является прекрасным средством от радикулита. А тогда я просто любовался на тропический мир, который создал у себя на участке Илья Ильич.

Хозяин подвел меня к небольшим кудрявым кустикам с опушенными стеблями и весело произнес: «А вот, Александр, то, за чем вы приехали ко мне, — стевия». Симпатичные кудрявые кусты были разной формы: круглые, овальные и с поникшими ветвями. По внешнему виду стевия напомнила мне гибрид мяты и хризантемы.

Я достал блокнот, и Илья Ильич без слов меня понял и сразу начал свою лекцию, а я все прилежно записывал. «Александр, как видите, высота кустов стевии колеблется от полуметра до метра. Молодые растения (первого года развития) имеют один главный ствол с отходящими от него боковыми стеблями. Растения 2-3-го года жизни уже похожи на кустики, из земли растет множество ветвей. Листочки у нее мелкие, многочисленные. На одном кусте стевии может вырастать от 400 до 1200 листьев. Самые крупные листья расположены на основном стебле в нижней его части».

Тут Илья Ильич прервал свою лекцию, лукаво взглянул на меня и попросил: «А ну-ка, Александр, попробуйте-ка листочек стевии на вкус». Я нерешительно сорвал изящный листик и с некоторым сомнением положил его в рот. Ожидал я всего, но такой сладости. Сладче сахара, сладче меда. И чуть-чуть с горчинкой, что вовсе не испортило вкуса, а, наоборот, придавало ту остроту, которой так не хватает нам в жизни. «Ну как?» — спросил в некотором волнении Илья Ильич. «Знаете, лучшего я в своей жизни не пробовал!» — восхищенно воскликнул я.

Конечно, я немного слукавил (но только немного!). Илья Ильич сразу успокоился и радостно произнес: «Знаете, никто не может устоять перед ее величеством стевией. Это растение любит хороших людей, а хорошие люди любят стевию». Вот с этим я согласился без тени сомнения. А Илья Ильич добавил: «Представляете, Александр, стевия содержит 8 гликозидных соединений, которые в 300 раз сладче сахара. А листья, которые вам так понравились, можно заварить как обычный чай. Получается вкусно, сладко и чрезвычайно полезно! А еще можно использовать экстракт, который примерно в сто раз сладче сахара. Впрочем, давайте-ка лучше пройдем в башню, в кабинет, и там я вам расскажу о себе и стевии», — пригласил меня Илья Ильич. Мы прошли через целую систему сообщающихся друг с другом теплиц (я даже перестал удивляться тому, что я там увидел) и в конце концов попали в необыкновенный дом.

Беседа о стевии в кабинете Ильи Ильича

Мы поднялись по узкой, чрезвычайно крутой лестнице на пятый этаж башни, в кабинет. Я огляделся. К квадратной комнате четыре окна во все стороны света. В центре комнаты большой круглый письменный стол, настольная лампа под зеленым абажуром, кресло и несколько стульев. Только между окнами на полках по стенам книги, книги, книги. А еще в углу комнаты я заметил гитару. И хотя я уже устал удивляться, но, видимо, на моем лице было написано такое изумление, что Илья Ильич (уже который раз за сегодняшний день) расхохотался. «Что вас на этот раз удивило, уважаемый Саша? Уж не круглый ли письменный стол?» Я кивнул. «Ну, тут все просто, я, как теплолюбивое растение, всегда должен напротив солнца сидеть, вот и переставляю свое кресло, когда работаю в кабинете. Утром солнце встречаю, днем мы с ним лицом к лицу, вечером я его провожаю. Смысл я в этом вижу глубокий и философский. Впрочем, взгляните-ка, Александр, какая красота из окон кабинета открывается». Я подошел к окну и ахнул от восторга: на много десятков километров простиралось зеленое море, на поверхность которого прорывались разноцветные крыши дачных домиков. А над горизонтом вставало теплое августовское солнце. Красота необыкновенная!

Я обошел комнату, посмотрел в каждое окно и наконец сел за круглый письменный стол напротив хозяина. И Илья Ильич начал свой рассказ про стевию.

Как выращивают стевию

«Как ты знаешь, Саша, растения свои я из Парагвая привез. Я работал там некоторое время в Асунсьоне[1], в Национальном агрономическом институте. А потом мне пришлось перебраться в маленький городок Консепсьон, где на биостанции Барретрито я изучал свойства квебрахо, удивительного дерева, из которого изготавливают лучший в мире естественный дубильный экстракт. В Парагвае я чудес насмотрелся — на всю жизнь нескольким людям хватит. И тропические джунгли, и глухие деревни индейцев на притоках реки Парагвай, и стена теплых струй сезонных дождей, и ярко-красная луна в полнеба, но все же то, что осталось и захватило на всю жизнь, — это стевия.

В Парагвае, как и во многих странах с подходящим для этого климатом, стевия выращивается на специальных плантациях. А вообще стевия прекрасно прижилась во всей Юго-Восточной Азии, в Японии, в США. У нас она выращивалась в Средней Азии, а теперь и в Украине пытаются заняться этой культурой.

В Парагвае дикая стевия растет в горах. Красота необыкновенная, и к тому же именно это помогло приспособиться стевии к большим температурным перепадам. Поэтому сейчас стевия растет и в Канаде, и в России, и у меня в теплицах. Вот в Парагвае за год умудряются с одного гектара собирать до 6 тонн сухих листьев стевии. При промышленном производстве это количество листочков заменяет около 200 тонн сахара, учитывая, конечно, что экстракт стевии в 300 раз слаще сахара. Из одной тонны листьев получают 100 кг экстракта. Чтобы получить такое же количество сахара-сырца, необходимо 30 тонн сахарной свеклы. Надо сказать, что в Украине, если лето жаркое, с одного гектара собирают по 4 тонны сахарной свеклы. Вот так, Александр. Вдумайся в цифры, которые я привел, посчитай и поймешь, что стевию куда выгоднее выращивать, чем сахарную свеклу.

В естественных условиях стевия цветет почти непрерывно, наиболее обильное цветение наблюдается в период интенсивного роста. У стевии, как и у всех растений семейства сложноцветных, мелкие цветочки длиной 3 мм собраны в небольшие корзинки. Семена у нее очень мелкие, больше похожи на крупную пыль. Масса тысячи семян составляет всего 0,35–0,4 грамма. Именно семена я и привез на родину в свое время из Парагвая».

После этой длинной лекции Илья Ильич спустился на первый этаж, где у него кухня. Пошел он заваривать чай мате, или, как объяснил мне мой удивительный собеседник, парагвайский чай. Готовится этот тонизирующий напиток из листьев молодых побегов дерева мате, а в качестве подсластителя туда кладут несколько листочков стевии.

Как пьют мате со стевией

И опять меня Илья Ильич удивил: чайник, чашки, ложки Илья Ильич не нес с первого этажа на пятый по крутым лестницам, а отправил на маленьком лифте. Только мне пришлось быть «двигателем» лифта: я перебирал веревку, расположенную в узенькой шахте, и постепенно поднос с чашками, чайником с кипятком, какими-то странными круглыми кувшинчиками и коробочками с травами прибыл к нам в кабинет.

Сначала Илья Ильич достал из одной из коробочек перемолотые листья и объяснил мне: «Сейчас, Александр, я положу в калебасу — специальный кувшинчик или чашечку из тыквы — сухие листья мате с добавленными туда сухими листьями стевии. Именно этот напиток пьют индейцы гуарани, с которыми я познакомился на биостанции в Парагвае. Они и научили меня делать этот вид чая».

С этими словами мой собеседник осторожно наполнил пахучей смесью две калебасы, закрыл рукой отверстие диковинной чашечки, несколько раз хорошенько ее встряхнул. Знаком Илья Ильич показал, чтобы я сделал то же самое. После того как мате было перемешено, хозяин слегка наклонил одну из калебас и вставил в образовавшуюся у одной из стенок пустоту трубочку. Увидев мои изумленные глаза, Илья Ильич объяснил мне, что через эту трубочку, которая называется бомбилья, мы будем пить напиток. После этого Илья Ильич осторожно вернул тыквенную чашечку в вертикальное положение и налил в нее горячей воды из чайника. «Ну вот, — удовлетворенно произнес ботаник, — сейчас вода впитается в траву, мы еще дольем горячей воды и начнем через трубочку пить напиток, который до сих пор используется индейцами для повышения иммунитета, восстановления нервной системы, замедления старения организма и ведения долгих бесед. Ведь чай мате до тех пор заливают горячей водой, пока не перестанет ощущаться вкус напитка. Только не двигайте бомбилью, а аккуратно тяните напиток», — предупредил меня хозяин и принялся с наслаждением потягивать чуть терпкий и сладкий мате.

Потом Илья Ильич несколько раздраженно сказал, что сегодня в газетных публикациях, рекламе часто путают стевию, мате, названия тропических кустарников и деревьев. «Впрочем, — добавил ботаник, — какая разница, и хоть мате — *Шех Paraquatiensis* — дерево, немного похожее на нашу черемуху, а стевия — это всего лишь кустарник, но главное, что мы можем пить божественный мате с листьями стевии и у нас в России».

Я хоть и знаток фиточаев, но парагвайский чай я пил впервые. Мне он очень понравился. Могу сказать, что мате не хуже моего любимого чая из корней сабельника болотного! А как известно тем, кто читал мои книги, выше похвалы чему-либо у меня нет и быть не может!

Пора прощаться, Илья Ильич

Стемнело, небо украсилось крупными звездами, какими они бывают у нас только в августе, а мы все еще сидели в необычном кабинете Ильи Ильича, вели беседы о стевии. Под конец мой ученый друг рассказал мне, что в переводе с языка майя «стевия» — медовая. И вот согласно туристическому справочнику, который Илья Ильич купил еще давным-давно в столице Парагвая, Асунсьоне, у индейцев майя почитается девушка, которая отдала свою жизнь, чтобы спасти свой народ. За мудрость, преданность, чистоту и любовь к своим соплеменникам боги подарили людям изумрудную траву стевию на счастье, здоровье, вечную красоту и силу. Илья Ильич сказал, что индейцы гуарани, у которых он расспрашивал о стевии, признались, что ничего об этой легенде не слышали. Я предположил, что местные индейцы, видимо, не читали туристических проспектов. Илья Ильич задумался, покрутил свои черные усы, а потом рассмеялся и согласился с моим глубокомысленным замечанием.

Впрочем, что бы там ни было, но факт остается фактом: мир давно принял стевию, и она уже давно прижилась во многих странах. В большинстве стран Южной Америки, на Тайване, в Китае, Таиланде, Корее, Малайзии, Индонезии, Канаде, США, Японии и кое-где в Европе на его основе изготавливают конфеты и пирожные, безалкогольные напитки и соки, выпечку и шоколад. В некоторых странах стевия применяется уже чуть ли не в половине сладостей, в жевательной резинке, сладких напитках.

Когда уже в полной темноте я запустил двигатель своей старенькой машины и она вроде бы поехала, Илья Ильич вдруг замахал руками и что-то закричал. Я затормозил, и ботаник подбежал к машине с криком «Я же забыл, Александр, сказать вам главное!». Мы проговорили еще минут двадцать. Оказывается, Илья Ильич вспомнил, что забыл мне рассказать об испанских пиратах, которые еще в восемнадцатом веке обратили внимание, что индейцы от всех болезней пьют напитки, содержащие стевию. И хотя я сразу же заподозрил, что Илья Ильич вычитал это все из тех же туристических материалов, которые привез из Парагвая, но ничего ему не сказал. Ну посудите сами, не испанские же завоеватели ему об этом рассказали?

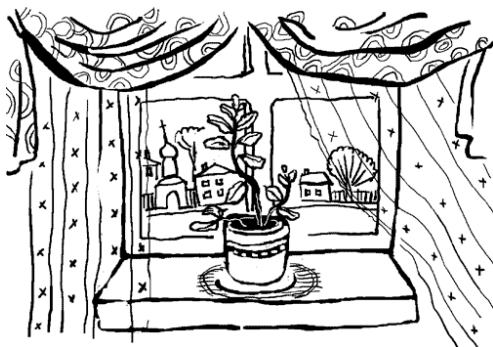
А еще, по словам Ильи Ильича, согласно исследованиям, проведенным Католическим университетом, оказалось, что парагвайцы практически не страдают ожирением и сахарным диабетом. Стали искать причину, и оказалось, что от этих болезней парагвайцев защищает стевия! Ведь средний взрослый потребляет до десяти килограммов в год этой удивительной травы. Кроме того, в Асунсьоне в Академии языка и культуры гуарани Илье Ильичу рассказали, что стевия как лекарство применяется не только индейцами гуарани, но и другими индейскими племенами Южной Америки. Индейцы-воины ценят стевию как средство для снятия физической, умственной усталости, как общеукрепляющее средство (тонизирующее). А у индейских знахарей стевия всегда припасена для тех, кому нужно восстановить работу желудочно-кишечного тракта или нейрорендокринной системы.

Так что стевия имеет долгую историю. И что важно: за 1500 лет применения стевии в лечебных целях не было замечено **никаких отрицательных эффектов** на человека. Вот на этом мы наконец распрощались с Ильей Ильичом. Когда я ехал в го-

род, то понял, что мне просто необходимо начать выращивать стевию у себя на подоконнике. Решено. Только надо разобраться, как это делать. Вот об этом и будет у нас следующая глава.

Глава 2

Стевия на подоконнике



После знакомства с замечательным лекарем на подоконнике — золотым усом, или каллизией, я твердо решил заняться выращиванием целебных растений дома. Ведь это очень удобно: не надо бегать по болотам, лесам и лугам для сбора лекарственного сырья. А ведь сколько сил и времени требуется, чтобы его потом еще сушить и перерабатывать! А тут красота, посадил растения — и пользуйся. Конечно, все не так просто оказалось, как мне вначале чудилось. Домашние лекари требуют особого ухода и любви. Только в этом случае готовы они радовать вас своим внешним видом и лекарственными свойствами.

Я писал уже в своей предыдущей книге «Сабельник — болотный целитель» о фитознергии, свойственной растениям. Так вот, от того, как мы ухаживаем за нашим домашним растением, зависит его целебная фитознергетика. Узнав о стевии, я немедленно решил вырастить этот чудо-сахар на окошке рядом с золотым усом и другими лекарственными растениями, которых благодаря Наталье, Валентине Ивановне и вам, дорогие читатели, у меня уже очень много. Ну а за консультацией по выращиванию и разведению стевии дома я обратился к Илье Ильичу. Это и понятно, ведь большего специалиста по стевии вряд ли можно найти, тем более что у отца русской стевии это растение благоденствует в теплицах уже больше 15 лет. И вот что мне рассказал Илья Ильич.

Как выращивают стевию дома

«Как вы понимаете, Александр, стевия как многолетний кустарник способна расти только в теплом и влажном климате. Например, в Парагвае или в моих теплицах. Так что каждому желающему поселить в своем доме стевию придется создавать ей специальные условия. Хотя есть у нее и преимущества. Как вы знаете, родина ее Парагвай, но поскольку растет она в горах, то приспособлена к большим температурным перепадам, чего в наших домах с избытком.

Я думаю, вы знаете, что стевия — многолетний полукустарник с неглубокой корневой системой, которая проникает в почву на глубину всего 20–30 см. Главный корень дает большое количество придаточных и боковых корешков, поэтому при выращивании стевии в комнатных условиях ей следует подобрать широкий неглубокий сосуд.

Стебель у нее вертикальный, в естественных условиях достигает высоты 120 см. Побеги первого года — нежные, опушенные, старые стебли одревесневают и становятся хрупкими. Ланцетные листья почти не имеют черешка, расположены на стебле парно. Слегка опушенные листья имеют 12–16 зубчиков, достигают длины 5–7 см, ширины 1,5–2 см.

Так как стевия — житель влажных тропиков, она совершенно не переносит засухи. Постоянная влажность почвы и повышенная влажность воздуха — это обязательные условия, которые необходимо дать стевии для ее хорошего самочувствия. Этим она очень похожа на золотой ус, что неудивительно, так как родом они из тропических лесов Южной Америки. Поэтому почти все рекомендации по выращиванию каллизии, которые вы, Александр, дали в своей книге "Новые тайны золотого уса", можно отнести и к стевии».

На этом Илья Ильич закончил рассказ об агрономии стевии. Я же в этой книжке дам рекомендации по выращиванию стевии дома на подоконнике. Мы закончили пить мате. И ботаник произнес очень важные слова:

«Запомните, Александр, сладкие вещества и лекарственные компоненты стевии содержатся главным образом в ее бесценных листьях. Максимально сладкими и лечебными листья становятся перед цветением. Поэтому лекарственное сырье следует собирать перед цветением».

Размножение стевии

В природе стевия размножается семенами, черенками или отделением розеток листьев.

В условиях средней полосы России стевия не зимует, поэтому выращивать ее можно либо как комнатное растение, либо в теплицах, как я, либо как растение открытого грунта рассадным способом.

Посев семян производят в конце марта — начале апреля. Для семян берется земельная смесь **без добавления торфа**, состоящая из 2 частей песка и 1 части перегноя. Мелкие семена высевают, не закапывая, во влажную почву, закрывают стеклянной банкой или пленкой и ставят в теплое место.

Когда основная часть семян даст ростки, стекло снимают, а рассаду помещают в самое светлое и теплое место. **Температура не должна быть ниже 15 °С!** Посадку семян можно проводить в небольшой ящик или достаточно широкий горшок.

После появления пары настоящих листьев сеянцы аккуратно, вместе с комочком земли пересаживают в отдельные маленькие емкости, закапывая по первые листочки. Можно использовать специальные горшочки для рассады или тару, которую вы обычно используете для выращивания рассады. Самое главное — следить за тем, чтобы почва была постоянно влажной. Более того, необходимо опрыскивать рассаду водой два раза в день, так как хорошо расти она будет на ярком солнечном окне, а воздух там слишком сухой.

Можно даже построить для маленьких растеньиц небольшую тепличку, соорудив деревянный каркас из реек и обтянув его пленкой. Такое приспособление очень удобно, поскольку его можно использовать по мере необходимости не только для стевии, но и для выращивания другой рассады, чтобы не сохли нежные ростки под лучами яркого весеннего солнца, обогреваемые снизу паровым отоплением.

Смесь для пересадки немного отличается от предыдущей: берется песок, перегной, дерновая земля в соотношении 2:1:1, **без примеси торфа**. Рассаду регулярно поливают и раз в неделю подкармливают раствором комплексного минерального удобрения, например удобрением «Кемира». Продается оно в любом цветочном магазине и подходит для домашних и дачных растений. Стоит совсем недорого, а главное, прекрасно действует на растения.

С этим я не мог не согласиться, ведь в своей книге «Новые тайны золотого уса» я писал уже об исследованиях профессора Л. В. Семеновой, показавших, что применение этого удобрения повысило облиственность (количество листьев на стебле) на 80 %. А в стевии самое главное — листья.

Что касается **черенкования стевии**, то правила тут точно такие же, как и в случае других растений. Только землю для посадки необходимо брать без торфа. Лучше всего укоренять черенки в воде, а затем высаживать во влажный песок.

Для тех, кто не знает, хотелось бы напомнить основные правила посадки черенков.

— Лучшее время для черенкования — март — апрель.

— Никогда не используйте старые черенки.

— Свежесрезанные черенки помещают в воду или влажный песок.

— Сажают черенки с помощью заостренной палочки толщиной в карандаш.

Острым концом в песке делают отверстие и сажают черенки так, чтобы их нижний конец погрузился в песок на 1–2 см.

— Посаженные черенки опрыскивают два раза в день — утром и вечером (до конца укоренения) водой комнатной температуры. Сверху их следует накрыть полиэтиленовыми колпачками или стеклянными банками, воздух внутри которых необходимо согреть (лучше всего подышать в банку или полиэтиленовый пакет).

— Нельзя сажать черенки в недостаточно прогретый песок, поливать холодной водой и оставлять без всякого укрытия. Утром и вечером необходимо проветривание.

— Горшки с черенками помещают в теплое, с температурой 20–25 °С, хорошо проветриваемое, светлое помещение с рассеянным светом. Напоминаю, что рассада не выдерживает прямых солнечных лучей.

— Не размещайте растение между открытым окном и дверью, возле вентиляционной трубы, у окна с плохо подогнанными рамами, в неосвещенной комнате.

— После укоренения молодые растения постепенно приучают к окружающему воздуху. Для этого днем снимают стекло или полиэтиленовый колпачок сначала на 1–2 часа, на следующий день на 2–3 часа, а через неделю — совсем.

— Полив должен быть обильным.

— После укоренения черенки можно сажать в более крупные горшочки.

— Для высаживания стевии лучше использовать небольшие пластиковые горшки (в них лучше сохраняется влага). В больших горшках почва быстро закисает.

На дно горшка кладется керамзит или черепок от глиняного горшка выпуклой стороной вверх, поверх него насыпают слой песка, затем на дренаж насыпают земляную смесь.

Высадка рассады и уход

Если вы хотите выращивать стевию на даче или в саду, следует запомнить следующие рекомендации.

— Рассаду высаживают в открытый грунт в конце мая — начале июня, когда минует угроза весенних заморозков, а дневная температура поднимется до 15–20 °С.

— Рассаду желательно высаживать вечером или в пасмурную погоду, по одному растению в лунку глубиной 6–8 см.

— Расстояние между растениями 25–30 см.

— Сразу после высадки полить теплой водой (25 °С) и окучить сухой землей на 1/3 высоты растения.

Стевия очень чувствительна к сорнякам, поэтому необходимо чаще производить прополку и периодически неглубоко рыхлить почву. Стевия нуждается в частых и обильных поливах. Засуху, даже небольшую, она переносит очень плохо, однако и застой воды ей тоже вреден. Подкормки делаются через каждые 10–15 дней.

Посадка стевии

Дом и земля

Стевия — южное растение, поэтому чем больше тепла и света оно получит, тем будет слаще. Оптимальные условия для роста стевии — солнечное, защищенное от сквозняков место и температура окружающей среды 22–28 °С.

Посадку любого растения необходимо начинать с выбора горшка и земли.

Как уже говорилось, корневая система стевии очень раскидистая, поэтому горшок для ее выращивания следует брать широкий и не очень глубокий. Вполне подойдут пластмассовые емкости, так как земля в них долго остается влажной (только не переусердствуйте с поливом, а то корень сгниет). Не забывайте основное правило цветоводства: при пересаживании растения **каждый последующий горшок не должен превышать размеры предыдущего больше чем на 3 см**, в противном случае земля начнет закисать, а это для стевии — смерть.

Для выращивания стевии в комнате ей нужно подобрать почвенную смесь с нейтральной реакцией, богатую органическими веществами и минеральными элементами, с большим содержанием песка, такую, чтобы она хорошо пропускала воздух и при этом удерживала влагу. В тяжелые глинистые почвы необходимо добавлять песок, перегной, дерн. Не забудьте, что наличие торфа делает почву кислой, поэтому ни в коем случае не используйте торфяную землю. Известкование почвы также не рекомендуется. Не следует также брать землю с дачного участка, она слишком тяжела, более того, там наверняка есть вредители. И вообще перед посадкой растений почву лучше прокалить в духовке.

В наших квартирах с центральным отоплением, где влажность воздуха очень низкая, для нее необходимо обустроить отдельное жилище, в котором было бы очень влажно. Я уже говорил, что лучшим вариантом в этом случае является сколоченный из реечек микропарник, который можно легко переносить. Такое сооружение не всегда симпатично выглядит, но стевии там будет очень хорошо. Не забудьте только, что полиэтиленовая пленка пропускает недостаточное количество света, поэтому в светлое время суток необходимо открывать стевию и хорошо опрыскивать.

Стевия не очень требовательна к температуре, она успешно может расти от 15 до 30 °С, хотя лучше всего растет при 22–25 °С.

Стевия — светлюбивое растение короткого дня. В условиях длинного дня, например в Санкт-Петербурге, растения укорачиваются, листья вырастают значительно больше, чем в естественных условиях, и стевия совершенно не цветет. А значит, необходимо обеспечить ей искусственное освещение зимой и осенью и затемнение летом.

Сбор урожая

Урожай начинают убирать в начале цветения. Именно тогда в листьях стевии накапливается максимальное количество стевииозида. В Парагвае — на родине стевии — сезон цветения наступает в январе — марте, что соответствует у нас периоду с июля по сентябрь. Цветение в любом случае наступает через 16–18 недель после посева. Интересно, но продолжительность светового дня влияет на рост и развитие растения. Короткие дни способствуют быстрому цветению и образованию семян. Более длинные дни способствуют росту новых ветвей и листьев и, соответственно, повышают количество стевииозида в листьях. В оптимальных условиях с одного растения можно снять до 1000 листочков. Если учесть, что 15–20 листиков заменяют стакан сахара, то можете посчитать сами, сколько сладостей вырастет у вас на подоконнике. Воистину, сладкое дерево, воспетое во многих детских стихах.

В открытом грунте на юге с 1 кв. м можно собрать урожай, который заменит 7 кг сахара. По данным разных авторов, в листьях стевии накапливается в среднем около 6–7 % (от сухой массы) гликозидов, но этот показатель может колебаться от 2–3 до 20 % в зависимости от условий выращивания, разнообразия формы или сорта стевии. Как я уже упоминал, наибольшее количество сладких и лекарственных веществ накапливается в листьях перед цветением. Цветет стевия осенью (как и хризантемы), чаще всего в сентябре — октябре. Для этого необходимо понижение температуры воздуха до 7–9 °С. При задержке сбора стевии часть урожая может быть утрачена, так как во время цветения количество гликозидов уменьшается. Средняя часть растения (на уровне 40–60 см от земли) является наиболее продуктивной по содержанию гликозидов.

Самое большое количество гликозидов накапливается в средних, созревших листьях. В молодых и старых листьях сладких веществ находится меньше. В одревесневших стеблях и побегах, а также в корнях находится очень мало сладких веществ.

Уборка стевии

Стебель растения срезают на высоте 5–6 см над землей и сушат в светлом проветриваемом помещении, связав пучками или разложив на нескольких слоях бумаги.

Заготовка корневища стевии

В первый сезон стевия растет очень медленно, поэтому ее целесообразно выращивать как многолетник — с выкапыванием корневища на зиму и хранением в специальных условиях. Корневище вместе с комом земли выкапывают и помещают в деревянные ящики или коробки, на дно которого насыпан слой земли 3–5 см. Корневище укладывают в ящики и засыпают влажной землей так, чтобы над поверхностью оставались только пенечки срезанных стеблей. Хранят строго при температуре не выше +8 ° (иначе почки тронутся в рост) и не ниже +4 °С (а то почки вымерзнут). Влажность воздуха 80–85 %.

Подходящее место для хранения корневища стевии, если нет подвала или погреба, — нижняя полка холодильника или застекленный и утепленный балкон. В следующем сезон темп развития растения значительно ускорится.

Заболевания растения

Стевия — растение очень интересное и полезное, но, приобретая его, необходимо самым тщательным образом осмотреть предлагаемое вам растение!

Дело в том, что стевия может быть поражена различными вредителями, а в некоторых тепличных хозяйствах и оранжереях научных заведений нередко «процветают» злейшие враги растений — белокрылка и ложнощитовка. Если у вас появилась хоть тень сомнения, а возможно, вы увидите вредителей на нижней плоскости листьев — малюсенькое белое насекомое, — сразу же забудьте о покупке и в дальнейшем обходите этого продавца стороной. Белокрылка не только уничтожит данное растение через непродолжительное время, но и нанесет значительный вред другим вашим комнатным или тепличным растениям.

Аналогичная ситуация возникает при поражении стевии едва заметной и неподвижной ложнощитовкой. Кроме этого, поражается стевия и паутинным клещом и, конечно же, вездесущей тлей. Возможно, найдется и много других насекомых, способных нанести огромный вред вашим сладким плантациям. Борьба с вредителями на таком нежном растении, как стевия, густо покрытом тончайшими волосками, будет очень сложно, поэтому правильный выбор растения во многом определяет успешное ее выращивание в дальнейшем, а тогда сладкая жизнь станет реальностью!

Глава 3

Почему стевия лечит



Вырастить стевию — это еще половина успеха. Но ведь, чтобы ею пользоваться, надо разобраться, почему стевия обладает такими удивительными лечебными свойствами. А для того чтобы ответить на этот вопрос, мне надо было не просто узнать биохимический состав этого растения, но и понять, каким образом эти вещества столь благотворно влияют на человека. Я прекрасно понимал, что на столь сложные вопросы квалифицированно мне сможет ответить только один человек — биолог и фитотерапевт из Тулы Свечкин. Так что следующая глава во многом смогла появиться именно потому, что Дмитрий Свечкин обладает универсальными знаниями в биохимии, ботанике и фитотерапии и всегда готов поделиться ими и со мною, и с вами.

Сказано — сделано, и я сел за написание письма к Диме, в котором попросил оказать традиционную помощь в подборе высоконаучного материала о биологически активных веществах этого уникального зеленого лекаря, извинившись за то, что недостаточно внимательно его слушал, когда он лекцию свою читал. Конечно, вы понимаете, что, пока я ждал ответа, сложа руки не сидел. Я ведь тоже не лыком шит и кое-какие представления о лекарственных веществах имею, а уж в минеральных микроэлементах просто дока. Так что стал я в свою очередь тоже материалы собирать да вспоминать, что Дима рассказывал.

Нужно признаться, меня трудно удивить обилием полезных веществ в растении: не забудьте, что я изучал биохимический состав сабельника и золотого уса, а они по праву считаются лекарствами от всех болезней, но тут и я поразился. А уж когда мне Дима отчет о своих изысканиях прислал, я совсем приуныл. А почему, вы поймете, прочитав отрывок из его письма.

Дорогой Александр, как я рад, что ты проявил интерес к этому замечательному зеленому лекарю! Надо тебе сказать, что стевии я уделяю огромное внимание и говорил о ней не только во время лекции, на которой ты присутствовал, но и во время своего доклада «Домашние растения в борьбе с гельминтами и кандидами человека» на Всероссийской конференции фитотерапевтов, на которую я приезжал в Питер в сентябре[2]. И

это не случайно, стевия, по-моему, является королевой среди растений, избавляющих нас от этой напасти. Ведь благодаря ей мы не только оставляем непрошенных гостей без основной еды — сахара, но и избавляемся от множества болезней, не принося никакого вреда организму. Исследования, которые проводились в лучших исследовательских лабораториях США, Японии и Канады, показали, что стевия — настоящая природная аптека. Только посмотри на этот внушительный список, и ты все поймешь.

Листья стевии содержат следующие компоненты, обеспечивающие ее уникальные лечебно-профилактические свойства:

- дитерпеновые гликозиды (стевеозид и др.);
 - более 12 флавоноидов, в том числе рутин, кверцетин, кверцитрин, авикулярин, гваяверин, апигенен;
 - водорастворимые хлорофиллы и ксантофиллы;
 - оксикоричные кислоты (кофейная, хлорогеновая и др.);
 - нейтральные водорастворимые олигосахариды;
 - аминокислоты, в свою очередь, из 17 аминокислот — восемь незаменимых;
 - полиненасыщенные жирные кислоты (линолевая, леноленовая, арахионовая и др.);
 - витамины В1, В2, С, в-каротин (провитамин А), витамин Р (по содержанию этого витамина стевию можно сравнить только с черникой), витамин РР (никотиновая кислота);
 - алкалоиды;
 - пряноароматические вещества, близкие по характеристикам ароматическим веществам кофе и корицы;
 - клетчатка;
 - дубильные вещества;
 - микроэлементы (калий, кальций, фосфор, магний, кремний, цинк, медь, селен, хром, железо);
 - эфирное масло, содержащее 53 компонента, и многое другое.
- Так что если ты о каждом веществе писать будешь, у тебя небольшая книга получится, а я тебе в помощь предоставлю свои исследования, собираюсь с ними на Всемирном симпозиуме по проблемам сахарного диабета и долголетия выступить.

Надо сказать, что материалы, о которых поведал всезнающий Свечкин, занимали 500 страниц печатного текста. Я с ужасом представил, как я их перерабатываю и помещаю сюда, и... отказался от этой идеи, решив, что в этот раз я обойдусь рассказом о самых основных лекарственных веществах стевии.

Слаще сахара

Как я уже писал в самом начале, основным действующим веществом стевии, благодаря которому она по праву приобрела известность, является **стевиозид** — уникальный **дитерпеновый гликозид**, содержащийся только в листьях этого растения и нигде более. Это вещество в 300 раз слаще сахара и абсолютно не содержит калорий. А значит, может избавить человечество от большинства болезней, вызванных сладким ядом — сахарозой.

Только не подумайте, что я призываю всех и сразу отказаться от сахара, ведь это незаменимый источник энергии, без него не сделаешь варенье или глазурь, без него не будет работать головной мозг (как утверждают многие специалисты), да и любимый мой чайный гриб, с помощью которого я делаю свои настои, тоже сахарок любит. Вот только не он один, но и грибы, живущие в нашем организме, без сахара обойтись никак не могут, так же как и многие безвредные бактерии, и диабет с употреблением сахара несовместим, и страшная болезнь подагра вызывается сахарозой. Ведь ее повышенное содержание в пище повышает уровень инсулина, а он в свою очередь препятствует выведению мочевой кислоты организма. Стоит ли говорить, что она немедленно откладывается в суставах, вызывая не только «мужское» заболевание подагру, но и вполне женские — остеохондрозы и остеопорозы. А уж про избыточные калории, поступающие с сахарозой и фруктозой, даже говорить не стоит. Так что решайте сами, стоит или не стоит переходить на сахарозаменители, которые обладают следующими достоинствами.

Дитерпеновые гликозиды:

- имеют сладкий вкус без постороннего привкуса;
- практически нулевую энергетическую ценность;
- устойчивы при нагревании и длительном хранении, воздействии кислот и щелочей, а значит, с легкостью могут использоваться в кулинарии;
- не только не являются пищей для паразитов и бактерий, но и обладают противогрибковой и антибактериальной активностью; хорошая растворимость в воде;
- безвредны при длительном употреблении;
- обладают противовоспалительным действием;
- включаются в процесс обмена веществ без участия инсулина, так как они не изменяют, а нормализуют уровень глюкозы в крови.

Мало того что дитерпеновые гликозиды способствуют **нормализации концентрации глюкозы в крови и восстановлению нарушенного процесса обмена веществ**, что облегчает течение сахарного диабета, они обладают способностью питать поджелудочную железу, восстанавливая ее нормальную функцию.

Стевиозид по праву относится к гликозидам, ведь этот термин происходит от греческих слов *glykys* — сладкий и *eidos* — вид. Иногда ошибочно этот класс называют глюкозидами, но глюкозидами являются лишь те из них, при гидролизе которых освобождается только глюкоза. А значит, изначально эти вещества рассматривались как сладкие. И не случайно, ведь в их состав обязательно входят различные сахара и вещество неуглеродной природы — агликон. Именно по строению агликона гликозиды и делятся на группы различного действия, он же обеспечивает их целебные действия.

Далеко не все они безвредны и вкусны. Например, сердечные гликозиды, содержащиеся во многих растениях, обладают горьким вкусом и очень ядовиты.

В соке стевии обнаружены также другие представители гликозидов — **сапонины** (от лат. *sapo* — мыло). Такое удивительное название объясняется тем, что они способны давать, подобно мылам, легкопенящиеся коллоидные растворы. За счет такой удивительной особенности этих веществ облегчается **отхаркивание мокроты**. Благодаря легкому раздражительному действию на слизистую оболочку желудка происходит рефлекторное усиление секреции всех желез, что оказывается благотворным и **для бронхов**.

Сапонины обладают **мочегонным действием** и благотворно действуют при проведении кровоочистительных курсов. Они способствуют **лечению кожных и ревматических заболеваний**. **Снимают отеки и оказывают противовоспалительное действие**. Ну и наконец, они способствуют всасыванию в организм других компонентов, содержащихся в стевии.

Целебное масло

Хоть Дима Свечкин и поставил **эфирные масла** в конец списка целебных веществ, содержащихся в стевии, они являются одними из основных ее компонентов. Эфирные масла обладают характерным сильным запахом и гжучим вкусом, именно они обеспечивают характерный запах цитрусовых и горький вкус их корки. Накапливается масло в особых клетках. В эфирных маслах стевии содержится более 53 различных веществ и элементов. За счет такого уникального состава они обладают поистине удивительными целебными свойствами:

- оказывают противовоспалительное, заживляющее, регенерирующее действие при различных раздражениях кожи, порезах, ожогах, обморожениях, экземах, незаживлении гнойных ран и послеоперационных швов (при этом не оставляют шрамов);
- обладают отхаркивающим, мочегонным, противосудорожным и тонизирующим действием на желудок, кишечник, селезенку, печень и желчный пузырь;
- подавляют развитие болезнетворных бактерий, возбудителей брожения и вирусов;
- способствуют лечению патологий, связанных с урологией, гастроэнтерологией, повышая иммунитет и уровень биоэнергетической возможности организма человека.

Как видите, маслице-то не простое, а золотое. Еще в глубокой древности эфирные масла применяли для благовонных курений, в качестве косметических и лекарственных средств. Благодаря им стевию и в косметологии использовать можно, причем ничего особенного и делать не надо, заварили себе чай из пакетика, а потом протерли им лицо. И станет кожа молодой и здоровой. Мало того, масло и желудок подлечит, и печень оздоровит, и подарит долголетие.

Кроме того, хотелось бы отметить одну особенность: эфирные масла легкорастворимы в органических растворителях (эфир, спирты, жиры, керосин и т. п.), но почти нерастворимы в воде. Поэтому в косметических целях имеет смысл использовать спиртовую или масляную настойку стевии.

Цинк и хром спасают от диабета

Как вы видели из письма Димы, помимо стевиозида и эфирных масел еще огромное количество всяких полезных веществ в стевии содержится. Это и витамины, о пользе которых уже столько сказано, что повторяться не хочется, и дубильные вещества, которые связывают белки слизистых оболочек и кожи, превращая их в более прочные нерастворимые соединения, и обладают сильным антибактериальным действием. А по количеству необходимых человеку микроэлементов стевия вообще себе равных не знает. Честно скажу, Дима в своем письме поскромничал — далеко не все перечислил. Но самые главные микроэлементы упомянул — это цинк и хром. Оказывается, элементы эти совершенно уникальны, хотя их содержание в организме человека измеряется тысячными долями процента. Вот что пишет о них мой ученый друг.

Общее содержание хрома в организме человека — 0,00001 % (масс.). Его основная роль — регуляция количества сахара в крови. Можно сказать, что это уникальный «извозчик для сахара». Вместе с инсулином он перемещает глюкозу из крови в ткани организма для использования или отложения про запас — депонирования. Этот микроэлемент настолько важен для переносимости сахара, что его сильный недостаток приводит к диабетоподобному состоянию, не случайно же его называют «фактором переносимости глюкозы».

Его значение для здоровья было выяснено в 1950-х годах исследователями Шварцем и Мерцем. Они наблюдали «диабетоподобное» состояние у крыс, в пище которых не содержалось хрома.

Чаще всего дефицит хрома развивается во время беременности, вызывая так называемый диабет беременных, который выражается в наборе веса, задержке жидкости и повышении кровяного давления. А это значит, Александр, что в своей книге ты особенно должен рекомендовать стевию — как источник хрома во время беременности. Да и по другим показателям она прекрасно подойдет, только пользу принесет и маме, и малышу будущему. Ну а если стевии или ее продуктов не достать, тогда следует есть печень, сыр, бобы, проростки пшеницы, мяты, мелиссу заваривать.

Цинк вообще уникальный элемент. Хоть он и был выделен в чистом виде в 1509 году, о его значении для организма человека узнали только в 1934 г и поразились, как же раньше без цинка жили. Хотя это не совсем верно, в гомеопатии-то цинку же в XIX веке использовался — для лечения нервных заболеваний. Ты не представляешь, Саша, какое значение этот элемент в жизни мужчины играет, он просто необходим для нормального функционирования половых органов и поддержания сексуальной способности на надлежащем уровне. А ведь как известно, если в этой сфере что-то не в порядке, тут и нервные болезни появляются, а гомеопаты их цинком, цинком. Цинкодефицит впервые

был обнаружен в 1961 г. у молодых мужчин в Иране. Было замечено, что у этих людей увеличены размеры головы, низкий рост, пониженная сексуальная способность.

Я уже писал тебе, что для больных диабетом большое значение имеет цинк. Он играет немаловажную роль в процессе выработки инсулина бета-клетками, снижает уровень холестерина у больных диабетом. Минимальная доза, которую рекомендуют больным сахарным диабетом, составляет 15–30 мг в день. Кроме того, цинк необходим для нормального роста кожи, волос и ногтей и заживления ран, так как он играет важную роль в синтезе белков организма. Состояние иммунитета человека также зависит от этого элемента, его следует принимать, чтобы бороться с инфекционными болезнями и раком. А самое главное, цинк, можно сказать, отвечает за всю регуляцию организма, потому что он играет важную роль в их образовании. Так что стевия очень полезна не только женщинам, но и мужчинам, чтобы нервничать не приходилось.

Я думаю, что даже изучение этих материалов доказывает, что стевия является уникальным диетическим и лекарственным растением, так что сразу перейду к тому, как же можно ее на практике использовать.

Глава 4

Лечимся стевией



В этой главе я постараюсь быть предельно конкретным и кратким. В ней сконцентрированы практически все сведения по лечебному применению стевии, которые известны на сегодняшний день. В этой главе я расскажу, как приготовить различные лечебные формы из стевии самим, а какие можно купить в аптеке или в магазинах или в организациях, занимающихся пищевыми добавками. Я приведу десятки рецептов от множества заболеваний, которые приводятся как в нашей литературе, так и в зарубежной. Многие лечебные рецепты мне разрешили опубликовать Лариса и Глеб Погожевы, народные целители, проживающие в псковской глубинке и проповедующие идеи академика Болотова. В конце главы мы коснемся и косметическо-лечебных процедур, которые улучшат состояние вашей кожи и уберут морщины. Но для начала я хочу совсем кратко перечислить лечебные свойства стевии, а затем привести десятки рецептов, которые помогут вам избавиться от множества заболеваний.

Стевия лечит диабет, гликемию, заболевания крови, стенокардию, ишемию, атеросклероз, кариес, пародонтоз, заболевания ЖКТ, панкреатиты, детские аллергические диатезы, ожирение, заболевания почек, гипертонию; расстройства сна и памяти, аллергические заболевания, себорею, дерматиты, экземы, прыщи. Стевия повышает иммунитет, обладает противоопухолевыми свойствами.

Стевия и препараты на ее основе улучшают обмен веществ на уровне клеточного дыхания, нормализует работу ферментных систем, восстанавливает углеводный, липидный и белковый обмен, снижает уровень «плохого» холестерина в крови. Стевия и препараты на ее основе обеспечивают противовоспалительный, иммуномодулирующий, антистрессовый, противоанемический и гепатопротекторный эффекты. Стевия и препараты на ее основе восстанавливают микроциркуляцию крови, нейтрализуют и удаляют токсины (в том числе и радионуклиды), питают эндокринную систему, стабилизируют

артериальное давление, стимулируют работу органов пищеварения, мочевыделительной системы. Стевия — естественное средство, омолаживающее весь организм и продлевающее жизнь человека.

Стевия и препараты на ее основе — прекрасная профилактика болезней сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, алиментарного ожирения, застойных явлений в печени и желчном пузыре, кариеса, простудных заболеваний, инфекционных заболеваний.

Стевия в десятках странах мира нашла широчайшее применение как естественный заменитель сахара. Таким образом, это растение вошло в одно из главных средств, используемых в различных лечебных и оздоровительных диетах. Стевия и препараты на ее основе активно используются в кулинарии как заменитель сахара.

Лечебные формы стевии

Я сейчас хотел бы перечислить пищевые и лечебные формы, основа которых листья стевии.

- свежие листья стевии (выращиваем стевию сами);
- порошок из сухих листьев стевии (делаем сами);
- настой из листьев стевии (делаем сами);
- настой из листьев стевии как добавка к другим лечебным настоям;
- экстракт из листьев стевии (делаем сами);
- экстракт стевии как добавка к другим травяным чаям;
- сироп из стевии;
- чай из листьев стевии (можно купить готовый);
- стевииозид (приобретается как пищевая добавка).

Свежие листья

Листья в свежем виде срывают на протяжении всего роста растения, но наиболее сладкими они становятся во время цветения.

Порошок из сушеных листьев стевии

Листья стевии отделяют от веток и сушат обычным способом. Я сушеные листья всегда измельчаю и получаю зеленый порошок стевии. Порошок стевии примерно в 10 раз слаще сахара. Таким образом, 1,5–2 ст. ложки порошка заменяют стакан сахарного песка.

Настой стевии многократного применения

При приготовлении настоя многократного применения 20 г листьев стевии (5 г — одна столовая ложка без верха) заливают 200 мл кипятка, доводят до кипения, кипятят 5 минут, емкость снимают с огня, закрывают крышкой и не позже чем через 10 мин переносят все содержимое емкости в подготовленный нагретый термос. Настаивание в термосе ведут в течение 10–12 ч, настой процеживают в простерилизованный флакон или бутылку. Оставшиеся листья стевии заливают в термосе 100 мл кипятка, настаивают 6–8 ч. Полученный настой присоединяют к первому и взбалтывают. Хра-

нить его следует в холодильнике не более недели.

Обычный настой стевии

100 г сухого листа стевии в марлевом мешочке помещается в кастрюлю, заливается 1 л крутого кипятка и кипятится в течение часа. Полученный настой сливается и в кастрюлю повторно добавляется 0,5 л кипятка и кипятится также в течение часа. Повторный экстракт сливается в первичный и фильтруется.

Домашний настой стевии

Для приготовления домашнего настоя стевии необходимо 0,5 ч. ложки сухих листьев залить стаканом кипятка, заваривать 10–15 мин.

Фиточай из стевии

Чай из свежих листьев стевии или заваренный из сухих листиков — единственный чай, содержащий группу сладких на вкус гликозидов, являющихся естественными подсластителями.

Фиточай из листьев стевии показан для лечения следующих заболеваний:

сахарного диабета I и II типов, ожирения, болезней печени и поджелудочной железы, вирусных инфекций, атонических дерматитов, ярко выраженных аллергических состояний кожи, язвенной болезни желудка, острого и хронического гастрита, дисбактериоза, язв различного происхождения, бронхолегочных патологий.

Фиточай из листьев стевии необходимо применять при коррекции иммунодефицитных состояний при острых и хронических инфекциях различной этиологии, в том числе и гнойно-септических.

Также фиточай из листьев стевии нормализует микрофлору кишечника после длительного приема антибиотиков, улучшает ферментативную активность органов пищеварения.

Фиточай рекомендуется пить при высоких стрессовых нагрузках, повышенных умственных нагрузках, при беременности и кормлении грудью.

Приготовление фиточая из листьев стевии

Одна столовая ложка (примерно 5 граммов) порошка из сухих листьев стевии заваривается литром кипятка, чуть остуженного до 80–90 °С. Настаивается фиточай 15–20 мин, после чего принимает светло-коричневый оттенок и становится сладким. Имеет специфический, приятный вкус и запах. Если чай остается открытым несколько часов, то приобретает темно-зеленый оттенок, при этом его лечебные свойства сохраняются. Можно заварить и одну чайную ложку порошка стевии на литр воды. В этом случае надо залить порошок кипятком, поставить на медленный огонь и кипятить 10 мин. Такой чай можно заварить еще раз в полулитре кипятка. Настаивать вторую порцию 15–20 мин.

Ну а что делать тем, кто еще не успел вырастить стевию на подоконнике? Что же, в аптеке можно купить специальный «Стевия-чай». Этот чай прошел клинические испытания в НИИ диабета Российской академии медицинских наук. Он получил гигиенический сертификат еще в 1998 году. Так что покупать и пить этот чай можно без всяких сомнений.

По оценке российских ученых, постоянное применение чая стевии поможет вам почувствовать улучшение уже через 2–3 недели. Его могут пить как взрослые, так и дети. Побочные действия чая из стевии не выявлены, а противопоказания к его применению отсутствуют.

Экстракты стевии

Экстракт из листьев стевии может быть приготовлен дома несколькими способами. Экстракт стевии, получаемый промышленным способом, получил название стевиозид — по названию главного действующего вещества. Экстракт в 200–300 раз слаще сахара, четверть чайной ложки экстракта стевии заменяет 250 граммов сахара.

Вот что по этому поводу сказал по телефону биолог и фитотерапевт из Тулы Дмитрий Свечкин: «Производство стевиозида включает водное экстрагирование из высушенных листьев, за которым следуют процессы очистки и кристаллизации. Большинство коммерческих процессов состоят из водной экстракции, обесцвечивания и очистки с использованием ионообменных смол, электролитных методов или осаждающих веществ. Методы промышленного экстрагирования запатентованы и являются промышленной тайной».

Именно благодаря тульскому ученому Дмитрию Свечкину я могу привести несколько методов домашнего экстрагирования стевии.

Жидкий экстракт на водке

Жидкий экстракт можно сделать из целых листьев стевии или из порошка стевии. Для этого соедините отмеренную часть листьев стевии или порошка с 40 % водкой в соотношении 1:10 и оставьте смесь на 24 ч. Отфильтруйте жидкость от остатков листьев или порошка и разбавьте по вкусу, используя чистую воду. Обратите внимание, что содержание этилового спирта может быть уменьшено очень медленным нагреванием (не до кипения) экстракта, позволяющим спирту испариться.

Водный экстракт

Водный экстракт можно приготовить сходным образом, но он не извлечет столько сладких гликозидов, как этиловый спирт. Любой жидкий экстракт можно выварить до концентрации сиропа. Сироп стевии используется в приготовлении кислородных коктейлей. Об этом лечебно-оздоровительном средстве я подробно пишу в своей книге «Сабельник — болотный целитель».

Сироп из стевии

Жидкий экстракт, как водный, так и спиртовой, можно выпарить и сделать сироп. В зависимости от концентрации его добавляют вместо сахара во многие блюда. Сироп из листьев стевии — мощное антисептическое и антибактериальное средство. За счет этих свойств сироп может храниться в обычных условиях несколько лет, что, конечно же, делает его незаменимым средством в вашей аптечке народной медицины.

Чайные смеси стевии

Для приготовления чайной смеси необходимо 0,5 ч. ложки сухого листа и столько же черного или зеленого чая на стакан кипятка. Чай употребляют по одной чашке два раза в сутки. Неповторимый вкусовой оттенок с добавлением стевии приобретают обычный черный байховый чай, травяные чаи с шиповником, суданской розой, мятой, ромашкой...

Чаи со стевией, кроме того что имеют прекрасный вкус и общеукрепляющие свойства, также способствуют нормализации функций иммунной системы, кровообращения, содержания глюкозы в крови и поддержанию артериального давления в пределах нормы. Чаи также способствуют рубцеванию язв желудка и кишечника, устраняют явления гастрита и кариеса, благотворно влияют на работу печени, почек, селезенки.

Стевия — это антиоксидант, адаптоген, который придает энергию и повышает выносливость организма. Поэтому стевия оказывает большой лечебно-профилактический и оздоровительный эффект при потреблении ее практически здоровыми людьми.

Чай из стевии и листьев малины

1 ч. ложка порошка стевии, 1 ст. ложка листьев малины, 1 ч. ложка черного чая, 5 стаканов воды. В прогретый чайник насыпать чай, цветы, листья. Заварить кипятком на 10–15 мин.

Чай из листьев смородины

1 ч. ложка порошка стевии, 1 ч. ложка сухих листьев черной смородины или 2 ст. ложки свежих рубленых листьев, 1 ч. ложка черного чая, 5 стаканов воды. Заварить кипятком на 10–15 мин.

Чай с садовыми плодами

2 ч. ложки порошка стевии, по 1 стакану сухих плодов шиповника и рябины, 0,5 стакана сушеной черной смородины, 0,5 стакана сухих листьев земляники, 1 стакан сушеной моркови. Перемешать и использовать для заварки. В чайник всыпать 2 ст. ложки витаминного чая, залить 2 стаканами кипятка и выдержать 5–7 мин.

Чай из смородины и шиповника

Столовую ложку смеси (1:1) заварить 2 стаканами кипятка, затем добавить 1,5 ч. ложки порошка стевии, настаивать 1 ч в плотно закрытой посуде (можно в термосе), процедить через марлю.

Земляничный чай

2 ч. ложки порошка стевии, 1 ст. ложку сушеной лесной земляники залейте стаканом воды, доведите до кипения и кипятите 15 мин. Затем процедите отвар через ситечко или марлю.

Несколько рецептов лечебных чаев

Приведу лишь некоторые рецепты лечебных чаев, которые широко применяются в народной медицине и не опровергаются, к счастью, медициной официальной. Отнеситесь к приведенным рецептам как к лекарственным прописям, поэтому, если вы обладатель хронического заболевания, посоветуйтесь со своим лечащим врачом. То, что для одних полезно, для других может быть неприемлемо.

Воспаление предстательной железы

1 ст. ложку листьев или коры лещины обыкновенной заливают стаканом кипятка и настаивают 1 ч. Выпивают в течение дня до еды.

Атеросклероз, спазмы сосудов головного мозга, бессонница

Потребуется 2 ст. ложки цветков боярышника и 1 ч. ложка порошка стевии. Смесь залить стаканом воды. Кипятить 10 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Жаропонижающий чай

В заварочный чайник положите 1 ч. ложку порошка стевии, 2 ч. ложки сухой травы шалфея, 1 ч. ложку сухой мяты перечной и залейте стаканом крутого кипятка. Настаивайте 15 мин. Чай пьют теплым, медленными глотками, чтобы прогреть горло. В сутки выпивают не менее трех стаканов настоя.

Воспаление горла

Сушеные листья малины, порошок листьев стевии и сушеные цветы бузины — по 1 ч. ложке, 0,5 ч. ложки сушеной травы чабреца. Смесь заливают одним стаканом кипятка и настаивают под плотно закрытой крышкой не менее 10 мин. Чай процедить. Пить теплым, медленными глотками.

При нервных спазмах

Мелисса оказывает благоприятное влияние на головной мозг, особенно при нервных спазмах. Лечебный чай готовят следующим образом: 20 г травы заливают литром крутого кипятка, добавляют 2 ч. ложки порошка стевии, настаивают не менее 15 минут и пьют перед едой.

Лечебные настои стевии от 100 болезней

При подборе сложных сборов вам необходимо проверить каждое входящее в сбор растение, предназначенное для лечения основного заболевания, на совместимость с сопутствующими заболеваниями. Так, если вы собираетесь принимать плоды можжевельника, то необходимо помнить, что если у вас кроме основного заболевания не в порядке почки, то придется от этого растения отказаться. Зверобой противопоказан при атеросклерозе. Если противопоказанные растения входят в сбор, который вы собираетесь применить, то такие ингредиенты следует заменить на подобные по фитотерапевтическому действию либо отказаться вообще от этого сбора.

При подборе лекарственных растительных препаратов вы должны отдавать предпочтение тем, которые помимо своего основного назначения способствуют улучшению течения сопутствующих заболеваний. Если помимо основного заболевания вы еще страдаете и холециститом, то хорошо, чтобы какой-нибудь из лекарственных компонентов, входящих в сбор, обладал мягким желчегонным действием. А если вашим сопутствующим заболеванием является гипертония, то обязательно введите в свою травяную аптеку хотя бы одно растение, которое мягко понижает артериальное давление. Понятно, что при диабете вам надо обратить внимание на те растения, которые помимо лечения вашего заболевания еще снижают уровень сахара в крови. В первую очередь, конечно, это касается стевии.

Ну и нельзя забывать, что всякое растение или сбор — это лекарство. Если вы никогда его не принимали, то 3–4 дня употребляйте его в меньших объемах, чем это указано в прописях. Если же через несколько дней вы не почувствуете ухудшения самочувствия или не обнаружите аллергической реакции на данный препарат, то постепенно увеличивайте дозу до необходимой. Ну а в случае негативной реакции организма на фитосбор или определенное растение немедленно прекратите его принимать.

Сахарный диабет

Стевия — незаменимый продукт для больных сахарным диабетом, так как стевииозид усваивается в организме без помощи инсулина, и ни один диабетик не откажет себе в приеме сладкого. Давайте послушаем, что рассказывает по телефону из Тулы известный биолог и фитотерапевт Дмитрий Свечкин: «Экстракт из листьев стевии оказывает нормализующее влияние на углеводный обмен в организме, а также положительно влияет на иммунный статус. Несомненно, стевия прекрасное средство для компенсации диабета».

Сахарный диабет особо опасен своими осложнениями. Это заболевание в первую очередь поражает сосуды, как крупные, так и мельчайшие. Диабет быстро приводит организм к старению. Применение стевии становится мощной профилактикой этих осложнений от преждевременного старения организма.

Смешать 3 ст. ложки сухой измельченной травы зверобоя с 2 ч. ложками порошка стевии. Смесь залить стаканом кипятка, — настаивать 2 ч, процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

Заболевания опорно-двигательного аппарата

Стевия содержит особые вещества — флавоноиды, а ведь именно они помогают хрящу сохранить свою прочность, защищают его от свободных радикалов, замедляют воспаление и не дают хрящу разрушаться. Именно это одна из причин того, что стевия отличный помощник в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Артрит, артроз

Смешать 2 ч. ложки листьев с 2 ч. ложками порошка стевии, залить стаканом воды, кипятить 15 мин, охладить, процедить. Отвар выпить в течение дня небольшими глотками. Можно применять и настой листьев брусники: 20 г сухих листьев на стакан кипятка, настаивать 20 мин, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Заварить 2 ст. ложки сухих листьев черной смородины стаканом кипятка, настаивать 10–20 мин, процедить. Настой пить по стакану 2–3 раза в день.

Подагра

Я уже писал, что повышенное потребление сахара вызывает отложение мочевой кислоты в суставах. То есть можно сказать, что сахар является одной из главных причин подагры, а значит, перейдя на питание с добавлением стевии вместо сахара, вы можете снизить риск появления этого заболевания. Помимо этого хорошо пить мочегонные сборы.

*Залить 1 ч. ложку брусничных листьев 1,5 стакана кипятка. Затем, хорошо укутав, настоять 1 ч, процедить. Пить настоем по полстакана 3–4 раза в день перед едой.
Снять мучительные боли вам поможет мой фирменный рецепт мази от подагры.*

Растопить немного свежего несоленого сливочного масла. Когда оно начнет закипать, снять с огня и добавить столько же винного спирта. Зажечь эту смесь и дать спирту выгореть. Втирать в больные места теплой, стоя при этом около огня (около плиты, печки и т. д.).

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Стевия богата веществами с выраженной антиоксидантной активностью, снижающими риск коронарной болезни сердца, развития гипертензии, гиперхолестеринемии и многих других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Атеросклероз

Смешайте 1 десертную ложку гречихи посевной с 2 ч. ложками порошка стевии, смесь заварите в 0,5 л кипятка, настаивайте 2 ч в закрытом сосуде, процедите, принимайте по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

Луковицу натереть, перемешать с 2 ч. ложками порошка стевии, настаивать сутки. Принимать по 1 ст. ложке за час до еды или через час после нее 3 раза в день.

Ишемическая болезнь сердца

1 ч. ложку листьев мяты смешать с 1 ч. ложкой порошка стевии, затем смесь залить стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Выпить натошак за полчаса до еды.

Нарушения сердечного ритма

2 ст. ложки травы мелиссы смешать с 1 ч. ложкой порошка стевии, смесь настоять 30 мин в стакане кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Гипертония

Смешайте 2 ст. ложки травы пустырника с 1 ч. ложкой порошка стевии, залейте остуженной кипяченой водой (200 мл), настаивайте в закрытом сосуде 12 ч. Принимайте по 50 мл 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

Кариес, пародонтоз

Стевия способна сдерживать рост и размножение болезнетворных бактерий и патогенных микроорганизмов, в частности, она легко справляется с ними в полости рта, успешно купирует пародонтоз. Более того, мой друг, профессор из Америки, о котором я говорил в начале книги, перешел на стевию после того, как у него окончательно зубы испортились. И что бы вы думали. Раньше ему приходилось в год по 10 пломб ставить и не по одному зубу терять, а после того, как он стал вместо сахара стевию использовать, к стоматологу стал приходиться только на обследование.

Развести 1 ч. ложку экстракта стевии в 200 мл воды и полоскать зубы 4 раза в день. Можно ежедневно жевать листики стевии и натирать ими десны.

Бронхиты, кашель

Присутствующие в стевии сапонины обуславливают бронхосекретолитический (отхаркивающий) эффект, поэтому стевия весьма положительно влияет на ход бронхолегочных заболеваний.

Поэтому кроме обычных муколитических средств при бронхите рекомендуется пить чай из стевии либо разводить в 200 мл воды экстракт стевии (по вкусу) и пить три раза в день.

Пищеварительная система

Установлено, что применение стевии в качестве пищевой добавки улучшает пищеварение, активизирует деятельность печени, почек, нормализует углеводный, липидный (жировой) обмен, что благотворно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта.

Гастрит

2 ст. ложки листьев мяты смешать с 1 ч. ложкой порошка стевии, залить 2 стаканами кипятка, настоять 20 мин, процедить. Пить по 1/2-1 стакану за 15-20 мин до еды 2 раза в день.

1 ст. ложку листьев брусники смешать с 2 ч. ложками порошка стевии, затем залить стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать перед едой по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Язва желудка и 12-перстной кишки

2 ст. ложки травы зверобоя смешать с 1 ч. ложкой порошка стевии. Залить стаканом горячей воды, кипятить 30 мин, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Залить 20 г плодов шиповника стаканом кипятка, кипятить 10 мин, добавить в настой 1 ч. ложку порошка стевии, затем настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Аллергические и кожные заболевания

Целесообразно применение стевии при бронхиальной астме (начальной форме), аллергических дерматитах, экземах, нейродермите. Листья стевии содержат кремниевую кислоту, которая улучшает состояние соединительной ткани, кожи, волосяного покрова и ногтей.

Бронхиальная астма

Залить 2 ст. ложки листьев земляники, смешать с 2 ч. ложками порошка стевии, залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 3–4 ч, процедить. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Кожные заболевания

Примочки от псориаза. Измельчить 2–3 дольки чеснока средней величины, 1 ч. ложку порошка стевии, залить 200 мл кипятка. Настоять 8–10 ч, процедить. Использовать для примочек.

Примочки от экземы. 5 ст. ложек свежих листьев ежевики смешать с 1 ч. ложкой порошка стевии, залить 200 мл кипятка. Настоять 2–3 мин, процедить. Накладывать горячие примочки.

Еще о некоторых заболеваниях, которые поддаются лечению стевией

Совсем недавно английские ученые сделали сенсационное открытие. Оказалось, что у людей, страдающих сезонными депрессиями, ощущение беспокойства уменьшилось, когда они сократили потребление сахара и кофе; при этом больные стали употреблять больше воды и всевозможных напитков. Вот когда обнаружилась связь между пищевым рационом и настроением, организовал исследования, которыми было охвачено более 200 человек. Исследуемые — преимущественно женщины — констатировали, что после сокращения потребления сахара у них произошло существенное улучшение душевного состояния. По данным, опубликованным в нашей стране, тревожно-депрессивный синдром поддается лечению диетой, основа которой — экстракт стевии.

Поскольку некоторые ученые считают, что гипогликемия (понижение содержания глюкозы в крови, которая обычно возникает на фоне чрезмерного употребления сахара) — это почва, на которой развиваются алкоголизм, токсикомании и наркомания, то лечение от этих зависимостей проводится с помощью диеты, в которой основой является экстракт стевии.

Ряд исследователей подтверждают данные народной медицины о противоопухолевом действии семейства сложноцветных, к которому относится стевия. Поэтому экстракт стевии, настой стевии, чай из стевии показаны как дополнительное лечение при некоторых видах онкологических заболеваний.

Косметика и стевия

Водный экстракт стевии — чрезвычайно полезное средство для регулярного ухода за кожей. Ежедневная маска для лица делает кожу мягкой и упругой. Морщинки разглаживаются, снимаются кожные воспаления.

Нанесите утром водный экстракт стевии на лицо и дайте ей подсохнуть, затем смойте. Вечером можно намочить салфетку чаем из порошка листьев стевии, наложить на лицо, держать 20–30 мин.

Стевия улучшает внутриклеточный обмен в эпидермисе, позитивно влияет на кровеносную и лимфатическую системы, оптимизируя pH тканей и крови. Это ведет к улучшению эластичности тканей, устраняет дряблость кожи, предотвращая образование морщин, и омолаживает кожу.

А вот рецепт маски, которым пользуется Наталья, жена друга Николая. Делает она ее так. К одному сырому желтку добавляет 1 ст. ложку глицерина и 1 ч. ложку водного экстракта стевии. Полученную маску наносит на 10–15 мин. Смывает ее водой. Такую маску необходимо делать ежедневно перед утренним туалетом. Маска особенно рекомендуется при сухой коже, также это прекрасное средство для борьбы с морщинами.

Концентрированный настой стевии исключительно полезен для регулярного ухода за кожей различных типов. Препараты, созданные на основе этого растения, эффективны для ухода за кожей вокруг глаз. Если вы пьете чай из стевии, то не выбрасывайте использованный порошок стевии. Его можно использовать для примочек на веки. Держать примочки нужно несколько минут.

Стевия усиливает иммунитет, или Эликсир жизни

Издревле стевию применяли как тонизирующее (стимулирующее умственную и физическую активность) средство, как средство, повышающее общий адаптационный ресурс организма. Отличные результаты дает употребление эликсира жизни. Готовится он очень просто.

В трехлитровую банку с чайным настоем гриба опустить в марлевом мешочке 1 ст. ложку порошка стевии (не забудьте положить в мешочек серебряную монетку или колечко в качестве грузика), добавить 2 ст. ложки сахара, накрыть банку марлей и поставить настаиваться на неделю в теплое место. Сахар необходим для питания гриба, к нам этот сахар в организм не попадет, так как будет полностью переработан.

В результате получается очень вкусный, а главное, полезный напиток. Он незаменим для профилактики простудных и вирусных инфекций, раковых заболеваний, туберкулеза, гипертонии. Незаменим настой чайного гриба на стевии в качестве потогонного средства при простуде и гриппе, для лечения авитаминоза.

Глава 5

Как мы Николая похудеть убеждали



Знаете, я хочу вас немного удивить. Дело в том, что в начале этой главы я выношу особую благодарность своим любимым... пампушечкам! Их из теста готовят. Почему именно им и какое они имеют отношение к книге? Сейчас объясню! Да, не готовила бы Наталья, жена моего друга Николая, таких вкусных, аппетитных пампушек (с сыром, с птицей, с морской капустой, с чубриками и просто со сметаной и маслом), и Николай не набрал бы нескольких десятков килограммов лишнего веса. И тогда не пришлось бы этой супружеской паре обращаться ко мне с просьбой помочь убрать лишнее с боков и живота Николая, но ведь тогда, может, не было бы и этой главы. Так что спасибо вам, мои дорогие и любимые пампушечки!

Может, вам это и покажется забавным, но если бы несколько месяцев тому назад вы увидели Николая, то, наверное, пожалели бы бедного парня. Сидит толстый, потный, есть желает. А Наталья, жена, не дает. Мне Наталья сказала: «Что хочешь делай, Александр, но я хочу, чтобы Николай опять стройным стал. И потом, он из-за этих пампушечек совсем обленился. Как в постель ляжет, пробормочет только, есть дай, пампушечка моя, и засыпает. И все! И представляешь, губами ночью причмокивает, пампушки небось трескают. Господи, уж лучше бы храпел!»

Понятно, что надо было срочно спасать эту замечательную супружескую пару. А то, не дай Бог, из-за лишних килограммов на животе семья распадется. Нет, не дело это. Поэтому первым делом я Николаю и Наталье пояснил стратегию похудения, которая заключается в борьбе с повышенным аппетитом. Ведь как во время снижения веса, так и после него, когда сниженный вес необходимо удержать, важно уметь управлять своим аппетитом. А Николай, как и большинство людей, мечтающих похудеть, этого не умеет. Поэтому все его силы уходят на пустые разговоры, что надо бы ограничить себя, причем, конечно, происходит это за столом, а на столе, конечно же, все те же любимые пампушки. Поэтому для начала я дал Николаю и его жене Наталье несколько советов, которые помогли моему другу справиться с излишней тягой к съестному.

Стевия — путь к стройности

Когда, обсуждая с Николаем его тактику борьбы с пампушками, я заговорил про запрет на сахар, у моего друга глаза сначала стали круглыми, потом — квадратными. Затем любитель пампушек воскликнул: «Никогда! Без сахара я не смогу!!!» Вот ведь какой у нас Николай. Конечно, вечером он по банке сгущенного молока съедает, а утром пирожное любит умять (две штуки, а лучше три), а уж конфеты он постоянно грызет. И ведь Николай не одинок. Людей, которые потребляют сахар без удержу, миллионы, имя им — легион.

В России в среднем каждый из нас употребляет около 90 г сахара в сутки, в то время как физиологическая норма для взрослого человека (с учетом конфет, варенья и других сладостей) составляет 50 г. А вот европейцы, люди более здоровые, чем мы, русские, съедают примерно 60 г сахара. Избыточное потребление сахара приводит к развитию многих заболеваний (об этом мы будем еще говорить). Но для нас сейчас главное, что излишняя любовь к сахару является одной из причин формирования ожирения.

А вот ограничить себя в сладком бывает очень трудно, даже если это надо сделать. В чем же дело? Оказывается, сладкий вкус стимулирует выработку эндоморфинов, которые вызывают у человека чувство удовлетворенности, счастья, хорошего настроения, доброго отношения к людям. И наоборот, отсутствие сладкого в питании влечет за собой подавленное настроение, депрессию, агрессивность.

Знаете, я как-то прочитал слова известного ученого Р. Аткинса, который сказал, что «ничто в истории человечества не вызывало больше болезней, чем умение очищать сок сахарного тростника до белого сахара». Наверное, вы знаете, что уже более десяти лет США страдает от страшной эпидемии. Эпидемии ожирения. Сейчас это уже признано официальными властями США, прилагаются титанические усилия, чтобы среднестатистический американец похудел. Действительно, в США потребление сахара уже приближается к 150 граммам в сутки!

А вот что мне сказал биолог Дмитрий Свечкин по телефону из Тулы:

Пагубность безудержного потребления свекловичного и тростникового рафинированного сахара в сочетании с психоэмоциональными перегрузками очевидна и давно доказана: это магистральный путь к гипогликемии[3]. Вдумайтесь, более 10 % населения планеты страдает гипогликемией, а она нередко переходит в гипергликемию[4], а это — диабет, панкреатит, нарушения углеводного и липидного (жирового) обмена и многочисленные сопутствующие заболевания: прогрессирование атероцереброкардиосклероза и гипертонической болезни, инфаркт.

Думаю, что не надо быть ученым-биологом, чтобы понять: выход есть, сахар надо заменить стевией. Вспомните про японцев, которые живут дольше всех на свете, употребляют меньше всех на свете белого сахара, давно заменив его стевией. Понятно, что ожирением японцы не страдают.

Сахар — путь к ожирению

И вот, рассказав все, о чем вы сейчас прочитали, Николай посмотрел на меня, подумал, наморщил лоб и произнес: «Худеть буду, а про сахар не верю! Не может такой сладкий, родной, любимый быть предателем! Не верю!» Ну что ты будешь делать! Ничего не понял Николай. Дело-то не в сахаре, а в неумном его употреблении. А во время похудения от него надо отказаться, да и тем, кто склонен накапливать жирок, нужно пересмотреть свое отношение к нему. А для того чтобы убедить упорного Николая, мне пришлось прочесть ему лекцию о физиологии человека.

Начал я с вопроса: «Друг Николай, знаешь ли ты, что происходит в твоём организме через несколько минут после того, как ты сел за стол и принялся уплетать пампушки?» Николай подумал и ответил: «Александр, я не знаю, что происходит в моём организме, но я знаю, что через несколько минут после того, как я начал есть, я прошу добавки пампушек».

Так вот знайте: через несколько минут после того, как в организм поступили углеводы, белки и жиры, количество сахара в крови повышается. Поджелудочная железа сразу же реагирует на возросшую концентрацию сахара в крови, и запас инсулина[5], хранящийся в бета-клетках, немедленно выбрасывается в кровь. Это так называемый пищевой, или болюсный, инсулин. Таким образом начинается усвоение сахара клетками. Через некоторое время исчезает и чувство голода.

В это же время печень перестает освобождать связанный в ней сахар и, наоборот, начинает откладывать сахар, циркулирующий в крови после приема пампушек, в свои хранилища про запас.

Если после этого уровень сахара в крови остается выше нормального, то избыточный сахар превращается в жир. Когда уровень сахара в крови нормализуется, уровень инсулина падает. Происходит это примерно через 2 ч после приема пищи.

Понятно, что чем больше углеводов, жиров, белков мы употребляем, тем больше вырабатывается инсулина. Точно так же, чем больше человек съедает пищи, тем больше образуется избыточного сахара, который откладывается в виде жира. Если этот жир впоследствии не расходуется на дополнительные физические нагрузки или в результате голодания, возникает ожирение.

А теперь представьте, что кроме обычной пищи мы употребляем чистый сахар, который почти без всяких изменений попадает в кровь. Таким образом, возникает двойная нагрузка на поджелудочную железу, ей приходится работать с перегрузками. Один раз, второй, третий, десятый, сотый, и наступает предел, когда инсулина просто не хватает, а это уже путь к диабету.

А избыточный сахар преспокойно в ваших бочках, животике, бедрах симпатичным жирком накапливается. Ох, накопить его просто, а избавиться-то, оказывается, не так легко.

Так, давайте заменим сахар на экстракт стевии. Ведь стевия не содержит калорий, поэтому во всем мире она рекомендована людям, склонным к избыточному весу. Один грамм продукта заменяет примерно тридцать граммов сахара, но, в отличие от последнего, этот продукт:

- не обладает калорийностью;
- не повышает уровень глюкозы в крови;
- не стимулирует воспалительные явления в тканях организма.

Вот эти поистине волшебные свойства стевии делают ее незаменимой для диабетиков, людей, страдающих ожирением, и больных, имеющих воспалительные процессы в различных органах. Таким образом, стевия — идеальное средство для больных сахарным диабетом, и людей, страдающих ожирением. Ведь стевия полностью заменяет сахар, не обладая при этом его отрицательным воздействием на организм.

Худеть или не худеть?

Откуда же берутся лишние килограммы, которые так портят нам жизнь? Ответ на него мы уже нашли. Из еды, которую мы едим, и только оттуда. Из всей энергии, поступающей в организм с пищей, около 75 % расходуется на поддержание основного обмена, 10–15 % расходуется в процессе работы и другой физической активности и 10–15 % — на поддержание постоянной температуры тела. А вот лишняя энергия запасается жировой тканью, которая является ее основным хранилищем.

Но знаете, что нам с Натальей сказал друг Николай, когда мы обсуждали методику, по которой он будет худеть. «А почему, Александр и Наталья, вы решили, что я толстый. Просто вы идете на поводу рекламы жевательной резинки и колы. А вспомните рубensoвских красавиц. Они были, по нашим понятиям, полными. А тогда почитались за красавиц». Я хотел было сказать другу Николаю, что он ну никак не тянет на рубensoвскую красавицу, но не стал обижать друга, а вместо этого объяснил ему, что есть объективные показатели, которые скажут, имеет ли он лишние килограммы и насколько его вес опасен для здоровья.

Для того чтобы контролировать свой вес, необходимо знать, каким он должен быть. Если талия толще бедер, т. е. если у мужчины отношение объема талии к объему бедер превышает 1, то это уже избыточная масса тела. Женщинам, объем талии у которых, поделенный на объем бедер, дает число, большее 0,7, также необходимо начать худеть.

Нормальную массу тела можно определить «щипковым» тестом. Если складка кожи на животе в области реберной дуги превышает 1,5 см, значит, человек имеет избыточную массу тела.

Весьма распространен способ определения нормальной массы тела по формуле Брока. Нужно от роста в сантиметрах отнять 100, и полученная цифра покажет нормальную массу тела в килограммах.

Николай ущипнул свой живот, измерил свой вес по формуле Брока и запретил публиковать полученные цифры. Стыдно стало. А кто ж его просил столько сладкого есть и пампушки трескать каждый день! Именно после измерений Николай взволнованно произнес: «Ну уж нет, я не хочу быть похожим ни на грушу, ни на яблоко! Давай, Александр, где твоя методика для быстрого похудения!»

Я и предложил другу Николаю избавиться от лишних килограммов по методике с очень приятным для решившего похудеть названием: «Сладкое сытое голодание». Николай даже обиделся. «Что же ты меня, Александр, целый день пугал, убеждал, что надо мне от сахара отказаться и калории в питании уменьшить, а теперь издеваешься?!» Конечно, кажется, что название методики противоречит всякому здравому смыслу, всему тому, о чем мы сейчас с вами говорили. Не спешите с выводами. Прочитайте внимательно следующую главу, и вы убедитесь, что никаких ошибок в названии нет. А вот эффективность предложенной методики опробована многими. Если хотите, то можете познакомиться с моим другом Николаем. Стройный. Помолодел. Глаза горят. Теперь уже Наталья вздыхает: «Что ты наделал, Александр, каким парнем Нико-

лая сделал, теперь мне надо глядеть в оба, чтобы его налево не понесло!»

Глава 6

Сладкое сытое голодание



Таблетка для похудения — проглотил и похудел — это фантастика. Слишком сложные биологические механизмы, регулирующие пищеварение и изменение веса. Мы слишком мало знаем об этом физиологическом феномене. Но сейчас уже понятно, что чем толще становится человек, тем активнее действуют в организме регулирующие системы, вызывающие еще большее ожирение. И вот ведь как: эволюция-то не предусмотрела механизма для предотвращения ожирения, ведь в этом раньше не было на добности. Вот так излишне жирные пампушки и прочие прелести высококалорийной кулинарии в наше время стали для многих людей проблемой номер один.

А самые последние исследования показывают, что циркулирующие в крови жировые молекулы, во-первых, вызывают накопление жира в организме, а во-вторых, воздействуют на определенные центры головного мозга, вызывая повышение аппетита. Причем некоторые ученые утверждают, что именно однообразная жирная пища стимулирует деятельность «жирочувствительных» генов, приводящую к перееданию и интенсивному отложению жира (вот вам и мои любимые пампушечки, осторожнее с ними надо быть).

Ну и что же делать? А мы с Николаем, Натальей и вами, уважаемые читатели, ответ знаем. Надо выбрать подходящую вам и проверенную методику похудения и засучив рукава приниматься за дело. Методов похудения сейчас море. Зайдите в любой книжный магазин. Ого! И чего там только нет. И похудение с помощью диеты по группам крови, и с помощью собственной мочи... Оставим все эти диетические изыски на совести их авторов. Но методов сброса лишнего веса оттого так много, что спрос на них огромный. А спрос на эти методы и системы подтверждает, что проблема избыточного веса и в нашей стране стоит очень остро.

Существуют замечательные методики, которые помогут вам мягко и безопасно для здоровья сбросить вес. Я хотел бы остановиться на одном из таких методов, который предложили практики здорового образа жизни мои друзья Лариса и Глеб Погожевы. Система похудения «Сладкое сытое голодание» отличается тем, что в ее основе лежит употребление специальных средств академика Болотова, которые готовят из нерас-

творимой клетчатки некоторых овощей. А для улучшения и ускорения нормализации липидного обмена применяются сладкие настои на листьях стевии и других трав, эффективно помогающих сбросить лишние килограммы.

Методика «Сладкое сытое голодание» приводит к быстрому и эффективному снижению веса, кроме того, происходит нормализация артериального давления, улучшается обмен веществ, снижение уровня сахара в крови.

Диетические рекомендации при проведении похудения

Что касается диетических рекомендаций, которых следует придерживаться во время проведения лечения от ожирения по методике «Сладкого сытого голодания», то советую вам пить вместо черного чая либо зеленый, либо травяные чаи. Также против ожирения вам помогут яблоки и цельная пшеничная крупа, которые дают ощущение полного желудка и тем самым уменьшают аппетит. Наблюдения показывают, что употребление горчицы, имбиря, жгучего перца и другой острой пищи улучшает обмен веществ и сжигает лишние калории. Для проведения лечения по методике «Сладкого сытого голодания» вам потребуется принимать шарики из свекольных жмыхов. Но прежде чем говорить, как это делать, необходимо уяснить некоторые принципы лечебного питания от ожирения.

— *Во-первых, надо уменьшить калорийность рациона.*

— *Во-вторых, необходимо составить свой рацион таким образом, чтобы животный и растительный белок находились в соотношении 3:2.*

— *В-третьих, обязательно ограничьте потребление очищенных углеводов. Избегайте свежего белого хлеба, замените его сухарями и хлебом из отрубей; сахар обязательно замените на экстракт стевии, употребляйте блюда со стевией (рецепты некоторых блюд вы найдете в следующей главе).*

— *В-четвертых, необходимо составить свой рацион таким образом, чтобы животные жиры и растительное масло составили пропорцию 1:1.*

— *В-пятых, каждый день как можно больше малокалорийной пищи: сырые овощи, фрукты.*

— *В-шестых, перейдите на 4-5-разовое питание.*

— *В-седьмых, уменьшите количество поваренной соли до 5,0 г в сутки с учетом 2,0 г соли, содержащейся в продуктах.*

— *В-восьмых, употребляйте шарики для похудения и настои стевии по описанной ниже схеме.*

Для избавления от лишнего веса диетологи рекомендуют включать в свой рацион ячменные каши и супы. Блюда из ячменя содержат много клетчатки, стимулируют продвижение пищи по кишечнику, всасывают избыток холестерина, вредные продукты обмена и способствуют их выведению. И конечно, не забывайте о моркови и особенно о свекле. Необходимо съедать ежедневно натощак по 100 г свеклы. Ну а весной пейте свежий березовый сок.

Схема приема клетчатки

Методика похудения «Сладкое сытое голодание» включает в себя прием шариков Болотова для похудения на основе свекольных жмыхов (возможно добавление небольшого количества порошка из листьев стевии). Схема их употребления такова, что они значительно уменьшают аппетит. Разжевывать их не надо. Перед употреблением шарики можно смазывать растительным маслом. Это средство для похудения можно принимать без всяких перерывов в течение долгого времени, до тех пор пока в них не отпадет надобность.

Сразу после завтрака надо съесть 2–3 ст. ложки шариков. Затем необходимо дождаться возникновения легчайшего чувства голода, можно сказать, намек на него. Например, увидели рекламу съестного по телевизору, рука сама потянулась к холодильнику. В таком случае достаете оттуда шарики для похудения и принимаете 2 ст. ложки. Аппетит на некоторое время будет приглушен. После следующего по вашему расписанию приема пищи вы снова принимаете шарики для похудения. Повторяя эту процедуру много раз, можно добиться очень хороших результатов и закрепить необходимый для вас вес.

После того как будут сброшены лишние килограммы, процедуру приема свекольных жмыхов можно повторять для поддержания необходимого веса. В этом случае препарат из свекольных жмыхов можно принимать один раз в день.

Как приготовить средство для похудения

Для приготовления средства для похудения по рецепту Погожевых необходимо взять несколько очищенных от грязи и хорошо промытых свеклин средних размеров и с помощью соковыжималки отделить сок от жмыха. Вместо соковыжималки можно воспользоваться мясорубкой. В этом случае из полученной кашицы придется вручную отжать сок, чтобы отделить его от жмыха.

Как только вы получите жмыхи, их тут же нужно скатывать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Для дополнительного связывания углеводов можно ввести в свекольные жмыхи небольшое количество порошка из листьев стевии. Для этого листья стевии размельчают, смешивают с овощными жмыхами и скатывают смесь в шарик. Хранят приготовленное средство для похудения в холодильнике не больше двух недель.

Почему именно свекла?

Почему в качестве основы средства для похудения выбрана именно клетчатка свеклы? Целебные свойства свеклы известны давно. Свекла способствует оздоровлению крови, выведению шлаков из организма, повышает эластичность кровеносных сосудов, стимулирует деятельность печени и желудочно-кишечного тракта, снижает артериальное давление и регулирует сахар в крови.

Свекла — настоящая кладовая микроэлементов. По содержанию железа она, за исключением чеснока, не знает себе равных не только среди огородных, но и среди ягодных культур. В ней много меди. Соли кальция, калия, фосфора, натрия, марганца, кобальта, содержащиеся в целебном корнеплоде, необходимы для построения тканей, белков, для нейтрализации вредных веществ.

Пектины (полисахариды), которые содержат корнеплод, защищают организм от радиоактивных и тяжелых металлов (свинца, стронция), задерживают в кишечнике патогенные микроорганизмы, содействуют выведению холестерина. Известна свекла своими желчегонными свойствами. Ее рекомендуют включать в меню при заболеваниях печени и почек. Бетаины, содержащиеся в свекле, способствуют укреплению капилляров, снижению кровяного давления и количества холестерина в крови.

Настои стевии для похудения

В качестве дополнительного средства в предложенной системе похудения используется настой стевии для похудения, ванны с добавлением определенных трав и довольно простой комплекс очищения травами.

Настои стевии с травами для похудения пьют утром и вечером по стакану не более месяца. Для их приготовления необходимо тщательно перемешать и вистолочь порошок различные травы и коренья. Эти настои помогают мягко сбросить лишний вес.

Листья стевии — 2 г, кора крушины — 5 г, зелень петрушки — 2 г, семена фенхеля или укропа — 2 г, корни одуванчика — 1,5 г, листья мяты — 1,5 г. С вечера 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка и оставить настаиваться. Утром процедить и выпить весь настой.

Залить 1 ст. ложку взятых поровну и смешанных листьев стевии и крапивы стаканом кипятка, настаивать 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

Залить 1 ст. ложку листьев шалфея и 1 ч. ложку листьев стевии стаканом кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Трава тысячелистника — 1 г, зверобой — 1 г, стевия — 1 г. Залить 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настоять 30 мин, процедить. Выпить в течение дня в 3–4 приема.

Борьба с повышенным весом посредством сна

Мой друг Николай — человек молодой, капризный, избалованный своей женой, которая половину своего времени проводит на кухне (вот вам и причина лишних килограммов Николая). И вот отказ от пампушечек, переход на шарики для похудения и настои для сброса веса из стевии уже через неделю превратили Николая в симпатичного и стройного парня, но отчего-то чрезвычайно нервного. Представьте, Николай ходит по кухне, ест без конца шарики для сытого похудения, запивает их сладкими настоями стевии и не переставая стонет: «Посмотрите, что вы со мною сделали! Похудел, осунулся и спать совершенно не могу!»

Меня такое поведение Николая не удивило, я был готов к подобной реакции. Похудение — это стресс. Всякому, кто собирается избавиться от лишнего веса, необходимо наладить сон. И не только потому, что полноценный сон помогает легче перенести стресс. Без хорошего сна, оказывается, и похудеть труднее. И это не досужие рассуждения. Эксперименты, проведенные учеными в университете города Чикаго, показали, что продолжительный глубокий сон ускоряет метаболизм и ведет к снижению веса. Судя по всему, глубокий сон инициирует выработку в организме гормона роста, ускоряющего метаболизм и сжигающего калории. Поэтому всякий, кто взялся за сброс лишних килограммов, должен знать, насколько для них важен полноценный здоровый сон.

Успокаивающие ванны для улучшения сна

Кроме того, для похудения и улучшения сна я рекомендую вам принимать успокаивающие ванны. Предлагаю вам выбрать свою, поскольку некоторые из ванн имеют противопоказания по различным заболеваниям.

Ванна с настоем из сосновых иголок, веток и шишек. Для ванны, наполненной до краев, необходимо 1,5 кг мелких сосновых веточек, игл и шишек. Сложите все это в большую эмалированную кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и прокипятите состав полчаса. После чего кастрюлю надо хорошенько закрыть и оставить настаиваться на 12 ч. Воды наливают обычно к объему соснового сбора 2:1. Можно взять воды и чуть больше и чуть меньше — это не так уж важно, главное, чтобы настой получился темно-коричневого цвета.

Ванны с мятой. Для того чтобы все активные вещества перешли в воду, надо отварить мяту в большой кастрюле. Для этого ее надо залить водой в соотношении 1:3 и кипятить 20 мин, затем настоять в течение получаса, а уж затем вылить в горячую ванну. В такой воде можно лежать не больше 1 ч. После ванны наденьте теплое шерстяное белье. Несомненно, после такой ванны заснете вы моментально.

Мятная ванна противопоказана людям с заболеваниями сердца и сосудов. Для них можно посоветовать принимать ванну с отваром из плодов можжевельника.

Ванна с отваром из ягод можжевельника. Для ванны вам понадобится 200 г плодов можжевельника, которые надо залить 1 л кипятка, дать совсем немного настояться, вылить в ванну — и можно проводить приятную процедуру.

Глава 7

Стевия на кухне



Сахар, сладкий, белый, нежный и любимый нами, на деле оказался предателем. За его ласковой рассыпчатостью, за его блеском стоят болезни и хвори. Сахар, сахар, великий искуситель и обманщик! А вообще в природе сладким вкусом обладают углеводы, особенно простые углеводы: сахароза, фруктоза, глюкоза, которые находятся во фруктах, овощах, ягодах. Мудрая природа связала углеводы (в том числе и простые сахара) с клетчаткой. Поэтому углеводы попадают в кровь постепенно, по мере того как растворяется клетчатка. Это процесс может длиться и 20 минут, и несколько часов. А вот рафинированный сахар, который лишен витаминов и ферментов, врывается к нам в кровь в считанные секунды. Иногда даже говорят о сахарном ударе, когда после съеденного немереного количества сахара человеку становится плохо.

XIX век ознаменовался великой промышленной, а затем и информационной революцией. Благодаря современным технологиям мы перешли от употребления натуральных продуктов к рафинированным продуктам, в которых уже нет ни витаминов, ни клетчатки, ни ферментов, которые позволили бы усвоить углеводы без сверхперегрузок поджелудочной железы и печени. Излишняя чистота, рафинированность как в питании, так и в жизни, оказываются, имеют и негативную оборотную сторону. Отсюда происходят многие болезни, которые поразили цивилизованный мир. Это бронхиальная астма, диабет, ожирение, всевозможные аллергии. Но мы-то ведем речь только об одном рафинированном продукте — сахаре.

Итак, с сахаром надо обходиться осторожно, употреблять его как можно меньше. Лучше заменить его экстрактом стевии. Эти истины я постарался донести до Николая.

А чтобы Николай не забывал о том, что рафинированный сахар вреден, мы на листочке составили список заболеваний, причина которых — сахар, и на этом же листочке мы написали, чем полезна стевия. Листочек этот в профилактических целях мы повесили на кухне. Не знаю, может, вы и не такие сладены, как Николай, и вам нет нужды вешать на кухне подобное дацы-бао, но я хочу, чтобы и вы ознакомились с этим списком.

— Сахар способствует снижению иммунитета, стевия повышает защитные силы организма.

- Сахар снижает сопротивляемость организма бактериальным инфекциям, стевия, наоборот, повышает защитный порог организма от бактериальных инфекций.
- Сахар повышает уровень плохого холестерина в крови, стевия увеличивает уровень хорошего холестерина.
- Сахар ведет к дефициту микроэлемента хрома, стевия повышает уровень хрома в организме, поскольку содержит этот микроэлемент.
- Сахар способствует возникновению рака молочной железы, яичников, кишечника, предстательной железы, прямой кишки, стевия предохраняет организм от злокачественных новообразований.
- Сахар увеличивает уровень глюкозы и инсулина, стевия нормализует уровень глюкозы и инсулина.
- Сахар вызывает дефицит микроэлемента меди, стевия восполняет недостаток меди, поскольку содержит этот микроэлемент.
- Сахар приводит к повышению кислотности перевариваемой пищи, нарушению всасывания питательных веществ, увеличивает риск развития язвенного колита, ведет к обострению язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, стевия нормализует работу желудочно-кишечного тракта.
- Сахар ускоряет наступление возрастных изменений, стевия продлевает жизнь.
- Сахар способствует развитию алкоголизма, стевия используется для лечения алкогольной и табачной зависимости.
- Сахар вызывает кариес, стевия подавляет рост бактерий, ответственных за разрушение зубов.
- Сахар способствует ожирению, стевия используется для лечения ожирения.
- Сахар может привести к развитию артрита, стевия используется для лечения артритов.
- Сахар способствует возникновению грибковых заболеваний, стевия подавляет размножение паразитов.
- Сахар увеличивает риск ишемической болезни сердца, стевия нормализует работу сердечно-сосудистой системы.
- Сахар способствует возникновению пародонтоза, стевия используется для лечения этого заболевания.
- Сахар увеличивает риск развития остеопороза, стевия используется для лечения этого заболевания.
- Сахар способствует повышению систолического давления, стевия нормализует артериальное давление крови.
- Сахар способствует развитию диабета, стевия используется для лечения диабета.
- Сахар способствует раннему появлению морщин, стевия усиливает тургор (упругость) кожи.

Стевия — сахар будущего

О том, что сахар вреден и ведет ко многим заболеваниям, известно уже давно. Именно это вызвало появление синтетических подсластителей. Увы, радость, связанная с их открытием, оказалась преждевременной: в человеческом организме отсутствуют механизмы утилизации этих веществ, и вред, который наносится человеку синтетическими подсластителями, непоправим. Не случайно в Японии, где средняя продолжительность жизни 90 лет, преследуется применение в производстве синтетических сахарозаменителей. Зато японцы употребляют огромное количество натурального растительного подсластителя из медовой травы стевии.

Единственные натуральные подсластители — ксилит и сорбит, получаемые из растительного сырья, — обладают неприятным эффектом: они действуют как слабительное, и при их регулярном потреблении могут возникнуть проблемы с кишечником. Вдобавок они достаточно дороги. Но ведь существует стевия!

По этому поводу известный биолог и фитотерапевт Дмитрий Свечкин по телефону из Тулы сказал следующее:

Я знаю, что самые серьезные исследования и тесты по безопасности потребления стевии были проведены в Японии. Серия мощнейших испытаний стевии проводилась в рамках исследований замены рафинированного сахара стевией. Результаты на токсичность продуктов переработки стевии показали, что стевия абсолютно безопасный пищевой продукт.

Стевия и кулинария

После немалого количества экспериментов со стевией на кухне мы с Натальей выяснили, что вкусовые свойства порошка из листьев стевии и экстракта стевии не ухудшаются при нагревании. Из этого мы сделали вывод, что стевия прекрасно подойдет для чая, напитков, соков вместо сахара. Попробовали. Знаете, даже лучше, чем с сахаром. Потом мы перешли к выпечке (Николаю на это время было запрещено появляться на кухне). Мы испекли пирог, в котором вместо сахара была использована стевия. Честно скажу, пальчики оближешь. Потом мы сделали торт. И в этом торте вместо сахара мы применили стевию. Это был божественный торт, по вкусу почти как мои любимые пампушечки с чубриками. Потом мы уже стали делать печенье, коржики, булочки, десерты... Все имело вкус отменный.

Один недостаток мы у стевии все-таки нашли. Оказалось, что стевия, в отличие от сахара, не карамелизуется. Поэтому пирожные безе нам с Натальей из стевии сделать не удалось. Но знаете, нас это не огорчило. У стевии столько достоинств, что один маленький недостаток делает ее еще прекраснее.

А Илья Ильич, отец русской стевии, посоветовал нам слегка посыпать зеленым порошком стевии уже приготовленные овощи, мясо, рыбу. Можно добавлять порошок в каши, салаты, мюсли. Илья Ильич объяснил, что так делают хозяйки в Парагвае. Стевия значительно улучшает вкус пищи и делает ее более полезной. Этот кулинарный прием можно использовать и при выпечке.

При консервировании огурцов и помидоров стевия улучшает вкус и продлевает срок хранения консервов. Сухие листья стевии используют при варке варенья, компотов, приготовления солений. Их кладут в банки непосредственно перед закатыванием крышек. Для компотов: 6-12 листьев на трехлитровую банку, туда же все-таки придет-

ся добавить 1/4 часть сахара от требуемого по рецепту количества. Для солений: 5–6 листьев на трехлитровую банку без добавления сахара.

Рецепты блюд с использованием стевии

Суп из свежих помидоров и трав

10–12 небольших свежих помидоров, 1/2 чашки свежих измельченных трав, 1/4 ч. ложки экстракта стевииозида[6], 1–2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, 1–2 ст. ложки соевого соуса. Из помидоров сделать пюре, добавить остальные ингредиенты и снова размешать. Суп можно подавать горячим с белым или коричневым рисом, украсив веточками свежих пряных трав. Также можно подавать и холодным, посыпав измельченным грецким орехом.

Майонез без яиц

1 чашка миндального или соевого молока, 1 ст. ложка лукового порошка, 1 ст. ложка соли, 1/4–1/3 ч. ложка стевииозида, сок 1 лимона, 2 чашки растительного масла. Молоко поместить в кухонный комбайн, добавить луковый порошок, соль, стевииозид и лимонный сок. Взбивать 30 мин, медленно добавляя тоненькой струйкой растительное масло. Мешать в комбайне до загустения.

Овсяно-яблочные булочки

1 чашка пшеничной муки, 1 чашка овсяных хлопьев, 1/2 ч. ложка соли, 3 ч. ложки разрыхлителя, 2 ч. ложки корицы, 1,5 ст. ложки стевииозида, 1 яйцо, 3/4 чашки молока, 1/4 чашки растительного масла, 1 измельченное яблоко, 3/4 чашки изюма. Печь нагреть до 200 °С. Тщательно смешать первые семь ингредиентов. В отдельной посуде смешать остальные ингредиенты. Постепенно смешать сухую и жидкую смеси. Выпекать булочки 15–20 мин в смазанных жиром формах.

Тропический зеленый коктейль

2 стакана сока ананаса, 1 банан, 1 плод киви без кожицы, 1/4 ч. ложки стевииозида. Смешать все ингредиенты в миксере.

Имбирный сироп

На 4 стакана имбирного сиропа понадобится 4 стакана воды, 4–5 кусочков (около 2 см длиной) свежего имбиря, 1/2 ч. ложки стевииозида (8 ч. ложек порошка листьев стевии), 2 ст. ложки ванилина, 1 ст. ложку лимонной кислоты.

Почистить и мелко нарезать имбирь. Довести воду до кипения и положить туда имбирь и стевию, кипятить на медленном огне 8–10 мин. Процедить и добавить ванилин и лимон. Сироп следует хранить в холодильнике.

Его можно использовать для приготовления фитоэнергетических коктейлей и газированного напитка. Для его приготовления следует смешать сироп с газированной водой в соотношении 3:5.

Напоминаю, что имбирь — лекарственное растение, замечательное средство от простуды и расстройств желудка. Так что его спокойно можно использовать как лекарство.

Утренняя кашка

На 2 большие миски или 4 маленьких понадобится 2 стакана воды, 1 стакан овсяных хлопьев, 1/4 ч. ложки соли, 1 ч. ложка корицы, 12 капель концентрата стевии (6 ч. ложек порошка стевии), 1 ст. ложка масла (сливочного или растительного), ванилин (на кончике чайной ложки), 1 ч. ложка льняного масла.

Вскипятить воду, добавить остальные компоненты (кроме ванилина и масла) и варить на медленном огне около 10 мин. Снять с огня и добавить ванилин и масло.

Банановый хлеб

Для приготовления бананового хлеба вам понадобятся 2 яйца, 2/3 стакана топленого масла, 1 стакан бананов, растертых в пюре, 1/3 стакана молока, 1 ч. ложка ванильного сахара, 2,5 стакана муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка стевियोзида (4 ч. ложки порошка стевии), 1/2 стакана размолотых орехов.

Смешать яйца, масло, бананы, молоко и ванилин. В другой миске смешать остальные ингредиенты, затем смешать содержимое двух мисок (с помощью миксера или ложки) до однородной массы. Поместить в глубокую сковороду для выпечки и выпекать в предварительно разогретой до 350 °С духовке в течение часа.

Морковный пирог

Для приготовления морковного пирога вам понадобится 2 стакана муки, 1 ст. ложка разрыхлителя, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки стевियोзида (8 ч. ложек порошка листьев стевии), 1/4 стакана дробленых грецких орехов, 2 яйца, 1/4 стакана растительного масла, 1,5 стакана тертой моркови, 1/2 стакана тертого кабачка цуккини, 1 стакан нежирного йогурта.

Взбейте (смешайте) все жидкие ингредиенты, кроме яиц, добавьте стевию и тщательно перемешайте. Добавьте оставшиеся ингредиенты и разотрите. Поместите тесто в форму для выпечки и выпекайте в разогретой до 350 °С духовке в течение 35–40 мин.

Свекла с клюквой

Для приготовления этого блюда вам понадобится 2,5 стакана порезанной кубиками свеклы, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана апельсинового сока, 10 капель стевियोзида (2 ч. ложки порошка стевии), 1/3 стакана клюквы.

Смешать воду, сок и свеклу и кипятить на медленном огне 20 мин (до готовности), не закрывая крышкой. Добавить клюкву и выложить в миску.

Хрустящая овсяная каша

Для приготовления каши вам понадобится 2 стакана геркулеса, 3/4 стакана толченого арахиса, 3/4 стакана очищенных семян подсолнечника, 3–4 ч. ложки стевии, корица, имбирь, кардамон по вкусу, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 стакан сушеных фруктов.

Смешать геркулес, арахис, подсолнечник и положить в толстостенную сковородку или форму для выпечки. Поставить в духовку, разогретую до 350 °С, жарить до готовности орехов (они станут коричневыми).

Смешать стевию, приправы, мед и масло и нагреть, тщательно помешивая, не доводя до кипения, залить сухую смесь, перемешать, вернуть в духовку и продолжать поджаривать, периодически помешивая, в течение 5–10 мин.

Рассыпьте полученную смесь на кальку охладиться и смешайте с засушенными фруктами.

Глава 8

Стевия и паразиты



Эту главу я смог написать исключительно благодаря Диме Свечкину, именно он просветил меня в том, что касается паразитов. Раньше я, конечно, знал, что в теле человека могут заводиться нежелательные гости — одноклеточные организмы, бактерии, грибы и гельминты, даже о том, какие болезни они вызывают, имел представление. Но то, что я от Димы узнал, просто повергло меня в шок. По крайней мере с его лекции «*Stevia rebaudiana* — лидер в борьбе с паразитами человеческого организма» я ушел с большим желанием избавиться от этих тварей как можно быстрее.

Впоследствии он познакомил меня с исследованиями известной целительницы, организатора школы «Надежда» — Надежды Семеновой, по мнению которой, паразиты являются причиной большинства недугов человеческого организма. Да что я вам говорю, ознакомьтесь сами с ее исследованиями.

«В наши дни легко просматривается логическая паразитарная причина многих болезней.

1. Заселение личинками биогельминтов и грибами альвеол в органах дыхания — ОРЗ, бронхиты, пневмония, астма и даже рак легкого.

2. Заселение кровеносной, лимфатической системы, ротовой полости, урогенитальной системы, пищеварительной системы трихомонадами, хламидиями, грибами самых разных видов порождает сотни болезней. Врачи серьезно их изучают, симптоматично описывают, применяют лекарства, которые еще больше стимулируют развитие паразитов.

3. Заселение тканей печени паразитами (кривоголовка, лямблии, кошачья двуустка, клонорх, эхинококк) резко снижает фильтрующие и секреторные функции печени, развивается цирроз печени, нарушается обмен веществ, растет содержание шлаков в крови и, прежде всего, билирубина. В «грязной» крови защитные свойства ее клеток не проявляются, в ней обретают свое «право» на существование не только простейшие, но и более мелкие паразиты — различные вирусы, например, гепатита А, В, С, а также мельчайшие паразиты — бактерии, трематоды. Так, по статистике Школы здоровья за 2 года (обследованы более 2 тысяч человек), токсоплазмоз (паразиты го-

ловного мозга) поразил 77,6 % российских граждан (для сравнения в 1939 году — 23 %). При очищении печени от паразитов и проведении генеральной дегельминтизации токсоплазмы гибнут в течение суток.

4. Заселение паразитов в мозг — причина психических болезней. Но разве согласятся с этим выводом психиатры? По опыту знаю — никто из них так не думает.

5. Трихомонада полости рта является основной виновницей кариеса у людей в возрасте до 30 лет, а после 30 лет она способствует развитию пародонтоза.

6. Десятки видов червей (ленточных и круглых) различных размеров — от мельчайших до многометровых — ежеминутно, днем и ночью, сосут кровь из ворсинок тонкой кишки. При этом черви создают сотни тысяч прокусов. Даже проведение дегельминтизации болезненно. Погибая, черви гниют, выделяют яды. Прокусы в кишечной стенке болят, как язвы. Погибших червей надо немедленно вымывать из пищеварительной системы. Гибнущие в крови паразиты создают перенасыщение крови белком. Нужны знания и опыт, чтобы «съесть» весь этот белок и вывести продукты ассимиляции через почки.

7. При поражении глистами поджелудочной железы развивается сахарный диабет. Дегельминтизация проходит болезненно. И здесь тоже нужны знания и опыт регенерации разрушенной паразитами функциональной ткани поджелудочной железы.

8. Отношение к желудочно-кишечному тракту и в быту, и в практике медицины чисто потребительское. Зубы чистят, а вот дальше уход и забота прекращаются.

9. В самом плачевном состоянии оказывается прямая кишка. Это место обитания паразитов в венах и артериях, в лимфосистеме и просто в кишечной стенке. Решительно никому из населения не известно, что через прямую кишку идет транзит энергии в половую систему из крови, лимфы и др. А переполненная гниющей пищей и изъеденная паразитами прямая кишка становится причиной мигренеподобных болей головы, геморроя, всех урогенитальных болезней, бесплодия и импотенции.

10. При приеме лекарств паразиты мигрируют из одной системы в другую, из органа в орган, разъедая их, утилизируя, используя ткани как пищу для жизни и размножения. При этом образуется великое множество симптомов, которые можно описать, диагностировать, обследовать, лечить, делать операции, облучать, вводить химрастворы и т. д. Получается, как говорилось выше: смотря как? кого? и где едят паразиты?»

Вот, оказывается сколько бед могут принести эти непрошенные «гости». И ведь самое главное, от них нужно не только избавиться, но и не дать возможность поселиться в организме в дальнейшем. «Как же это сделать? — спросите вы. — Ведь они повсюду, не проведешь же всю свою жизнь в стерильной комнате?» Конечно нет, об этом не может идти и речи. А вот не дать им возможности жить и благоденствовать в человеке вполне возможно.

Оказывается, основной питательной средой грибов-паразитов является обыкновенный сахар. А грибы-кандиды, в свою очередь, — прекрасная почва для размножения и развития других паразитов. Более того, кандиды и сами по себе вызывают более 150 болезней. Самая страшная из них дисбактериоз, который является причиной нарушения функционирования всего организма.

А значит, употребляя в пищу сахаросодержащие продукты, мы, можно сказать, возвращаем в себе грибы-убийцы.

Что же делать? С одной стороны, сладкое все любят, с другой — болеть совсем не хочется? Я думаю, что вы догадались — спасительницей для вас будет стевия. Не слу-

чайно Дима Свечкин посвятил ей целую лекцию и назвал «лидером в борьбе с паразитами». Ведь она не только убивает многих простейших паразитов — лямблий, трихомонад и других, но и лишает грибы-паразиты пищи. А значит, обеспечивает нам здоровье и долголетие.

Конечно, теме борьбы с паразитами можно посвятить целую книгу, и не одну — к сожалению, такой возможности у меня нет. Пусть лучше этим занимаются специалисты. Я же дам вам несколько полезных советов, которые позволят вам избавиться от кандидоза, дисбактериоза и гельминтов.

Я думаю, всем известно, что самым лучшим средством от гельминтов является чеснок, они его как огня боятся. И не случайно, это растение обладает удивительной способностью избавлять организм от ненужных жителей. А уж если его с золотым усом и стевией объединить, то вообще цены этому лекарству не будет.

Для приготовления этого целительного эликсира вам понадобится 10 зубчиков чеснока, 1 лист золотого уса (20 см длиной) и чайная ложка сушеных листьев стевии. Измельчить лист золотого уса и чеснок, добавить стевию и 100 мл оливкового масла смешать все составляющие. Бальзам готов. Его следует принимать по чайной ложке три раза в день после еды. Помимо противопаразитарных свойств он повышает иммунитет и крайне полезен в качестве профилактического средства от простудных заболеваний.

Я думаю, немало женщин страдают от молочницы и дисбактериоза влагалища, особенно если пришлось лечиться антибиотиками. Вредоносные кандиды тут как тут. Избавиться от этой напасти вам поможет стевия и ромашка.

1 ст. ложку ромашки и 1 ч. ложку стевии залить 1 стаканом кипятка. Остудить до 36°C, отфильтровать и использовать полностью для одной процедуры. Спринцеваться следует с утра, в течение 10 дней. В это время свести употребление сахара и мясopодуKтов до минимума. Очень хорошо одновременно пить чай из стевии.

Этот же настой, разбавленный в два раза, хорошо использовать для клизм при лечении дисбактериоза и воспаления кишечника.

В заключении этой главы я хотел бы процитировать фрагмент доклада Димы Свечкина, посвященного стевии.

*«Стевия является лидером в борьбе с паразитами человеческого организма, а значит, и с множеством болезней, которые раньше считались неизлечимыми. Продукты, изготовленные из стевии, убивают простейших паразитов (*Streptococcus mutans*, *Prendomonas caruzinosa*) и лишают пищи злостных кандидов. Стевиозид способен также угнетать рост бактерий в полости рта. Используя стевию для очищения организма и дегельминтизации, вы обеспечите себе здоровье, долголетие и свободу от паразитов».*

Заключение

Как жаль мне с вами прощаться, дорогие читатели. Но пришло время. Я надеюсь, что вы поспешите пополнить свою аптеку на подоконнике таким удивительным растением, как стевия. И начнете ее с успехом использовать.

Уже закончив написание этой книги, я поехал на встречу с профессором кафедры биологии Санкт-Петербургского государственного университета Людмилой Викторовной Семеновой. В свое время она оказала мне неоценимую помощь в подготовке книг о золотом усе, с тех пор мы поддерживаем с ней дружеские отношения и я стараюсь держать ее в курсе моей писательской деятельности. Людмила Викторовна очень обрадовалась, что моя новая книга посвящена стевии. Она охарактеризовала это растение, как исключительно ценное, по-настоящему лекарственное и необходимое людям. Сама Людмила Викторовна использует ее как косметическое средство, натирает кожу лица листьями и выглядит, надо сказать, очень хорошо и молодо.

Отдадим же должное замечательной целительнице — стевии. Ведь благодаря ей вы сможете забыть про зубного врача, избавитесь от лишнего веса, сможете есть сколько угодно сладкого, не боясь последствий, станете молодыми и здоровыми, а значит, счастливыми. Чего я вам желаю.

Как всегда, жду от вас писем с вашими пожеланиями, вопросами, советами по адресу: *Санкт-Петербург, 194021, а/я 11, Александру Кородецкому.*

Глава из новой книги Александра Кородецко-го

«Индийский лук — оружие против боли»



Здравствуйте, дорогие мои читатели. Я очень рад новой встрече с вами. Раньше я предполагал, что написание книг такое увлекательное занятие. Каждый раз, когда я сажусь за компьютер, чтобы поделиться с вами своими знаниями и мыслями, мне кажется, что я беседую с добрыми друзьями. Да по-другому и не может быть, ведь не только я рассказываю вам об удивительных зеленых лекарствах, но и вы делитесь со мной вашим опытом и наблюдениями.

Так же случилось и на этот раз. Я уже писал в предыдущих своих книгах о том, что знакомство с золотым усом, или каллизией душистой, подвигло меня на организацию зеленой аптеки на подоконнике. До этого я десять лет собирал травы в лесу, на болоте, лугах, заготавливал их, сушил. Конечно, самым любимым моим растением был сабельник болотный, которому я целую книгу посвятил[7]. Да вот беда, далеко не все из нас обладают такой возможностью — травы в природе собирать.

А в доме вы можете вырастить зеленого лекаря, создав ему все необходимые условия, отдавая ему свою любовь и тепло. Он же вам впоследствии всю вашу энергию сторицей вернет и в здоровье превратит. Мало того, не нужно далеко ходить: понадобилось лекарство от воспаления уха — сорвал листочек душистой герани, ребенка от кашля вылечить да иммунитет поднять — алоэ тут как тут. Поранился где-нибудь или общее состояние организма никуда не годится — золотой ус поможет, а если стевию на окошке вырастите, так и сахара не нужно будет и диабет не страшен.

С тех пор как начал я собирать лекарственные растения на подоконнике, столько новых растений, обладающих замечательными целебными свойствами, узнал. Более того, каждый год появляются все новые и новые уникальные зеленые лекари. А вот замену сабельнику своему любимому никак найти не мог. Не вырастишь ведь болотное растение на окошке, а как же артриты, артрозы да радикулиты лечить, из дому не выходя?

Рано я горевать начал, оказывается, есть спасение от боли, ушибов, травм и заболеваний суставов — индийский лук называется.

Об уникальных лекарственных свойствах индийского лука, или птицемлечника хвостатого (*Ornithogalum caudatum*), стало известно не так давно. В нашей стране о нем впервые заговорили лет двадцать назад, а потом и забыли. Зато в США сок птицемлечника используется в фармацевтической промышленности при изготовлении противовоспалительных препаратов.

Сок индийского лука обладает выраженным противомикробным и ранозаживляющим действием.

В составе слизи, содержащейся в листьях растения, находятся вещества, усиливающие приток крови к больным участкам тела. Кроме того, листья растения обладают обезболивающими свойствами.

Люди, использовавшие индийский лук, утверждают, что он помогает избавиться от болей в суставах буквально за одну ночь. Помогает также чудо-лекарь при:

- головных болях;
- радикулите;
- подагре;
- артрите;
- артрозах;
- ушибах;
- онкологических заболеваниях;
- укусах насекомых.

А самое главное, что индийский лук **боль способен снять за 10 минут.**

Примечания

1

Асунсьон — столица Республики Парагвай, население около 600 тыс. человек.

2

См. книгу Александра Кородецкого «Сабельник — болотный целитель». — Примеч. ред.

Гипогликемия — понижение содержания глюкозы в крови ниже 3,3 ммоль/л. Причиной Г. иногда может послужить обильный прием углеводов, при котором поджелудочная железа рефлекторно выделяет чрезмерное количество инсулина. Г. может наступить при некоторых заболеваниях островкового аппарата поджелудочной железы и при заболеваниях других желез внутренней секреции, а также при передозировке инсулина, приеме недостаточного количества пищи, слишком интенсивной физической нагрузке или сочетании этих факторов. — Примеч. ред.

4

Гипергликемия — повышенное содержание глюкозы в крови: от 8-10 ммоль/л при легкой Г., до 18–20 ммоль/л — при тяжелой Г. Признаки Г.: сухость во рту, сильная жажда, частое мочеиспускание, похудение (быстрая потеря веса — тревожный сигнал). — Примеч. ред.

5

Инсулин — белковый гормон, образующийся в бета-клетках островков Лангерганса поджелудочной железы, позволяющий глюкозе проникать в клетки, чтобы обеспечить жизнедеятельность организма, и оказывающий влияние на процессы обмена мышечных и жировых клеток. — Примеч. ред.

6

1/4 ч. л. экстракта - 1 ч. л. настоя.

Имеется в виду книга: Кородецкий А. Сабельник — болотный целитель. — СПб: Питер, 2005.