

Ліки з Божої аптеки — дітям



LEKI z BOZEJ APTEKI — DZIECIOM

JAN SCHULZ
EDYTA UBERHUBER

WYDANIE PIATE
POSZERZONE



CHRZESCIJANSKI INSTYTUT WYDAWNICZY
«ZNAKI CZASU»
WARSZAWA 1996

ЛІКИ з БОЖОЇ АПТЕКИ — ДІТЯМ

ЯН ШУЛЬЦ
ЕДІТА УБЕРГУБЕР

ПЕРЕКЛАД З ОРИГІНАЛУ
П'ЯТОГО ВИДАННЯ

Київ «Джерело життя» 2000
ДЖС
фактичне видавництво

ББК 86.376
ШУ22

Переклад з польської

Шульц Я.

ШУ22 Ліки з Божої аптеки — дітям. — Пер. з польськ. — Київ: «Джерело життя», 2000.— 208с.

Книга «Ліки з Божої аптеки — дітям» розрахована для широкого загалу читачів, але передусім для жінок — матерів, бабусь, опікунок. Написана доступно і водночас переконливо. Питання, порушені в книзі, дуже важливі і близькі кожній жінці та дитині. Можна із впевненістю стверджувати: книга виправдовує надії читачів.

ББК 86.376

© 2000, видавництво «Джерело життя»

Медико-біологічна експертиза доктора медичних наук, професора В.І.Малюка

Здоров'я дитини, її фізичний і духовний розвиток — першочергове завдання кожної родини зокрема і суспільства — в цілому. Третя книга польських авторів Я.Шульца та Е.Убергубер із серії «Ліки з Божої аптеки» під назвою «Ліки з Божої аптеки — дітям» допоможе вирішити це важливе завдання.

В книзі читач знайде практичні поради щодо природних методів лікування дитячих хвороб, їх раціонального харчування, що значною мірою впливає на загальний розвиток дитини.

*Лукашеві та Ізі –
щоб слухали добрих
порад і не зневажали
Господньої дороги*

ЗМІСТ

Уперше в Україні!	7
Від видавців	7
Від авторів	8
РОЗДІЛ I	
На порозі буття	11
• Найбільше диво світу — життя	11
• Божа турбота про здоров'я	13
• Зароджується людина	20
• Психофізична профілактика під час вагітності	22
• Чи впливає на пологи дієта?	27
РОЗДІЛ II	
Дитина народилась	31
• Найбільше наше бажання — фізично і розумово здорова дитина	31
• Мати — годувальниця	34
• Сучасна кухня для немовлят: штучне годування з точки зору природної медицини	40
• Зернові культури, пшеничні паростки, трави, фрукти, овочі	54
• Рецепти приготування їжі	64
• Короткі поради лікарів-природників	78
РОЗДІЛ III	
У здоровому тілі здоровий дух	93
• Дитина розвивається	93
• Чим годувати дітей	99
• Рецепти приготування їжі для дітей віком понад два роки	105
РОЗДІЛ IV	
Моя дитина хворіє	123
• Ближче до природи	123
• Пастор Кнайп на почесному місці	127
• Поради доктора Бірхера-Беннера, Ваєрланда та інших лікарів-природників	134
• Лікування за порадами лікарів-природників	139
• Способи виконання процедур водолікування	142
• Лікування травами	146
1. Нежить, кашель, коклюш, застуда, свинка, запалення горла, вуха, трахеї та бронхів	149
2. Астма, алергія, сінний нежить	160
3. Блювання, пронос і запор	166
4. Нічне нетримання сечі	176
5. Сомнамбулізм — коли Місяць манить	179
6. Стан нервового збудження і судома	181
7. Молочниця	185
8. Рахіт	186
9. Лейкемія, пухлини	188
Предметний покажчик	201

Уперше в Україні!

Автори поставили перед собою складне завдання — написати науково-популярну книгу з проблем лікування дітей, яка ґрунтується на новітніх досягненнях альтернативної (природної) медицини.

Це лікування полягає не тільки у застосуванні трав, водолікуванні, дотриманні відповідної дієти і способу виховання, а також має за основу теологію здоров'я, яка особливо стосується психофізичної сфери життя дитини.

У цій книзі можна віднайти підтверджені лікарською практикою:

- поради стосовно годування немовлят і дітей аж до шкільного віку, а також тих, що мають алергію;
- конкретні поради і випробувані рецепти для тих чи інших дієт;
- поради стосовно виховання і ставлення до дітей;
- поради, що і як робити у випадках нездужання чи хвороби дитини.

Книга написана зрозумілою для кожного читача мовою. Вона вказує найлегший і найбезпечніший шлях до здоров'я!

Від видавців

Велика потреба у публікаціях, що містять відомості про природні способи догляду за немовлятами і малими дітьми, спонукала нас до видання чергової праці з питань природного лікування. Автори мають глибокі знання у галузі траволікування, дієтології, психотерапії та водолікування. Перший розділ книги має релігійно-філософське моральне спрямування. Не слід обминати цей розділ, бо духовне виховання є водночас діяльністю, що запобігає хворобам тіла і душі (психіки).

Це книга для широкого загалу, але передусім для жінок — матерів, опікунок. Написана доступно й водночас переконливо. Питання, порушені в ній, важливі і близькі кожній жінці та дитині. Сподіваємося, що книга виправдає надії наших читачів.

ВІД АВТОРІВ

*«Не здорові потребують лікаря, а хворі»
Матв.9:12.*

Сучасна наука накопичує дедалі більше доказів доцільності застосування лікарських рослин у педіатрії. Вони є джерелом природних терапевтичних засобів, що потрібні для зрівноважування дії хімічних ліків, бідних на біологічно-активні речовини. Завдяки цьому лікарські рослини вважаються найбезпечнішими для дітей фармакологічними засобами, які сприймаються краще, ніж синтетичні ліки: полегшують засвоєння поживних речовин, активізують захисні функції та постачають дитячому організмові мінеральні речовини й вітаміни.

Лікування травами та відповідна дієта відіграють важливу профілактичну роль і збагачують досвід традиційної медицини. Щоправда, лікування травами триває довше і терапевтичний ефект з'являється не так швидко, як під час лікування синтетичними препаратами. Однак цей метод рекомендують як вельми ефективний при хронічних, рецидивних, метаболічних захворюваннях. Лікування травами не виявляє побічної дії на організм, як це часто буває в разі приймання синтетичних препаратів, але й у цьому випадку обов'язково потрібні точні знання, тому слід радитися з компетентними людьми, обізнаними з лікуванням травами.

Траволікуванням і дієтетикою цікавиться дедалі більше людей не тільки у Польщі, де книжки на таку тематику користуються величезним попитом, а й в усій Європі. Саме Всесвітній Організації Здоров'я завдячуємо «поверненням до фітотерапії». Вона звернулася до всіх, хто знає і застосовує народні методи лікування, з проханням зробити ці методи доступними для науковців. Ця організація проводить конференції (наприклад, у 1985 р. у Сан-Пауло), на які запрошує науковців і практиків, лікарів-природників і лікарів традиційної медицини, гомеопатів і травників з різних куточків світу. Метою цих зустрічей є збір інформації про психофізичну терапію, яку успішно застосовують представники альтернатив-

ної медицини. На жаль, часто зустрічаємо «вузьких спеціалістів», які безпідставно проводять межу між «науковим» і «ненауковим», нехтуючи взаємозалежністю між тілом і духом, яка є істотним чинником успішного лікування хвороб. Всесвітня Організація Здоров'я пропагує образ лікаря «людини в цілому», лікаря не байдужого, а такого, котрий налагоджує психологічний контакт з хворим, піклується про нього, обнадіює та втішає.

Саме такого погляду на психофізичні проблеми притримується Церква Адвентистів сьомого дня, яка ці прадавні засади, що зараз відроджуються, взяла за основу своєї доктрини — так званої «теології здоров'я», яку проголошувала від початку свого існування і підтвердження якій дає сучасна наука.

Не раз ми чули і читали захоплені відгуки різних учених, лікарів, дієтологів про поради Елен Уайт, вісниць Церкви АСД, які стосуються реформування служби здоров'я на біблійних засадах. Джерелом цього світла є турбота не тільки про фізичне, а й про духовне здоров'я та виховання у дітей тих чеснот, які прикрашали нашого Господа і Спасителя Ісуса Христа. Елен Уайт радить: «Виявляйте ласкавість, терпіння, плекайте ці риси у ваших дітях, щоб вони разом із вами прикрашали ваше родинне життя. Родинна атмосфера, сповнена любові й радіщів, буде для ваших дітей тим, чим є повітря і сонце для рослин. Вона забезпечить усім членами родини здоров'я тіла і душі».

Справді, гідний подиву факт, що Церква Адвентистів ХХ століття не скасувала жодного пункту із проголошуваних нею поглядів. Навіть навпаки. Минуло 100 років, а дух пророцтва Елен Уайт цілком актуальний для сучасної медицини. Мало того — його підтверджують новітні наукові дослідження, а він випереджає відкриття у галузі медицини.

Нині Церква має в усьому світі відділення служби здоров'я, в яких налічується понад 53800 працівників, зокрема, 2500 лікарів різних спеціальностей. Ця служба має 155 лікарень, 247 поліклінік та амбулаторій, 29 санітарних кораблів та літаків, у яких щороку надають медичну допомогу близько 7 мільйонам людей.

Книга «Ліки з Божої аптеки — дітям», яка ґрунтується на засадах природної медицини і доктрині «теологія здоров'я» Церкви Адвентистів сьомого дня, охоплює проблеми виховання дітей, здоров'я як фізичного, так і духовного. Мета цього видання — вказати найбезпечніший шлях до здоров'я. У книзі відображений багаторічний досвід авторів, а також поради лікарів-природників Польщі та інших країн.

Опрацювання цієї тематики було нелегким завданням, але ми вдячні Богові, Який скеровував наші думки.

Проблеми, що розглядаються в книзі, ми намагалися викласти доступно і зрозуміло для кожного читача. Поради ґрунтуються на індивідуальній 30-річній лікарській практиці авторів, на методах, які давно застосовують відомі лікарі-природники й дієтологи Бірхер-Беннер, Шнайдер, Хайн, Ваєрланд, а також на методах відомого педіатра проф., д-ра Моммсена і порадах польських прихильників цього напрямку — професорів Александровича, Ожаровського та ін.

Ця книга покликана, між іншим, виконати роль інформатора щодо різноманітних способів годування немовлят, а завданням читачів є вибір відповідного варіанту для своєї дитини. Можливі розбіжності у рекомендаціях щодо годування і профілактики лікування тих чи інших захворювань пояснюються різними поглядами лікарів-природників на цю справу, і у книзі вони чітко зазначені.

Особлива увага приділена тим методам профілактики хвороб, які сьогодні ще так мало застосовуються. Адже краще запобігти хворобам, ніж їх лікувати. Слід пам'ятати, що у складних випадках треба завжди консультиватися з лікарем-спеціалістом.

Розділ I книги стосується проблем «теології здоров'я».

Розділ II містить рецепти та поради дієтолога, висвітлює проблему годування немовлят, як її бачать лікарі-природники.

Розділ III — погляд на духовний і фізичний стан дитини.

Розділ IV вміщує конкретні вказівки, що чинити у разі захворювань.

Ці рекомендації ґрунтуються на наукових працях лікарів-натуропатів та на досвіді авторів із власної практики.

Автори висловлюють щире подяку видавництву «Ознаки часу» і шановним рецензентам даної книги: доц, д-ру мед. наук Олександрові Ожаровському, д-ру мед. наук Марії Рибицькій — спеціалістові в галузі педіатрії, бальнеокліматології та фізіотерапії, д-ру мед. наук Гелені Воронецькій — за глибоку і доброзичливу оцінку, а також усім, хто допомагав видати цю книгу.

НА ПОРОЗИ БУТТЯ

*«Нехай вся земля боїться Господа. Нехай
усі, що живуть на світі, тремтять перед Ним!
Бо Він сказав — і сталося, наказав — і з'явилося»
(Псал.33:8-9).*

Найбільше диво світу — життя

«На початку створив Бог Небо й землю. Земля ж була пуста й порожня, і темрява була над безоднею, і Дух Божий ширяв над поверхнею води. І сказав Бог: «Нехай буде світло!» І настало світло. І побачив Бог світло, що воно добре, — і Бог відділив світло від темряви. І Бог назвав світло: «День», а темряву назвав: «Ніч».

І був вечір, і був ранок, — **день перший**.

І сказав Бог: «Нехай з'явиться твердь посеред води, і нехай відділяє вона води від вод». І Бог учинив твердь, і відділив воду, що під твердю, від вод, що над твердю. І сталося так. І назвав Бог твердь «Небо».

І був вечір, і був ранок — **день другий**.

І сказав Бог: «Нехай зберуться води, що під небом в одне місце, і нехай з'явиться суша». І сталося так. І назвав Бог сушу: «Земля», а збір вод назвав: «Море». І Бог побачив, що воно добре. І сказав Бог: «Нехай земля зростить рослини: траву, що насіння розсіває, і дерева плодови, що за родом своїм плоди приносять». І сталося так. І вивела земля з себе рослини: траву з насінням у них за родом своїм, і дерева, що приносять плоди, що насіння його в нім за їхнім родом. І Бог побачив, що воно добре.

І був вечір, і був ранок, — **день третій**.

Тоді сказав Бог: «Нехай будуть світила на тверді небесній, щоб відділяти день від ночі, і нехай вони стануть знаками і дня пір року, для днів і років. І нехай вони будуть на тверді небесній, щоб освітлювати землю». І сталося так. І зробив Бог два світила

великі, — світило більше, щоб правити днем, і світило менше, щоб правити ніччю, і зорі. І Бог умістив їх на тверді небесній, щоб освітлювати землю, і щоб правити днем і ніччю, та щоб відділювали світло від темряви. І Бог побачив, що це добре.

І був вечір, і був ранок, — **день четвертий.**

Тоді сказав Бог: «Нехай вода виросить живі істоти і птаство, що літає над землею попід небесною твердю». І створив Бог великих морських тварин, і усяку плазуючу душу живу, що вода виросла за їх родом, і усяке птаство крилате за його родом. І Бог побачив, що добре воно. І поблагословив їх Бог, кажучи: «Плодіться й розмножуйтеся, і наповнюйте воду в морях, а птаство нехай множитьися на землі!»

І був вечір, і був ранок, — **день п'ятий.**

Тоді сказав Бог: «Нехай виведе земля із себе живі створіння за родом їхнім: скотину й плазунів, і диких звірів за їхнім родом». І сталося так. І сотворив Бог диких звірів за їхнім родом, і скотину за родом її, і всіх земних плазунів за їхнім родом. І побачив Бог, що воно добре.

Тож сказав Бог: «Сотворімо людину за образом Нашим, за подобою Нашою, і нехай вона панує над морською рибою, і над птаством небесним, і над скотиною, і над усіма дикими звірами, і над усіма плазунами, що повзають на землі». І створив Бог на Свій образ людину; на образ Божий Він створив її, чоловіком і жінкою створив їх. І поблагословив їх Бог, і сказав до них: «Плодіться й розмножуйтеся, і наповнюйте землю, підпорядковуйте її собі, і пануйте над морськими рибами, і над птаством небесним, і над усяким звіром, що рухається по землі!». По тому сказав Бог: «Оце даю Я вам усяку траву, що розсіває насіння по всій землі, і всяке дерево, що приносить плоди з насінням — нехай це буде на їжу вам! Усякому ж дикому звірові і усякому птаству небесному, і усьому, що повзає по землі й має душу живу, — Я даю на поживу всяку зелень трав». І сталося так. І побачив Бог усе, що створив. І ото, — вельми добре воно!

І був вечір, і був ранок, — **день шостий.**

Так були скінчені небо й земля з усіма її оздобами.

І скінчив Бог сьомого дня працю Свою, яку творив. І відпочив сьомого дня від усієї праці Своєї, яку творив. І поблагословив Бог день сьомий, і освятив його, бо того дня відпочив Він від усієї праці Своєї, яку, працюючи, Бог творив» (*Бут.1:1-31; 2:1-3 за перекладами І.Огієнка та І.Хоменка*).

Такий опис створення світу і людей знаходимо у Святому Письмі — Старому Завіті. Множина, вжита в описі створення людини, аргументована у Новому Завіті, де читаємо: «Споконвіку було Слово, і Слово було у Бога, і Слово було Бог. Воно було споконвіку в Бога. Усе через Нього сталось, і без Нього не сталось ніщо, що сталось. У ньому життя було, і життя було світлом людям... І Слово стало плоттю, і перебувало між нами» (*Йоан 1:1-4,14*).

Життя, найбільше з чудес, було спільним творінням Бога Отця і Сина — Ісуса Христа, Якого «...призначив спадкоємцем усього, через Котрого і віки створив. Цей, будучи сяйвом слави та образом істоти Його, тримаючи усе словом сили Своєї, здійснив Собою очищення наших гріхів, — і сів по правиці Бога на небі» (*Євр.1:2-3*). «Вірою ми розуміємо, — читаємо далі, — що віки створені Словом Божим, так що з невидимого сталось видиме» (*Євр.11:3*).

«Для того щоб підтвердити сказане, досить згадати висловлювання апостола Йоана, а пізніше й апостола Павла, які захоплено говорять про фізичну владу Ісуса Христа над світом. Все зводиться до двох визначальних тверджень: «А Він є перший усього, і все Ним стоїть» (*Колос.1:17*) та «І ви маєте в Нім повноту, а Він — Голова всякої влади й начальства» (*Колос.2:10; Ефес.3:11*), так що «...все і в усьому Христос» (*Колос.3:11; Римл.8:18; 14:7-9*)¹. Це і є головне визначення.

«Метою і результатом Творіння, — зазначає Тейяр де Шарден, — є передусім ЦІЛІСНІСТЬ, а потім усе інше, що цю цілісність наповнює. Незалежно від того, яким є наше світосприймання, незaperечне одне: світ був би незрозумілий, якби не зосереджувався довкола певного центру»².

Божа турбота про здоров'я

Ще до створення людини усе на землі було неповторно гарне, досконале і відзеркалювало вічну гармонію Божественного: «І побачив Бог усе, що створив. І ото, — вельми добре воно!» (*Бут.1:31*). Однак вінцем Його творчості була людина, і саме їй доручив Він володарювати над усім, що створив на світі, аби вона була мудрим і добрим вмістилищем Божої благодаті. На жаль, так не сталось. Людина не виправдала довіри Бога.

Бог передав людині, крім матеріальних благ, правила і настанови, вказав, чим харчуватися, коли відпочивати, коли працювати, а коли спати.

Творець, обмежившись «тижнем праці», на особистому прикладі показав, що обов'язком людини, створеної за Його подобою, є праця та відпочинок.

У книзі Буття читаємо: «І скінчив Бог сьомого дня працю Свою, яку творив. І відпочив сьомого дня від усієї праці Своєї, яку творив. І поблагословив Бог день сьомий, і освятив його, бо того дня відпочив Він від усієї праці Своєї, яку, працюючи, Бог творив» (*Бут.2:2-3*).

«Адам і Єва від часу свого створення добре знали Божі Заповіді та мету, якій служили. Вони були закарбовані в їхніх серцях вже при творінні. Після гріхопадіння людини Божий Закон не змінився»³. Таким чином, Закон, або Десять Заповідей, не стосувався лише євреїв, а був одвічною частиною творіння світу! Бог заповів Свій Закон усім людям як основи будь-якого порядку. Без порядку не може бути й гармонії, тим більше досконалості — панує хаос і безправ'я. «Коли Бог вивів Свій народ з єгипетської неволі та об'явився на горі Сінай у Своїй невимовній величі, оточений славою та ангелами, то проголосив перед ним Свій Закон. Та все ж Бог не довіряв людській пам'яті, бо дуже швидко люди забували Його настанови, тому Заповіді Свої викарбував на кам'яних скрижалях»⁴.

А ось їхній зміст:

I

«Я — Господь, Бог твій, що вивів тебе з єгипетської землі з дому неволі. Нехай не буде в тебе інших богів крім Мене!

II

Не робитимеш собі ніякого тесанного кумира, ані подоби того, що на небі вгорі, і що на землі долі, і що в воді під землею. Не вклоняйся їм і не служи їм, бо Я — Господь, Бог твій, Бог ревнивий, що карає беззаконня батьків на дітях до третього і четвертого покоління тих, котрі ненавидять Мене, і творить милосердя до тисячного покоління тим, котрі люблять Мене і дотримуються Моїх Заповідей.

III

Не прикликатимеш імені Господа, Бога твого, надаремно, бо не залишить Господь безкарним того, хто вимовляє Його ім'я надаремно.

IV

Пам'ятай день суботній, щоб святити його! Шість день працюй і роби всю працю свою, а день сьомий — субота для Господа, Бога

твого: не роби жодної праці ти, ані син твій, ані дочка твоя, ані слуга (раб) твій, ані служниця (невільниця) твоя; ані худоба твоя, ані чужинець, що перебуває в оселі твоїй. Бо шість днів творив Господь небо й землю, море і все, що в них, а сьомого дня відпочив; тому поблагословив Господь день суботній і освятив його.

V

Шануй свого батька і матір свою, щоб довголітній був ти на землі, яку Господь, Бог твій, дає тобі!

VI

Не вбивай!

VII

Не чини перелюбу!

VIII

Не кради!

IX

Не свідкуй неправдиво на свого ближнього!

X

Не пожадай дому ближнього твого; не жадай жінки ближнього твого, ані слуги (раба) його, ані служниці (невільниці) його, ані вола його, ані осла його, ані чого-небудь, що належало б ближньому твоєму!» (*Вих.20:1-17*).

Якщо адвентисти сьомого дня наголошують на значенні Десяти Заповідей, то чинять це тому, що дотримання їх у повсякденному житті є благом для тіла, душі й духа, в той час як легковажне ставлення до них спричиняє згубні наслідки. А як же оздоровчо впливає на тіло, розум і душу, коли хтось тішиться щотижня суботнім днем, який Бог подарував людям в якості відпочинку після шестиденної праці!

На жаль, з часом правляча Церква внесла «поправки» в досконалий Божий Закон. Наприклад, імператор Костянтин Великий, який до кінця своїх днів залишався найвищим жерцем (*summus pontifex maximus*) давньоримської релігії, постановив (у 321 р. н.е. — Прим. ред.) оголосити язичницький День Сонця (неділю) днем, вільним від судових розглядів і буденних занять міського населення⁵. Через два з половиною століття другий Синод у Маконі в 585 р. і Собор у Нарбоні в 589 р. після Р. Хр. запровадили обов'язкове дотримання неділі⁶. Таким чином, впровадження неділі — першого дня тижня — як святого дня замість суботи, сьомого дня — відбулося не у ранній Церкві в Єрусалимі; не за апостольським розпорядженням, щоб, святкуючи цей день,

відзначати, наприклад, воскресіння Христове, а навпаки, через сотні років — як церковне установлення (ймовірно, римською церквою) для того, щоб відрізнити християн від євреїв, котрі святкують суботу⁷.

Неділя, перший день тижня (воскресіння Ісуса Христа), завжди наставала після суботи — сьомого дня (дарованого Богом як день відпочинку), а історичні записи засвідчують, що тижневий цикл залишився незмінним від часів Ісуса, тобто субота і неділя давніх часів є тими самими суботою і неділею часів теперішніх⁸.

На початку червня 325 р. після Різдва Христового — за часів Костянтина Великого — відбувся Собор у Ніцеї, на якому був запроваджений суперечний донині спосіб святкування Пасхи, який не завжди припадає на біблійний день 14-го місяця Ніссан (вихід з Єгипту) і який, найвірогідніше, є язичницьким святом весни.

Урочистість на честь бога Мітри, якого згодом почали називати «Непереможним Сонцем», у другій половині IV століття перетворилася на християнське свято Різдва Христового (25 грудня — переломний день весни, або перемоги Сонця)⁹.

Запроваджено також культ рукотворних образів, що суперечить другій з Десяти Заповідей, яка забороняє поклонятися предметам.

Бог — Творець Всесвіту — зробив усе, щоб навчити та ознайомити зі Своїми законами, які встановив для нашого ж добра. Його накази і заборони у формі Десяти Заповідей служать для блага кожній людині, яка прагне чинити згідно з ними. Проте, як бачимо з наведених прикладів, люди не тільки «виправили» Бога, але й втратили Його з поля зору, викинули із серця. Так було за біблійних часів і так є нині. Перш ніж з'явилось на світі беззаконня і непослух, наші прабатьки мали безпосередній доступ до Творця, але коли людина, згрішивши, втратила зв'язок з Богом, вона втратила також Його благословення.

Через непослух і відступлення від Божих законів людство стало на небезпечний шлях самознищення, але Бог, Який є Богом любові, не бажає нам лиха, а тому напучує нас словами: «Якщо дійсно будеш слухати голосу Господа, Бога твого, і робитимеш слушне в очах Його, будеш слухатися Заповідей Його, і виконуватимеш всі постанови Його, то усі хвороби, що Я навів на Єгипет, не наведу на тебе, бо Я — Господь, Лікар твій!» (*Вих.15:26*).

На жаль, мало є людей, які можуть дотримуватись цілісності принципів, пов'язаних як із фізичним способом життя, так і моральною поведінкою. Сьогодні навіть наука підтверджує, що саме

примхи, зумовлені «бажаннями тіла», спричиняють такі хвороби, як цукровий діабет, ожиріння, карієс, порушення кровообігу, захворювання суглобів і печінки. Святе Письмо закликає до поміркованості, що є передумовою порятунку від загибелі як тіла, так і душі. Біблія навчає своїх читачів бути стриманими у їжі та питті, раціонально харчуватися, споживаючи здорову їжу, щоденно працювати і відпочивати, уникати того, що Бог вважає за нечисте. Християнин не повинен обмежуватися лише молитвою, прохаючи Бога про зцілення. Його молитви до Бога мають супроводжуватися відповідною дієтою, аби у такий спосіб легше було знайти контакт із цілющим впливом Святого Духа. Потрібно пам'ятати, що тіло і дух — це єдине ціле, вони тісно пов'язані між собою. Мало хто знає, що Біблія називає наше тіло «Божим храмом», тому будь-які вчинки на шкоду власному або чужому тілу у Святому Письмі засуджуються: «Чи не знаєте, що ви — Божий храм, і Дух Божий живе у вас? Якщо хто зруйнує Божий храм, того покарає Бог, тому що храм Божий святий, а цей храм — ви!» (1Кор.3:16-17). А в іншому місці читаємо: «Хіба ви не знаєте, що тіло ваше — храм Духа Святого, Який живе у вас, Якого ви маєте від Бога, і ви не свої? Адже ви куплені дорогою ціною. Отже, прославляйте Бога в тілі своєму та в душі своєму, бо вони Божі! (1Кор.6:19-20).

А цар Давид говорить у своїх Псалмах: «Господня земля, і все, що на ній, вселенна й мешканці її» (Псал.24:1).

У світлі цих і багатьох подібних висловлювань, записаних у Святому Письмі, напрошується сама собою логічна відповідь: якщо Бог є Володарем і Творцем чудової і такої складної істоти як людина, і навіть живе у ній, то Він найкраще знає принципи її правильного функціонування.

Святе Письмо наводить чимало прикладів того, що дієта має великий вплив на здоров'я, фізичну міць і розумову здатність людини. Цар Соломон, якого дотепер вважають видатним мудрецем, написав: «Не будь між п'яницями; між тими, що переїдають м'ясом» (Пруп.23:20).

Це не означає, що Святе Письмо взагалі забороняє їсти м'ясо, однак воно застерігає від його надмірного споживання. Крім цього, Писання розрізняє дозволене м'ясо — чисте і недозволене — нечисте (Левім.22:1-23); це означає, що не всі тварини надаються людям для споживання.

Сучасна наука підтверджує цей погляд після своїх досліджень. Американські науковці виділили за допомогою екстрагування фізіологічним розчином із м'язів тварин, зазначених у Біблії як

«чистих», усі речовини, що є у м'ясі, та обробили ними насіння люпину, призначену для пророщування. Виявилося, що витяжки з м'яса «чистих» тварин не гальмували росту насіння, а витяжки, отримані аналогічним способом із м'яса «нечистих» тварин (свиня, кролик, сова, ворона, лебідь, лелека та ін.) виявилися для насіння вельми токсичними. Це саме стосується і м'яса «чистих» риб, які мають луску і зябра, і «нечистих», що їх не мають.

Декілька років тому доктор Ганс Реквед у праці «Schweinefleisch und Gesundheit» («Свинина і здоров'я») довів, що свиняче м'ясо згубно впливає на людський організм, а коли його давали для споживання форелі, то вона гинула буквально через кілька днів.

Професор Шеп із Лондонського інституту вірусології дослідив, що вірус грипу «зимує» і найкраще зберігається у свинячому м'ясі, а потрапивши до організму людини з ослабленим імунітетом, — атакує його. Шеп стверджує також, що часте споживання свинини і виробів із неї може спричинити запалення сліпої кишки, печінкові кольки, запалення суглобів, викликати чиряки, екзему, грип і навіть рак(!).

Дехто вважає, що старозавітні правила вже не обов'язкові, а якщо й обов'язкові, то хіба-що для євреїв. Вони, певно, не знають, що з цього приводу записано у Біблії: «Бо вогнем судитиме Господь землю, мечем — кожне тіло; буде багато побитих від Господа... А ті, хто освячується й очищає себе, щоб увійти у поганські сади за кимось, що всередині, їдять свиняче м'ясо й гидоти та мишей, — вони усі загинуть, говорить Господь!» (Ісаїя 66:16-17). З цього випливає, що поділ їжі на чисту й нечисту буде обов'язковим аж до кінця світу, бо «головний конструктор» — Творець Всесвіту — найкраще знає, що йде на користь створеному Ним, а чого слід уникати, аби не загрозувати власному здоров'ю.

Новий Завіт також притримується такого погляду. Бог незмінний, і біблійна дієтика не має нічого спільного з ритуальним культом, що пов'язаний зі старозавітним Ізраїлем, а має гігієнічно-оздоровче значення¹².

Ісус Христос, Його матір, апостоли і перші християни також дотримувалися правил здоров'я дієтики. Відступництво від біблійних правил повільно, але підступно підкрадалось у наступні століття, незважаючи на те, що Ісус наказав своїм учням: «Уздоровлюйте хворих... промовляйте до них: «Наблизилося Царство Боже до вас!» (Лука 10:9). «Тож ідіть, і навчайте усі народи... навчаючи їх зберігати все те, що Я вам заповів» (Матв.

28:19-20). «Ідіть по всьому світу, і проповідуйте Євангеліє всьому творінню!» (Марк.16:15).

Ісус знав, що все єство людини потребує допомоги: її тіло, душа і дух. Святе Письмо навчає, що людина — це неподільна цілісність, яка складається з тіла, душі й духа. Те, що впливає на здоров'я тіла, позначається також на душі (розумі, характері) та дусі. Навіть думки впливають на стан здоров'я. Людина, яка вірить і цілковито довіряє Богу, отримує від Нього благодать і силу для подолання усіх життєвих труднощів. Вона вірить, що «Господь — мій Пастир, тому в недостатку не буду. На пасовиськах зелених оселить мене, на тихую воду мене запровадить! Він душу мою відживляє, провадить мене по стежках справедливости ради Імені Свого» (Псал.23:1-3).

Цю чудову обітницю отримує кожен, хто дозволяє Йому себе провадити. Однак часто, коли сумніваємося в Його могутності й бракує нам сил, тоді негативні думки послаблюють нашу волю, пригнічують вегетативну систему організму. Нечисте сумління — поганій радник: воно гризе нас, мучить, не дає спокою, атакує нервову систему, кровообіг...Саме тоді ми повинні повірити Йому: «Коли ми свої гріхи визнаємо, то Він вірний та праведний, щоб гріхи нам простити, очистити нас від усякої неправди» (1Йоан 1:9). Звертаючись із проханням до Бога, ми повинні Йому довіритися, знаючи, що Він це виконає. Нам слід зрозуміти, що наше «ЕГО», або «Я» — головна причина наших падінь. Наше «Я» може змінити лише Ісус Христос, якщо ми Його про це попросимо, «...бо сила Моя здійснюється в немочі» (2Кор.12:9). Тільки Він спроможний дати нам нове серце і нові духовні сили. Негативний духовний вплив є для людини руйнівним; натомість позитивні думки дають радість життя, надію, щастя. У своїй турботі про здоров'я людини Бог обіцяє їй допомоги: «Я дам вам нове серце, і новий дух вкладу у ваше нутро; Я вийму кам'яне серце з вашого тіла, і дам вам серце тілесне. І Духа Свого дам Я у ваше нутро, і зроблю так, що ви будете ходити в Моїх Заповітах, і установи Мої будете берегти та виконувати» (Єзек.36:26-27).

Бог хоче оновити нас цілковито; Його любов, турбота і План порятунку охоплюють людину в цілому. Слід пам'ятати, що наказ Ісуса «оздоровлювати» стосується не лише тіла; доручення «навчати» має пряме відношення до духа. Оздоровлення і вивчення Євангелія охоплює своєю силою всю людину.

У мільйонів людей, які звертаються за допомогою до лікарів, збудниками їхніх хвороб є не тільки бактерії та віруси, а й відчут-

тя вини, тривоги, нечисте сумління. Про це часто забувають. Євангеліє здатне нас визволити й зняти цей тягар, сприяючи оздоровленню людини загалом. Бог нам вибачив, Він хоче зробити з нас нових людей, прагне, аби ми почувалися у безпеці. Відтак можемо впевнено споглядати в майбутнє, оскільки Його пророки провіщали, що Він оновить нашу землю і все, що на ній. Його наука визначає для нас мету, закликає підготуватися до Його Другого пришествя, аби «...ваш дух, і душа, і тіло ...непорочно були збережені до приходу Господа нашого Ісуса Христа!» (1Сол.5:23).

Цей розділ написаний головним чином для батьків, які виховують малюків. Прочитане повинно спонукати їх до роздумів. Для того щоб виховати фізично й духовно здорових нащадків, здорових тілом і розумом, треба знати засади психофізичного здоров'я.

«Чи ж може водити сліпого сліпий? Хіба не обидва в яму впадуть?» — мовить Ісус (Лука 6:39). Ця притча перекликується із викладеними вище міркуваннями. Турбота Бога про наше здоров'я — малих і великих, старих і молодих — найкраще виражена на сторінках Святого Письма — Слова Божого. Кожний християнин повинен його вивчати. Воно має стати нашим дороговказом і «паспортом» здоров'я. Поради, які містяться в Біблії, нарівні з іншими настановами є «перепусткою» до вічного життя.

Зароджується людина

Діти здебільшого віддзеркалюють риси характеру своїх батьків. Шляхетні, здібні, фізично добре розвинені батьки передають дітям позитивні риси. Удосконалення цих рис відлунює у майбутніх поколіннях, хоча треба визнати, що немалу роль у цьому відіграє оточення.

Особливу відповідальність за здорове потомство несе жінка. Вона годує своє потомство кров'ю власного серця, у її лоні формується плід, а в ньому — психічні й фізичні властивості людини. Святе Письмо навчає, як слід поводитись жінці в період вагітності, але чимало батьків ігнорують значення впливу різноманітних чинників на зачатку дитину. Благо дитини великою мірою залежить від способу життя його матері та її характеру. Якщо вона егоцентрична, нетерпляча, жадібна, нестримана, нервова, має схильність до поганих звичок і т.п., то ці риси відіб'ються на здоров'ї і подальшому житті її дитини. Якщо мати насамперед прагне виконувати

Божу волю, то повинна уникати того, що суперечить Святому Письму. Те, що Бог звістив через ангелів колишнім єврейським матерям, актуальне і сьогодні: «...зачнеш, і породиш сина; тож не пий вина, ні іншого п'яного напою, і не їж нічого нечистого... Нехай жінка стережеться усього, що сказав я» (*Суд.13:7,13*).

Батьки удостоєні честі називатися «заступниками» Бога на землі, але вони несуть також відповідальність перед Ним за виховання свого потомства у гармонії із Всесвітом.

Ці роздуми Еллен Уайт написані на основі Святого Письма. Біблія трактує сім'ю як інститут, створений Богом. Бог створив чоловіка й жінку і з'єднав святим подружнім союзом, благословивши їх. Плід кохання чоловіка і жінки — це диво нового життя, народження нової людини, частково подібної до своїх батьків, але водночас абсолютно незалежної особистості.

Щоб зазнати родинного щастя, чоловік чи жінка повинні вибір майбутнього партнера цілком довірити Богові. «Хто покладає надію на свій розум, той нерозумний; але хто ходить у мудрості, той буде врятований» (*Прун.28:26*). Як же обрати супутника життя згідно з Божою волею? Прислухайтесь до порад Макса і Вів'єн Райс: «Перш ніж сказати: “кохаю тебе?”, потрібно ось що зробити:

- 1) відшукай людину, котра керується Святим Духом;
- 2) не квапся;
- 3) керуйся порадами:
 - а) Ісуса: «Я Світло для світу. Хто йде вслід за Мною, не буде ходити у темряві, але матиме світло життя» (*Йоан 8:12*);
 - б) пророків: «Для моєї ноги Твоє слово — світильник, воно світло для стежки моєї» (*Псал.119:105*);
 - в) інших досвідчених і вірних християн: «А тепер я писав вам не мати спілкування з тим, хто, називаючись братом, є перелюбник чи зажерливий, чи ідолослужитель, чи наклепник, чи п'яниця, чи грабіжник, — з такими навіть разом не їсти!» (*1Кор.5:11*).

Слід пам'ятати, що любов до іншої особи необхідно виконувати і берегти, аби вогонь кохання не згас. Родинне щастя ґрунтується на духовній єдності подружжя, доброзичливості, спільній молитві та культивуванні засад любові до Бога і людини. Батько має бути головою родини, її опікуном та опорою, мати — хранителькою домашнього вогнища, яка своєю прихильністю привертає і згуртовує усю родину для вирішення спільних домашніх справ. Діти

повинні бути впевненими у батьківській любові, почуваячись безпечно; між ними та батьками має бути взаємна довіра.

Християнське виховання — справа не тільки родини, а й Церкви, яка навчає біблійної правди. Воно починається в суботніх школах для дітей з вивчення Святого Письма і продовжується на молодіжних форумах та євангельських таборах для дітей і молоді.

Дуже важливо, щоб дорослі були для дітей наглядним прикладом в усьому і самі виконували те, що кажуть.

Життя зароджується шляхом злиття двох гамет (чоловічої та жіночої статевих клітин), внаслідок чого утворюється запліднена яйцеклітина. Так утворюється новий організм, який з цієї миті розвивається за власною генетичною програмою.

Як уже зазначалося, у момент запліднення добрими чи поганими генами батьків у певному сенсі визначається й доля людини. Любов батьків до дітей виявляється у постійному запитуванні себе: чи роблять вони усе можливе, щоб їхнє потомство було якнайліпше підготовлене до життя на землі. Прекрасно, якщо батьки звертаються із цим до Бога! Така довіра є запорукою щастя і фізичного здоров'я їхніх дітей.

Психофізична профілактика під час вагітності

Вагітність для кожної жінки є особливою і чи не найбільшою подією у її житті, оскільки тоді вона відчуває, що нею керує сила, якій вона мусить підпорядковуватись. Ця подія вимагає цілковитої самовідданості та водночас виховує психічну зрілість.

Якщо вагітна жінка провадить здоровий спосіб життя, уникає хвороб і поганих звичок, вона може не турбуватися про правильний розвиток своєї ще ненародженої дитини. Однак, якщо у родині є спадкові хвороби або коли в перші три місяці вагітності жінка хворіла на рожу, вітрянку чи іншу вірусну хворобу, якщо виявлено порушення артеріального тиску, діабет, несумісність резус-фактора крові, якщо жінка вживає каву, спиртні напої, наркотики, палить, — то є усі підстави для занепокоєння. У такому випадку вагітна повинна регулярно звертатися до лікаря-спеціаліста.

Небезпечним для дитини може бути також неправильний перебіг пологів, наприклад, якщо пологи тривають понад 12 годин або ж наступили передчасні пологи, за яких дитині потрібно да-

вати кисень, протиприродні пологи за допомогою щипців або кесаревого розтину, а також неправильне розміщення плоду, народження близнюків, народження дитини, що важить менш ніж 1500 г. Такі новонароджені потребують особливої лікарської опіки та контролю, щоб своєчасно виявити можливі вади.

Профілактика під час вагітності має велике значення, проте, на жаль, жінки іноді цього не розуміють.

За останні роки знято чимало кінофільмів, які засвідчують реакцію плоду на різноманітні внутрішні та зовнішні подразники. Наприклад, тютюновий дим, який вдихає вагітна під час паління, спричиняє порушення кровообігу та роботи серця у ненародженій дитини та її матері. Такі фільми дуже повчальні і водночас жахають своїм реалізмом. Однак саме це має найбільше виховне і морально-етичне значення: побачивши на власні очі, як страждає ще ненароджене маля, майбутня мати має прийняти рішення «віднині більше не палити!»

Алкоголь впливає на плід так само нищівно. Він умиць переходить із крові матері — через плаценту — до крові ненародженої ще дитини, ушкоджуючи насамперед мозок. Одночасно з алкоголем особливо небезпечно для плоду вживання синтетичних ліків, не призначених лікарем.

Період вагітності та народження дитини — це час, сповнений радості й щастя для майбутньої матері. Вагітність — фізіологічний стан, але чимало жінок побоюються можливих ускладнень. У цей період в організмі жінки відбувається цілий ряд змін, зокрема у водному, білковому та мінеральному балансі організму, що може спричинити погане самопочуття. Правильне харчування під час вагітності дає змогу матері й дитині уникнути цих неприємностей. Постійний і дбайливий лікарський контроль допоможе попередити можливі ускладнення.

Під час вагітності зростає апетит, що пояснюється збільшенням потреби організму в енергії. Однак вагітна не повинна споживати надто калорійну їжу та не переїдати, бо це переобтяжує серце, печінку, нирки і кровообіг. Зокрема, треба уникати страв, позбавлених поживних речовин унаслідок обробки та помелу (цукор, солодоці, вироби з борошна дрібного помелу, консервовані продукти і т.ін.). У раціоні вагітної не повинно бути копчених продуктів та продуктів із хімічними консервантами, штучними барвниками тощо. Слід помірно споживати жири (не більш ніж 80 г на день) і сіль. Чим природнішою буде дієта матері, тим здоровішими будуть її діти.

Особливо важливо, щоб страви для вагітної були багаті на білки, кальцій, мінеральні солі, вітаміни (особливо вітаміни А, В₁, В₂, С). Усі ці складники мають великий вплив на правильний розвиток дитини, особливо на початку вагітності, коли розвиток плоду найбільш інтенсивний і потреба у «будівельному матеріалі» велика. Потреба у білках і вітамінах під час вагітності зростає іноді на 100%, натомість енергетична потреба — переважно не більш ніж на 25%.

До продуктів, які містять багато білків, належать: молоко і продукти з нього, яйця, овеча бринза, дріжджі, горіхи, соя, гречана, ячмінна, манна, кукурудзяна крупи, макарони, висівки, зелений кріп. До четвертого місяця вагітності треба споживати 1,5г білків на один кілограм маси тіла, а в другій половині вагітності потреба у білках зростає до 2г на кілограм маси тіла. Тільки в останні три—чотири тижні перед пологами білкової їжі слід споживати менше.

В останні три місяці вагітності зростає потреба організму в кальції. Найбільше його міститься у молоці і продуктах з нього, овочах, гречаній каші, хлібі з борошна грубого помелу, соєвому борошні, овечій бринзі, зеленій петрушці, салаті, жерусі лучній, шпинаті, мангольдї, моркві, савойській капусті, маку, інжирі, малині, порічках, родзинках, мигдалі, чорносливі. Нестача кальцію в організмі вагітної спричиняє карієс зубів, болісну судому м'язів ступнів і литок, біль голови. У тяжких випадках можливе розм'якшення кісток, оскільки плід забирає потрібний йому будівельний матеріал з організму матері. Діти, народжені матерями, яким під час вагітності бракувало кальцію, схильні до рахіту, у них сповільнюється ріст зубів.

Потрібно також не допускати запорів; щоденне випорожнення є запорукою здоров'я матері й дитини.

Зазначене стосується фізичного здоров'я майбутньої матері. А тепер декілька слів про так звану психічну гігієну, яка тісно пов'язана з фізичною і разом з нею є джерелом здоров'я. Що ж таке здоров'я? Це стан доброго самопочуття і фізичної витривалості, до якої слід додати витривалість духовну, про яку часто не дбають або не пам'ятають.

Недоліки у харчуванні руйнують здоров'я і негативно впливають на духовний стан людини. Так само неправильна поведінка, а також злість, заздрість, страх, зухвалість, жадібність, недоброчливість, наклепництво, підступність, пихатість, призводять згодом до фізичного нездужання. Думки, почуття і вчинки взаємопов'язані між собою.

Що то таке «психічна гігієна»? Вона полягає у позитивному мисленні. Особистість, сформована під впливом такого мислення, живе у рівновазі та гармонії з довкіллям. Це чи не найскладніше наше завдання на цій землі. Таке внутрішнє «світло» — це душевний спокій, який допомагає долати труднощі та примхи долі. Душевний спокій є даром небесним і, як кожний дар, потребує постійного піклування. Він передається оточенню і здатний творити чудеса у непримітному буденному житті особистості; він є еліксиром життя, який омолоджує серце і розум, позитивно впливаючи на фізичне здоров'я.

Нині відомо, що побутові клопоти, хвилювання, конфлікти, почуття вини, нечисте сумління можуть спричинити хворобу; знаємо також, що ці негативні явища вносять дисгармонію в духовне життя і є причиною непорозуміння в родині. Такі кризові ситуації часто зумовлені тим, що з родинного життя усунуто Бога.

У тому, яким сприятливим для здоров'я є біблійний спосіб життя, можемо переконатися, між іншим, на прикладі адвентистів сьомого дня, котрі стараються жити за вказівками Святого Письма. Їхній спосіб життя і харчування був об'єктом досліджень австралійських науковців. Результати цих досліджень опубліковані в журналі «Medical Journal of Australia». Там, зокрема, зазначено: «Спосіб життя адвентистів не потребує частого втручання лікарів, бо у цій Церкві майже не хворіють. Адвентисти переважно не мають клопотів з артеріальним тиском, вмістом холестерину, ожирінням. У них добрий сон, вони не думають про самогубство, не бояться психічних хвороб, нервових порушень, не відчують страху».

Вивчення Біблії та втілення її порад і правил у життя сприяють формуванню іншого способу мислення, іншого підходу до повсякденних справ. Така зміна дуже важлива і корисна для здоров'я. Ось приклад.

Обстежували групу вагітних жінок, які мали родити в одній і тій самій лікарні. Результати обстежень вельми цікаві та повчальні. Так, у жінок, котрі перед пологами мали психічні проблеми, зазнали соціальних стресів і не мали духовної підтримки ні від родини, ні від чоловіка, виявлено втричі більше ускладнень під час вагітності й пологів, аніж у жінок із контрольної групи, котрі не мали цих проблем.

Ось чому так важливо плекати родинне щастя і розуміння суті подружнього життя з його радощами й турботами. Взаємоповага, доброзичливість, взаєморозуміння є запорукою щасливого под-

ружнього життя. Апостол Павло радить усім від щирого серця: «...сонце нехай не заходить у вашому гніві, і місця дияволові не давайте!» (Ефес.4:26-27).

«Стратегія» подолання стресу¹³

1 колонка Фізично	2 колонка Емоційно	3 колонка Духовно
Щоденні прогулянки на свіжому повітрі	Виявляти радість (усміхатися, співати)	Витратити час і засоби на корисні справи
Дотримуватися повноцінної біологічної дієти	Розвивати самоповагу і повагу до інших	Визнавати свої помилки
Уникати усього шкідливого	Уникати стресових ситуацій та розмов про те, що спричиняє нервування	Читати Святе Письмо і втілювати його засади у повсякденному житті
Уникати джерел галасу	Мислити позитивно, дотримуючись оптимістичного способу життя	Прийняти рішення: «Виконую Божу волю і довіряю Йому»
Запідозривши хворобу, вчасно звертатися до лікаря	Навчитися приймати рішення і казати: «Ні!»	Тренувати витримку
Не допускати одноманітності життя	Навчитися дякувати	Навчитися просити вибачення і вибачати іншим
Щоденно випивати шість склянок води або чаю з трав	Не дозволяти собою попіхати	Навчитися молитись і просити про внутрішній Божий спокій
Щоденно дбати про чистоту та особисту гігієну	Свідомо обирати, що оглядати й читати	Прагнути належати до спільноти, яка дбає про добробут ближніх і служить їм

Реалізація наведених вище порад є найкращою та найдієвішою психіфізичною профілактикою — і не тільки під час вагітності.

Чи впливає на пологи дієта?

На правильний розвиток плоду під час вагітності та перебіг пологів дуже сильно впливає дієта. Довів це доктор К.Т.Джаверт — гінеколог з Нью-Йорку. Він лікував 20 молодих жінок з від'ємним резус-фактором крові. Кров цього типу схильна до продукування антитіл проти власного плоду, особливо у випадках, коли батько дитини має кров з додатним резус-фактором, що може спричинити викидень.

Ці жінки, які завагітніли вперше, дотримувалися дієти з великою кількістю сирих овочів, цитрусових, високим вмістом вітамінів К, С, рутину і кальцію. Така дієта сприяє ущільненню капілярів плаценти, що запобігає змішуванню крові плоду з кров'ю матері. Змішування крові спричиняє вивільнення антитіл та накопичення їх у системі кровообігу, що створює велику небезпеку для ненародженої дитини.

Доктор Джаверт виявив у 79% усіх досліджених випадків, що кожна третя плацента мала невеликі крововиливи і то лише у тих жінок, які народили хворих дітей зі серологічною несумісністю. Це засвідчує, що в цих випадках кров «змішалася» та виникли антитіла.

Натомість у разі дотримання згаданої дієти у плацентах не виявлено жодних крововиливів, не було й антитіл. Таким чином, профілактика була найкращим запобіжним засобом. З'ясувалося також, що споживання м'яса негативно впливає на капіляри, внаслідок чого вони стають малоеластичними і ламкими¹⁴.

В інституті генетики при Центрі здоров'я дитини проаналізували повідомлення лікарів про причини виникнення у дітей «монголізму». Доведено, що однією з причин цієї хвороби є споживання вагітними молока від корів, що пасуться поблизу автотрас. Трава у цих місцях містить вельми шкідливі для людини хімічні речовини, зокрема свинець. Ці речовини переходять у молоко корів, а відтак до організму людини, яка його споживає. Їх вплив на здоров'я дорослих відразу не проявляється, натомість систематичне споживання такого молока може спричинити розлад центральної нервової системи плоду.

«Ми несвідомо знищуємо мозок ще перед народженням людини, отруюючи організми батьків надміром шкідливих речовин, які

потрапляють у доквілля внаслідок діяльності людей, оскільки вони часто не розуміють, що чинять, або через нестачу природних біологічних елементів і вітамінів»¹⁵.

Народне прислів'я говорить: «Що спалиш — такий буде й дим». У випадку вагітності можна сказати: «Яка дієта — такі й пологи».

Не слід вимагати від вагітної, щоб вона їла «за двох», однак дослідження засвідчують, що відповідна дієта, особливо в останні два-три місяці вагітності, істотно впливає на перебіг пологів. Наука про харчування стверджує, що для фізичного і розумового розвитку людини та її здоров'я вирішальне значення має харчування матері під час вагітності. Вагітній не можна переїдати, бо це спричиняє метаболічний розлад плоду й ожиріння матері.

Доведено, що на плід у лоні матері позитивно впливає музика. Як стверджує відомий французький акушер д-р Мішель Одан з державної лікарні міста Пітів'єр (Франція), дитина вже в лоні матері сприймає різноманітні звукові коливання. Тому Одан радить майбутнім матерям співати, тому що їхнє ще ненароджене дитя найлегше і найшвидше реагує на голос своєї матері. Спів мелодійних пісень сприятиме спокійному життєвому стартові дитини; вона буде врівноважена і спокійна ще перед народженням.

Цей лікар, публікуючи свої спостереження в англійському тижневику «The Lancet», стверджує, зокрема, що пологи у воді відбуваються легше і швидше.

Шум води, яка наповнює басейн, зменшення сили тяжіння, легкість зміни позиції у воді, тепло — чинники настільки ефективні, що пологи починаються, перш ніж наповниться басейн (до рівня 70 см). Д-р Одан асистував під час кожних таких пологів, особливо тоді, коли жінка не встигала вийти з басейну до їх початку і вони відбувалися під водою, що було не безпечно. Після того, як відійде плацента, перебування у воді небезпечно, бо вода може проникнути до пологових шляхів. Д-р Одан вважає, що під час таких пологів не потрібні ліки і лікарське втручання¹⁶.

На жаль, жоден лікар неспроможний наперед абсолютно точно передбачити, що пологи будуть правильними, а дитина — здоровою. План створення (формування людини) передбачити неможливо. Проте відомо, що неправильна дієта вагітної, зловживання ліками, алкоголізм, наркоманія, вживання кави, гострих приправ, тощо, паління, радіоактивне опромінення шкодять зародженому в ній новому життю. Натомість екологічно чисті про-

дукти, такі, як хліб з борошна грубого помелу, фрукти, овочі, молочні продукти, мед, олія тощо сприяють нормальному перебігу вагітності та пологів, появі здорового потомства.

Примітки до розділу I

1. Teilhard de Chardin P.Cztowiek. Warszawa, PAX, 1984. S.124-125. Автор цитати намагався звеличити Ісуса Христа, на Якому все ґрунтується, в Якому маємо все і Який є усім (прим. ред.).
2. Там же.
3. White E.G. Patriarchowie i prorocy: wyd.2. Warszawa: Znaki Czasu, 1987. C.273.
4. Там же.
5. Kowalski J.W. Wczesne chrzescijanstwo I-X wiek. Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1985. C.109.
6. Strand K.A. Jak niedziela stala sie powszechnym dniem swiatecznym. Warszawa: Znaki Czasu, 1981. C.34.
7. Bacchiocchi S. Od soboty do niedzieli. Warszawa: Znaki Czasu, 1985/passim.
8. Strand K.A. Jak niedziela stala sie powszechnym dniem swiatecznym. Warszawa: Znaki Czasu, 1981. C.9.
9. Kowalski J.W. Wczesne chrzescijanstwo I-X wiek. Warszawa: Krajowa Agencja Wydawnicza, 1985. C.104.
10. Див. Znaki czasu. 2/58.
11. Gesunde Medizin.1978. N 3.
12. Суперечливі тексти, вміщені у Новому Завіті, чітко і логічно тлумачить саме Святе Письмо. Для прикладу порівняйте: Gradzikiewicz P. Chrzescijanin a zdrowie. Warszawa: Znaki Czasu, 1983. C.63-67.
13. Опрацьов. за L.R. van Dolson. Stress und doch topfit. Hamburg: Staatkornvelag, 1984. C.115.
14. Schneider E.Nutze die Heilkraft unserer Nahrung. Hamburg: Staatkornverlag, 1980. C.480-481.
15. Aleksandrowicz J. Sumienie ekologiczne. Warszawa: Omega, 1988. C.93.
16. Problemy. 1987. N2.

ДИТИНА НАРОДИЛАСЬ

*«Діти — спадщина Господня, плід утроби — нагорода!
Як стріли в руках сильного, так і сини молоді»
(Псал.127:3-4).*

Найбільше наше бажання — фізично і розумово здорова дитина

Сучасна наука неодноразово доводила, що багато хвороб дорослих людей є наслідком проблем зі здоров'ям у дитинстві. Ось чому знанням про здоров'я і підготовку жінки до материнства має бути відведене особливе місце.

Спокій і родинний затишок сприятливі для психофізичного розвитку дитини. Мати має бути витримана і спокійна. Особливо, якщо дитина виявилась нервовою, мати повинна заспокоювати її своїм приязним і доброзичливим ставленням.

Немовлята потребують вельми багато тепла — як фізичного, так і психічного. Батьки мають знати, що дух і тіло тісно взаємопов'язані, тому той, хто береться за виховання дитини, мусить підготуватися до цього великого завдання; хто ж цього не робить, — грішить.

Існує багато хвороб, з якими людина може народитись. Поміж них є спадкові й такі, що виникають під час вагітності. Успадковані дитиною неправильні гени можуть спричинити явну хворобу або таку, що не проявляється, а пасивно входить до спадкової субстанції і передається наступним поколінням. Натомість розлад, що виникає в зародка чи плода як наслідок захворювання вагітної, не успадковується, і стосується лише даної дитини.

На жаль, так зване причинне лікування спадкових хвороб сьогодні ще неможливе, але є поступ у попередженні наслідків природжених хвороб. Таку профілактику, що полягає у лікуванні матері на початку вагітності, вже застосовують.

Однак із народженням дитини іноді допомогти їй уже неможливо — у Польщі, наприклад, народжується щороку майже 12000 дітей з фізичними та розумовими вадами (!).

Іншим профілактичним заходом є визначення деяких природжених чи прихованих форм розумової патології відразу після народження дитини. Треба зазначити, що в деяких країнах обов'язково обстежують новонароджених. У немовлят беруть краплю крові для виявлення надто високої концентрації амінокислоти — фенілаланіну. Цей метод уможливорює своєчасне лікування дитини, яке полягає у годуванні її продуктами, що не містять фенілаланіну, цим самим не допускаючи накопичення цієї амінокислоти у крові. Така рання профілактика дає змогу уникнути відхилень у розумовому розвитку дитини. Слід зазначити, що новонароджені, переважно, виглядають здоровими, у них відсутні зовнішні ознаки хвороби, і лише згодом розвивається недоумкуватість.

Доволі часто з'являються на світ діти з природженою гіпофункцією щитовидної залози. Своєчасне розпізнання цієї хвороби надзвичайно важливе. Як і у випадку фенілкетонурії, лікування слід розпочинати у перший місяць життя, бо на третьому місяці воно у 40% випадків неефективне. Дослідження у цьому напрямку ведуться у багатьох країнах і виявляються у такий же спосіб — у краплі крові немовляти — природженої гіпофункції щитовидної залози.

«Відсіяні» таким чином діти перебувають під спеціальним лікарським наглядом увесь період дитинства. Легковажне ставлення до цієї проблеми може спричинити недоумкуваність у дітей, що стане нещастям як для самих дітей, так їхніх батьків і суспільства»¹.

Як свідчить статистика, 1,3% хворих на рак у Польщі — це діти і молодь. Ця хвороба атакує дітей на порозі життя — вона часто виникає ще перед народженням. Такі діти з'являються на світ без ознак хвороби, вона дає про себе знати лише згодом. Важливим профілактичним чинником запобігання раковим захворюванням є правильна поведінка жінки під час вагітності, особливо в період формування плоду в лоні матері. Вагітна не повинна вживати алкогольні напої, палити цигарки, приймати ліки без дозволу лікаря, особливо в перші три місяці вагітності. Гормональні препарати проникають до плоду через плаценту. Небезпечна для плоду також променева терапія, особливо рентгенівське опромінення.

Ракові захворювання вражають різні органи, і їх не завжди можна визначити візуально. Саме тому мати повинна пильно спо-

стерігати за своєю дитиною; доглядаючи її, вона має змогу відчутися руками ті чи інші деформації на тілі дитини, а при найменшій підозрі — негайно звернутися до лікаря, бо чим раніше виявити хворобу, тим успішнішим буде лікування.

Симптомами ракового захворювання можуть бути також зміни у поведінці та зовнішньому вигляді дитини: блідість, сонливість, відсутність апетиту — це суттєві попереджувальні сигнали.

За статистичними даними Інституту матері й дитини 40% молодих людей мають проблеми зі здоров'ям, зокрема із зором. Часто це природжена вада, але вчасно призначені окуляри запобігають розвиткові хвороби. Важливим профілактичним заходом є обмеження до мінімуму часу перегляду телепередач.

Якщо молодь не займається фізичними вправами, спортом, малорухлива, це призводить до розвитку хвороб та деформацій опорно-рухового апарату.

Правильне харчування, ігри відповідно до віку дитини, заборона сидіти годинами перед телевізором допізна можуть попередити такі хвороби.

Дуже небезпечні для дітей неврози. Їх спричиняють неправильне виховання у родині, перевантажені шкільні програми, страх, стрес, переживання дитини через брак любові та уваги до неї, занедбаність. Останній чинник переважно є наслідком зайнятості батьків або їхніх поганих звичок (алкоголізм, наркоманія). За статистичними даними, 90% усіх проблем зі здоров'ям у дітей та молоді зумовлені порушеннями психосоціального розвитку.

Неправильне харчування дітей загрожує такими ускладненнями, як сповільнення росту, фізичні та психічні порушення. Водночас доведено, що для здоров'я корисніше, якщо маса тіла дещо менша за норму, ніж якщо вона перевищує її.

Раціональне харчування дітей зовсім не означає, що їх треба посилено годувати, тому що це спричиняє відкладення жиру в організмі дитини. Цей жировий прошарок практично не зменшується і часто спричинює у зрілому віці ожиріння. Жирові клітини не зникають навіть після лікувального схуднення; зменшується лише кількість жиру в них, а в разі найменших порушень у харчуванні проявляється їхня схильність повертатись до попереднього об'єму. Отож, перегодувати дітей дуже шкідливо! Педіатри стверджують, що із прогресом суспільства спостерігається пришвидшення розвитку дітей. Зокрема зауважено, що статеве дозрівання не встигає за психічним і фізичним

розвитком організму. Хоча воно зумовлене генетично, на нього також впливають умови життя, довілля, харчування, споживання надміру тваринних білків і жирів, а також хвороби, перенесені у дитинстві.

У 1985-1986 рр. в Інституті матері й дитини досліджено, що рівень смертності серед польських дітей і молоді один з найвищих, а темпи його зниження — одні з найповільніших у Європі. Понад 30% дітей віком 6-18 років потребують медичної допомоги! Катастрофічний стан зубів виявлений у 52% дітей, вади зору — у 21%! Викривлення хребта і пласкостопість мають 11% дітей. Спостерігаються прояви неврозів. Психоневрологічний інститут б'є на сполох: багато молодих людей мають тяжкі психічні захворювання!

Ці дані зовсім невтішні, особливо якщо додати збільшення кількості онкологічних, шлунково-кишкових, алергічних, інфекційних і паразитарних захворювань.

Які причини таких явищ? Суспільство настільки далеко відійшло від природи, плекаючи цивілізовані засади життя і харчування, що наслідки цієї діяльності швидко стали відчутними. «*Quo vadis, generatio?*» (Куди йдеш, покоління?) — треба кричати, щоб урятувати те, що залишилось!

Мати — годувальниця

Материнське молоко — найбільш життєдайне і повноцінне їжа для немовлят, тому без вагомих причин її не слід замінити на іншу. Молоко містить окрім мінеральних солей життєво важливі ензими (ферменти) і вітаміни, які підвищують опірність дитини до різноманітних інфекцій. Цих активних речовин немає ні в пастеризованому, ні в сухому молоці, а їх відсутність у їжі немовляти може призвести до багатьох захворювань.

Деякі матері не можуть годувати дитину своїм молоком через його нестачу або відсутність. Таким жінкам доцільно щоранку під час сніданку з'їдати 2-3 ложки насіння льону, змеленого і запареного в 0,5 л киплячого молока та одну ложку натурального меду. Ця суміш сприяє збільшенню кількості молока в молочних залозах. Посилює лактацію (вироблення молока) також споживання свіжих тертих огірків з доданням соку із лимонів та олії (цей салат потрібно з'їдати протягом дня), сирі овочі та соки з них, фруктові соки, розведені перевареною водою, мигдалевий мус.

Добре пити чай із таких трав:

Рр. Насіння фенхелю

Fructus Foeniculi

Плоди анісу —

Fructus Anisi

Насіння городнього кропу

Fructus Anethi

Насіння кмину —

Fructus Carvi

Листя базиліку

Herba Basilici

2 ложки суміші залити 1л окропу і запарювати під кришкою 20 хв. Випивати протягом дня 4-6 склянок. Бажано перед запарюванням розім'яти насіння. Можна підсолити медом.

aa 20,0

Ця суміш не тільки сприяє кращому виділенню молока у годувальниці, а й помічна при кишкових спазмах та здутті живота у немовлят, оскільки активні складові трав надходять в організм дитини з молоком матері.

Матері, які годують грудним молоком, повинні пам'ятати, що у перші два тижні після пологів потрібно відсмоктувати щоразу усе молоко з грудей. Це стимулює виділення пролактину — гормону, необхідного для продукування молока молочною залозою, а також запобігає болісному перепоовненню грудей, яке може спричинити мастит (запалення молочної залози). Мастит, що виникає внаслідок нецілковитого зцідження молока, іноді потребує хірургічного втручання, а це вже означає, що надалі годувати дитину грудьми буде неможливо. Якщо жінка виявить у себе затвердіння на грудях, слід їх змащувати такою маззю:

Рр. 10 г листя майорану (*Herba Majoranae*)

5 г спирту 45%

100 г ланоліну (або готової мазі «*Linomaq*»)

5 г бджолиного воску

Віск і ланолін розтопити на водяній бані, додати спирту і розтерти у ступці майоран. Добре перемішати і перекласти до баночки з-під крему. Змащувати груди декілька разів на день, можна також на ніч. Легше виготовити мазь, змішуючи розтерте листя майорану з маззю «*Dermosan*».

Запропонований засіб сприяє розм'якшенню та розсмоктуванню затвердінь, що виникли внаслідок запалення молочної залози; його можна також застосовувати при збільшенні лімфатичних вузлів.

Інший нескладний, але ефективний засіб проти маститу — подрібнене зелене листя петрушки або настій із трави буркуна жовтого (*Melilotus offic*). Буркун стимулює самоочищення організму та лікує різноманітні шкірні захворювання. Для зовнішнього застосування слід змочити настоем лляну тканину і прикладати до хворого місця.

При надмірній лактації (самовільному витіканні молока з грудей) потрібно пити чай із шавлії (*Folium Salviae*)²[P1].

Материнське молоко, крім вітамінів, містить:

1,2% білків, 3,8% жирів, 7,0% лактози, 0,2% мінеральних солей.

Склад коров'ячого молока:

3,3% білків, 3,7% жирів, 4,8% лактози, 0,75% мінеральних солей.

Як бачимо, різниця між жіночим і коров'ячим молоком істотна. Зокрема, материнське молоко містить більше лактози, яка полегшує засвоєння організмом кальцію; білки цього молока ліпше засвоюються дитячим організмом, а в їхньому складі немає чужорідних білків (бета-лактоглобулін), які спричиняють алергічні захворювання. Наявність у материнському молоці так званих чинників росту сприяє розвитку у кишківнику немовлят бактерій *Lactobacillus bifidus*, які забезпечують нормальний рівень рН (кислотність) і рівновагу кишкової мікрофлори.

Материнське молоко містить ненасичені жирні кислоти, передусім багато (до 135 мг/л) гама-ліноленової кислоти (її виявили у материнському молоці А.Гібсон і Г.М.Нібон в 1981 р.).

Гама-ліноленова кислота утворюється з цис-ліноленової кислоти, яку організм не виробляє, а отримує з їжею. Гама-ліноленова кислота належить до клітинних гормонів організму і є попередником простагландинів E_1 . Простагландини виникають внаслідок складних хімічних перетворень гама-ліноленової кислоти. Сучасна наука вважає гама-ліноленову кислоту і простагландини елементарними будівельними матеріалами живого організму, бо вони активізують і регулюють обмін речовин, мають всебічний фізіологічний вплив, сприяють розмноженню клітин організму і його росту. Навіть найменша кількість їх гальмує алергічні реакції, стимулює вироблення інсуліну, гормонів гіпофіза і щитовидної залози, регулює кровообіг, підвищує загальну опірність організму завдяки налагодженню різноманітних захисних механізмів.

Цікава інформація: внаслідок складних і наполегливих досліджень у насінні лікарської рослини енотери дворічної (*Oenothera biennis*) виявлено винятково багато ненасичених жирних кислот, зокрема 10% гама-ліноленової кислоти у чистому вигляді (!). Ця кислота дуже легко перетворюється в організмі на простагландин E_1 . Як уже зазначено, ненасичені жирні кислоти нормалізують та активізують обмін речовин у людини.

Численні дослідження засвідчують, що внутрішнє застосування олії з енотери дворічної допомагає при деяких хворобах шкіри, зокрема при алергічних висипах (особливо у дітей), зменшує надмірну чутливість організму, підвищуючи його захисні сили³.

У 1971 р. англійський фармацевт Джон Вейн виявив, що широко вживаний препарат — аспірин — блокує утворення в організмі простагландинів. Простагландини, подразнюючи нервові закінчення, породжують сигнал тривоги — біль. Аспірин перешкоджає цьому, тамуючи біль⁴. Доведено, що кофеїн також є антагоністом простагландинів⁵.

Чималий вміст білків у коров'ячому молоці (майже вдвічі більший, ніж у жіночому) сприяє швидкому розвитку телят. Для немовлят коров'яче молоко за хімічним складом потрібно наблизити до материнського. Для цього його розводять, додаючи 5-7% глюкози або лактози.

Для приготування відварів потрібно використовувати борошно грубого помелу і додавати пшеничні паростки. Таке борошно постачає немовляті мінеральні солі, вітаміни і повноцінні рослинні білки. Для приготування відварів придатні:

- борошно із пшеничного шроту з додаванням пшеничних паростків (0,5% маси борошна);
- сухарики з борошна грубого помелу;
- кукурудзяне борошно з додаванням 0,5% пшеничних паростків;
- гречане борошно;
- вівсяні пластівці;
- суміші зі згаданих вище продуктів.

Борошно грубого помелу постачає молодому організмові потрібні речовини для правильного розвитку кісток та зубів, бо саме в цьому продукті всі необхідні елементи найкраще збалансовані й найлегше засвоюються цим організмом.

Згадані продукти містять легкозасвоюваний кремній, потрібний для росту кісток, волосся, нігтів, шкіри, слизових оболонок. Кремній зміцнює стінки кровоносних судин, ліквідуючи цим самим запальні процеси, захворювання шкіри, пролежні, грибові захворювання, лупу. Водночас доведено, що синтетичні препарати кремнію діють не так ефективно, як рослинні⁶. З огляду на це найкращий спосіб постачання організмові кремнієвих сполук — це споживання відповідних продуктів. Кремній міститься у багатих на целюлозу продуктах рослинного походження: висівках, вівсяних пластівцях, хлібі з борошна грубого помелу. Багато його в цибулі, стручковій квасолі, щавлі.

Багато кремнію містять також лікарські рослини: польовий хвощ (*Herb.Equiseti*), спориш звичайний (*Herb.Polygonum avic.*), корневище пирію (*Rhiz.Graminis*), медунка лікарська (*Herb.Pulmonariae*).

Проф. Александрович стверджує, що піддослідні тварини, які отримували 50 мг кремнію на 100 г їжі, росли на 25% швидше від тварин, яким кремнію не давали. Однак для правильного обміну речовин потрібен комплекс: магній — кальцій — кремній, який можна одержати, дотримуючись натуральної біологічної дієти, особливо важливої для організму, що розвивається.

Каші для дітей, продукти для немовлят, борошно вищого ґатунку, в якому майже не залишається природних вітамінів та мінеральних солей, хоча й збагачені штучними вітамінами й поживними додатками, не мають такої вартості, як продукти, що походять безпосередньо від Матері-Природи.

Дитину можна догодовувати після кожного годування грудьми або чергувати годування материнським молоком і штучними сумішами. За порадами Інституту матері й дитини розроблена схема годування, згідно з якою у проміжках між основним годуванням дитині слід давати овочеві та фруктові соки, а також терті яблука, бо немовлята потребують багато вітаміну С (50 мг на добу). Проте потрібно пам'ятати, що подібні схеми меню містять усереднені рекомендації щодо кількості їжі для немовлят. Є діти, які споживають менше або більше соків, ніж передбачено схемою. Тому потрібно дотримуватися засади: ніколи не змушувати дитину споживати всю кількість рекомендованої їжі (!).

Нагадуємо ще раз, що відмова матері годувати грудьми дуже негативно впливає на здоров'я дитини: знижується опірність організму інфекціям, частіше виникають алергічні захворювання і т.ін. Материнське молоко є для дитини найкращою, найздоровішою і незамінною їжею, незважаючи на застереження, що і в молоко матері часом проникають токсини.

На жаль, кільканадцять років тому у Польщі також поширилася «мода» на штучне годування немовлят. Педіатри стверджують, що до цього патологічного явища спричинилися фірми, які виготовляють суміші для годування немовлят, рекламуючи свій товар аргументами, що ці препарати забезпечують правильний розвиток дітей і є необхідними, хоча відомо, що ніщо не замінить материнського молока.

Щоправда продукти для дітей систематично перевіряють у лабораторіях, але хто, крім спеціалістів, знає, що Всесвітня

Федерація Охорони Здоров'я вимагає розміщення на упаковках застереження: «Можна давати дітям тільки після 12 тижнів життя»? Йдеться про те, що овочі містять нітрати і нітрити — речовини, які спричиняють ракові захворювання.

Нітрати — натуральні складники гумусного шару землі, що містяться також у перегної. Вони потрібні рослинам для росту й розвитку. Однак надмірне внесення до ґрунту штучних добрив призводить до накопичення нітратів у рослинах. Споживання таких рослин часто спричиняє отруєння, а в немовлят — навіть смерть. У травному тракті відбувається хімічна реакція перетворення нітратів у нітрити, які у 10 разів токсичніші: окислюючи гемоглобін крові, вони «блокують» його киснепостачальну функцію. Це особливо небезпечно для немовлят віком до трьох місяців і навіть до одного року. Немовлятам протягом перших трьох місяців життя не можна давати жодних овочів невідомого походження. Допустимий вміст нітратів у овочах — 250 мг/кг!

Дослідження, проведені у PZH в 1981 р., виявили, що тільки невелика частина овочів придатна для немовлят та дітей, тому потрібно організувати спеціалізовані магазини й відділи з екологічно чистими овочами та іншими продуктами для дітей.

У 1986 р. було виявлено, що в сухому молоці для немовлят, — гомогенізованому молоці для передчасно народжених і молочних сумішах міститься 58,7 мг/% N-нітрозаміну. Над цим треба замислитися тим матерям, які з егоїстичних міркувань не хочуть годувати своїх дітей грудьми.

Увага! Веганізм, який полягає у вилученні з раціону молока і яєць, не придатний для вагітних і матерів-годувальниць. Окрім нестачі вітаміну B₁₂ така система харчування може спричинити нестачу в організмі заліза, кальцію та йоду, що загрожує здоров'ю не тільки матері, а й дитини.

Діти й немовлята, які мають алергію на тваринні білки і яких годують за вегетаріанською (веганською) дієтою, повинні перебувати під постійним наглядом лікаря, котрий за результатами аналізів призначає відповідні препарати, що компенсують нестачу вітаміну B₁₂ і згаданих вище елементів (*Medical Tribune. 1987.22/48.C.4*).

Продукти з молока овець і кіз зазвичай не спричиняють алергічної реакції у людей, чутливих до коров'ячого молока. Це саме стосується яєць: гусячі, качачі, перепілчині та інші яйця не спричиняють алергічних проявів на відміну від курячих (*Milch-Eierfreie-Kost Aus dem Reformhaus, Diaita Verlag, 1988. C.5*).

Сучасна кухня для немовлят і штучне годування з точки зору природної медицини

Лікарі різних спеціалізацій одностайні у твердженні, що багатьох хвороб можна уникнути або полегшити їх перебіг, якщо дотримуватися певних норм харчування.

Незаперечним є те, що нестача у харчуванні дітей — як кількісна, так і якісна — спричиняє тяжкі ускладнення, зокрема — сповільнення фізичного і психічного розвитку.

Молоко необхідне у харчуванні дітей, оскільки містить повноцінні білки, вітаміни та кальцій і легко засвоюється організмом.

Відавна побутує думка, що дієта людини повинна включати «повноцінні» білки тваринного походження. Твердження про «найвищу біологічну цінність білків тваринного походження» сформулював у 1909р. англійський учений Томас, який, провівши серію досліджень на щурах, дійшов висновку, що споживання тваринних білків у великій кількості пришвидшує ріст і дозрівання організму. Проте щури, які швидко росли, були гладкі, постійно хворіли й жили значно менше, ніж ті, яких тримали на овочево-зерновій дієті з малим вмістом білків.

Нині переконання, що тваринний білок поступається рослинному, який нібито «гірший» для здоров'я та розвитку людини, змінилось. Уже в двадцятих роках нашого століття доктор Бірхер-Беннер — відомий швейцарський лікар — пропагував сиродієння як лікувальний засіб. Його своєрідний погляд на лікування захворювань зазнав сильної протидії з боку традиційної медицини; його висміювали, називали «знахарем» і «відступником». Він вважав, що найціннішим є білок, отриманий шляхом поєднання різноманітних рослинних білків, які доповнюють один одного. Тепер ця концепція прийнята багатьма науковцями, які підтверджують її правильність. Наприклад, у відомому медичному журналі «The Lancet» зазначено: «Колись рослинні білки відносили до категорії гірших і вважали їх менш цінними, ніж тваринні. Тепер такий погляд повсюдно відкинуто. Деякі рослинні білки не є повноцінними, але в поєднанні з іншими доповнюють один одного, забезпечуючи розвиток дітей не гірше, ніж при харчуванні молоком та іншими продуктами, що містять білки тваринного походження»⁸.

Це довів ще в 1929 р. доктор мед.наук Макс Едвін Бірхер у своїй книзі «Годування немовлят рослинним молоком».

Перш ніж заглибитись у цю проблему, згадаємо про поширене в наш час захворювання немовлят — «синдром поганого засвоєння». Його прояви: тривалі або рецидивуючі проноси, що чергуються із запорами, блювання, збудження або апатія, втрата апетиту, здуття живота, кольки, зміни у слизовій оболонці ротової порожнини.

Патогенетичний механізм виникнення цих явищ докладно не з'ясований, але відомо, що їх може спричинити алергія на коров'яче молоко або клейковину (глютен), яка міститься у борошні та крупах з чотирьох основних зернових культур: пшениці, жита, ячменю та вівса.

Унаслідок порушення процесу травлення хвороботворним чинником виникають зміни в анатомічній структурі слизової оболонки тонкої кишки, що ускладнює всмоктування продуктів обміну речовин з кишок до системи кровообігу, спричинюючи розлад. У разі такого захворювання слід дотримуватись безглютенової дієти все життя. Зерна кукурудзи, рису, сої, топіоки, саго, картопляний крохмаль, чистий пшоняний крохмаль, (гречана крупа бідна на глютен) не містять глютену, тому їх можуть споживати ті, хто має алергію на цей рослинний білок.

У випадку несприймання коров'ячого молока і продуктів з нього виникає алергічна реакція на шкірі (*dermatitis atopica*). З цього приводу можливі також шоківі реакції, що загрожують життю дитини. В обох випадках запобігає цьому дієта з вилученням з раціону молока і глютену як найважливіший лікувальний засіб, але слід зважати на індивідуальні особливості організму хворої дитини.

Стосовно годування немовлят рослинним молоком д-р Бірхер-Беннер особливо радить годувати ним дітей, чутливих до білків тваринного походження. Віддавна у санаторіях дають хворим фрукти, горіхи, овочі. Якщо немовля має алергію на коров'яче молоко, йому слід давати мигдалеве молочко (чергуючи його з фруктовими соками та овочами), яке є чудовим заміником коров'ячого молока. Соєве молочко, яким теж можна замінити коров'яче, засвоюється дитячим організмом легше, ніж тваринне. Докладніше про властивості сої йдеться у наступному розділі.

Зосередимо нашу увагу на солодкому мигдалі (гіркий мигдаль отруйний, бо містить синильну кислоту). Солодкий мигдаль вирізняється високим вмістом магнію (170-252 мг), тому має добрі харчові та лікувальні властивості. Харчові продукти з великим вмістом магнію, такі, як мигдаль, а також апельсини, гречка, ячмінь, овес, кукурудза, соя, селера і грецькі горіхи виявляють протираккову дію. Солі магнію активізують захисні сили організму у

боротьбі із зовнішніми інфекціями, зокрема, мобілізують бактерицидну здатність лейкоцитів. Магній сприяє зниженню вмісту холестерину в крові, запобігає ушкодженню серцевого м'язу, пом'якшує вплив стресів. Відсутність чи нестача цього елемента в організмі спричиняє неправильний ріст зубів. Проф. Ожаровський рекомендує також кокосове молоко, молоко з молодого вівса або люцерни. Він радить давати дітям весняні соки з берези або клена, із трави лікарського молочаю (*Herb.Taraxaci*) і з листя кропиви (*Herb.Urticae*).

Д-р Бірхер-Беннер у своїх працях наголошує на поживності мигдалевого молочка. Таке рослинне молочко, пише він, має велику перевагу над молоком тваринним. Рослинні білки, які містяться у мигдалі, зберігають свої властивості набагато довше, ніж білки тваринного походження. Крім цього, вони легше засвоюються організмом і не спричиняють гнильних процесів у кишківнику. Саме завдяки цим лікувальним властивостям мигдалеве молочко є спеціальним продуктом харчування для дітей, які мають алергію на коров'яче молоко. Заміна у цьому випадку білків тваринного походження на рослинні дає лікувальний ефект. Це молочко корисне також у випадку метаболічних розладів організму, спричинених інфекціями. При сильних проносах у немовлят, коли тваринне молоко не можна споживати, рослинне молочко, зокрема мигдалеве з домішкою сироватки, є добрим замінником, незважаючи на вельми малий вміст кальцію. Якщо немовля перебуває під наглядом кваліфікованого лікаря, не треба побоюватися такого способу лікування, який уже багатьом дітям врятував життя.

Основні складники солодкого мигдалю (у 100 г)

Білки	19,0 г	Натрій	3 мг	Вітамін А	23 мкг
Жири	54,0 г	Калій	690 мг	Вітамін В ₁	0,25 мг
Вуглеводи	19,5 г	Кальцій	234 мг	Вітамін В ₂	0,95 мг
		Магній	252 мг	Вітамін РР	3,5 мг
		Фосфор	500 мг	Пантотенова кислота	
		Залізо	4,7 мг	(вітамін В ₃)	400 мг
		Мідь	1,2 мг	Вітамін Е	15 мг
		Марганець	20,0 мг		

Енергетична цінність 2688

Дж 640 кал

Основні складники сироватки (у 100 г)

Білки (сироватковий протеїн)	0,8 г	4,6 г	Калій	129 мг	Вітамін А	3,00 мкг
Жири	0,2 г		Кальцій	68 мг	Вітамін В ₂	0,15 мкг
Вуглеводи (молочний цукор)			Магній	1 мг	Вітамін В ₁₂	0,20 мкг
			Фосфор	43 мг	Вітамін С	0,89 мг
					Вітамін Е	24,00 мкг
					Вітамін РР	0,10 мкг
Енергетична цінність 1003						
Дж	240 кал					

Основні складники незбираного сухого молока (у 100 г)¹⁰

Білки	25 г	Натрій	370 мг	Вітамін А	0,23 мкг	
Жири	26 г	Калій	1160 мг	Вітамін В ₁	0,25 мкг	
Вуглеводи	38 г	Кальцій	920 мг	Вітамін В ₂	1,30 мкг	
		Магній	110 мг	Вітамін В ₆	0,20 мкг	
		Фосфор	710 мг	Вітамін В ₁₂	3,50 мкг	
		Залізо	0,7 мг	Вітамін РР	0,70 мкг	
		Цинк	1,5 мг	Пантотенова кислота (вітамін В ₃)	2,70 мкг	
				Вітамін D	3,80 мкг	
				Вітамін Е	0,75 мкг	
Енергетична цінність 2027						
Дж	485 кал					

Нижче викладений спосіб годування рослинним молочком

У перші дні життя дитині слід давати дуже розбавлене мигдалеве молочко (5 г мигдалевої подрібненої маси на 100 мл перевареної води), згодом поступово збільшувати порцію так, як зазначено у табл.1 (10 г на 100 мл).

У перші три місяці немовляті дають (залежно від маси тіла) мигдалеве молочко, фрукти в рідкому стані (сік + вода, як подано у табл.1-3)¹¹. Сік треба проціджувати, щоб не забивався отвір у сосці; дірка у сосці не повинна бути надто великою, бо внаслідок швидкого перетікання рідина не встигає перемішатися зі слиною, а це може призвести до нестравності.

Починаючи з третього місяця життя дитині можна давати раз на день овочевий суп, морквяний сік, «зелені» соки. «Зелені» соки (1-2 чайні ложечки на день) можна давати навіть у перші два місяці життя немовляти.

Зазначимо, що треба дуже уважно спостерігати за розвитком дитини і при перших ознаках рахіту давати їй «Vigantol» або

вітамін D і препарати, що містять багато кальцію (у коров'ячому молоці більше кальцію, ніж у рослинному).

Для приготування молочно-фруктових сумішей можна використовувати виноград, вишні, абрикоси, персики, чорниці, малину, суниці, яблука, банани, сік з кавуна, гарбуза, дині, ананаса; до речі, останній сприяє кращому засвоєнню білків.

Обов'язково слід давати немовлятам «зелені» соки, вичавлені із зеленого листя шпинату, лікарського молочаю (*Taraxacum offic.*) і кропиви (*Folium Urticae*). Соки треба готувати щоденно (немовляти дають тільки свіжоприготовані соки)! «Зелені» соки дають по 1-2 ложечки на день, додаючи кілька крапель солодкого згущеного молока, глюкози або меду. Можна також давати сік із моркви, чергуючи його з фруктовим соком. «Зелені» соки поставляють організмові цілий «букет» вітамінів, зокрема вітамін D (протирахітний), тому повинні бути обов'язковими складниками «мигдалевої» дієти немовлят.

Особливо важливим чинником правильного годування немовлят є відповідний водний режим.

Потреба немовлят у воді пропорційно до маси тіла утричі більша, ніж у дорослих (*Turnit, 1983*). Цьому є пояснення: більші енергетичні потреби організму дитини, інтенсивніше випаровування води через шкіру, посилене виділення її через нирки разом зі сечовиною та мінеральними солями, пришвидшений азотний обмін (*Weber, 1978*). Саме тому немовлятам треба давати багато рідини.

Висока температура у приміщенні, надмір протеїнів і мінеральних солей у їжі зумовлюють збільшення потреби у воді. Нирки немовляти ще не готові до високої концентрації сечі, щоб у достатній кількості виділяти сечовину, мінеральні солі і т.ін.

Якщо дитину годують грудним молоком, вона отримує стільки рідини, скільки потрібно для видалення мінеральних солей, що надходять з молоком матері, без додаткового переобтяження нирок і порушення водного балансу організму. Материнське молоко має низький вміст мінеральних солей — 0,2% (*Turnit, 1983*).

Натомість немовлята, яких таким чином не годують, можуть потребувати більше рідини, тому що у штучній їжі більше натрію і мінеральних солей. З огляду на це не можна додавати до продуктів харчування сіль (*NaCl*).

Отож, немовлятам слід давати збалансовані харчові суміші, особливо у випадках, коли матері готують їх самостійно з борошна грубого помелу, доповнюючи щоденне меню свіжими фруктовими та овочевими соками. Матері повинні бути добре обізнані і

мати практичні навички. Не варто додавати до сумішей цукор (сахарозу) і сіль (*NaCl*). З огляду на це лікарі-природники не радять також давати немовлятам готові суміші, які пропонує харчова промисловість (*Reformhausrundschau. 1987. N5. С.19*).

Таблиця 1

Загальна кількість їжі на добу 500 г (вага новонародженого 2500 г)

час году- вання	соки	в грамах	Вода для розве- дення	Подрібне- на маса мигдалю	Цукор виногр. або глю- коза	Допов- нити водою до мл	Разом молочка
		г	г	г	г	мл	мл
1	2	3	4 а)	5	6	7 б)	8
6	виноградний або апельс.	20	4	7	3	66	90
9	м'якуш бана- на або апельс.	15	3	6	3	62	80
12	як вище	15	3	6	3	62	80
15	як вище	15	3	6	3	62	80
18	мус яблучн. або апельс.	15	3	6	3	62	80
21	м'якуш банана або мус яблучн.	20	4	7	3	66	90

а) ці об'єми води додати до молочка, якщо дитина приймає нерозведені соки.

б) ці об'єми води можна також замінити негустим відваром (дивись примітки).

Таблиця 2

Загальна кількість їжі на добу 600 г (вага новонародженого 3000 г)

1	2	3	4 а)	5	6	7 б)	8
6	м'якуш банана або зелені соки	20	10	7	3	70	100
9.30	виноградний або апельс.	20	10	7	3	70	100
12.30	м'якуш банана або зелені соки	20	10	7	3	70	100
15.30	мус яблучн. або апельсиновий	20	10	7	3	70	100
19	мус яблучн. або м'якуш банана	20	10	7	3	70	100
22	мус яблучн. або апельс.	20	10	7	3	70	100

Таблиця 3**Загальна кількість їжі на добу 700 г (вага новонародженого 3500 г)**

1	2	3	4 а)	5	6	7 б)	8
6	м'якуш банана або дозріл.помідор	30	15	9,5	4	95	140
10	виноградний або апельс.	30	15	9,5	4	95	140
14	м'якуш банана або яблучн. мус	30	15	9,5	4	95	140
18	мус яблучн. або апельс.	30	15	9,5	4	95	140
22	м'якуш банана або дозр. помідор	30	15	9,5	4	95	140

Таблиця 4**Загальна кількість їжі на добу 800г (вага новонародженого 4000 г)**

1	2	3	4 а)	5	6	7 б)	8
6	м'якуш банана або дозр.помідор	40	20	10	4	100	160
10	виноградний або апельс.	30	15	11	5	115	160
14	м'якуш банана або яблучн. мус	30	15	12	5	115	160
18	мус апельсиновий або яблучн.	30	15	11	5	115	160
22	м'якуш банана або дозр. помідор	30	15	12	5	115	160

Таблиця 5**Загальна кількість їжі на добу 900 г (вага новонародженого 4500 г)**

1	2	3	4 а)	5	6	7 б)	8
6	м'якуш банана або дозр.помідор	40	20	12	5	120	180
10	виноградний або апельс.	30	15	13,5	6	135	180
14	м'якуш банана або яблучн. мус	40	20	12	5	120	180
18	мус апельсиновий або яблучн.	30	15	13,5	6	135	160
22	м'якуш банана або дозр. помідор	40	20	12	5	120	180

Примітки. До води для розведення мигдалевої маси (табл.3-4) треба додати рідкого відвару 4-6%. Найкраще засвоюється організмом відвар з рису або кукурудзи: можна давати відвар зі соєвого борошна; починаючи з третього місяця життя дитини — відвар з ячмінних пластівців, борошна грубого помелу, вівсяних пластівців (процідити через густе сито) — поперемінно. На третьому місяці життя можна до одної порції їжі додати овочевий відвар з картоплі, петрушки, селери і декількох листків шпинату. У цьому випадку замість фруктів слід давати тільки «зелений» сік. Так можна привчити дитину до майбутнього споживання овочевих супів.

У разі годування грудним молоком, якщо бракує материнського, можна додатково давати рослинне молочко і привчати дитину до нової дієти.

Дієту, що ґрунтується лише на рослинному молочці, найкраще впроваджувати, користуючись наведеними вище таблицями, під постійним наглядом лікаря. Проте ці вказівки не є обов'язковими, і добирати фрукти слід залежно від індивідуального смаку дитини. Часто діти мають алергію на цитрусові — тоді їх треба замінити соками інших фруктів, що згадані вище. Не можна давати немовлятам помідори невідомого походження й ті, що не достигли на кущах. Замість помідорів можна давати «зелені» соки (зокрема сік із зеленого вівса з медом та сік із моркви і червоних буряків у пропорції 2:1/2, тобто 2 частини морквяного + 1/2 частини бурякового соку).

Маса їжі для немовляти упродовж перших шести тижнів життя повинна становити 1/5 маси його тіла. Наприклад, двотижневе немовля з масою тіла 2500 г має отримувати 500г їжі (згідно з табл.1), а немовля того ж віку, котре важить 4000 г, — 800г їжі (табл.4)¹².

Деякі зі страв можна замінити материнським або сухим молоком; найкраще це робити під час першого і останнього годування.

Рецепт мигдалевого молочка

До відповідної кількості подрібненого мигдалю (див. табл.) додавати краплями переварену воду, постійно перемішуючи. Отриману рідку без грудочок масу налити до пляшечки і додати води згідно з рецептом. Пляшечку закрити корком і збовтувати до отримання емульсії, що виглядає як молоко. Додати сік (див. табл.),

збовтати, підігріти на водяній бані (в каструлі з теплою водою) до температури 37°C і теплим дати дитині. Сік можна давати окремо, перед годуванням молочком.

На Заході у крамницях з екологічно чистими продуктами «Reformhaus» можна придбати мигдалевий мус і з нього швидко приготувати молочко, додавши певну кількість води. Якщо ж немає мусу, його можна приготувати самому.

Для отримання одного літра мигдалевого молочка потрібно ¹³:

- 125 г солодкого мигдалю,
- 500 мл сироватки (отримують при виготовленні сиру),
- 500 мл перевареної води,
- 50 г глюкози,
- 15 г кукурудзяної муки.

Мигдаль (вживати тільки солодкий) обпарити, очистити від шкірки, підсушити і тричі пропустити через м'ясорубку (краще через млинок для мигдалю або горіхів). Змішати цукор з мигдалевою масою і ретельно розтерти у макітрі або ступці. До цієї суміші додати рідину (сироватку і воду) та залишити на 1/2 год. Далі перетерти усе через волосяне сито і довести до кипіння разом із раніше розмішаною кукурудзяною мукою.

Мигдалеве молочко за рецептом проф. А-ра Хеупке

Обпарити 250 г мигдалю, зняти, підсушити, змолоти у млинку. Мелену масу розтерти у макітрі або ступці, додавши 4 ложки холодної перевареної води. Отримавши однорідну масу, додати 1/2 л холодної перевареної води, перемішати і залишити на 2 год., відтак процідити через лляну тканину.

Таке молочко можна зберігати у чистих пляшечках 24 год.

Практика засвідчує, що можна приготувати молочко швидше і простіше, перемішуючи суміш в електричному міксері.

Рослинне молочко готують також зі соєвого, соняшникового борошна, а також з гарбузового насіння (О.Ожаровський).

Рецепт соєвого молочка:

- 3 склянки насіння сої,
- 6 склянок води

Насіння добре промити і тримати у воді 10-12 год. Відтак процідити через сито і добре промити проточною водою. Змішати у міксері у пропорції:

- 1 склянка насіння,
- 2 склянки гарячої перевареної води.

Соеве пюре влити до каструлі з товстим дном або підкласти під неї вогнетривку підставку і варити на малому вогні 10-15 хв., часто перемішуючи, щоб не пригоріло.

Сито вистелити тонкою бавовняною або льняною тканиною і процідити пюре до каструлі. Масу, яка залишилася на тканині (по японськи «окара»), вичавити і промити двома склянками холодної перевареної води, потім знову вичавити. Отримане таким чином соєве молочко готове до вживання. З нього можна готувати поживні суміші для немовлят за поданою таблицею. З окари японці готують десерти, креми, начинки і супи¹⁴.

Якщо ви маєте соєве борошно, завдання полегшується. Наводимо рецепт соєвого молочка д-ра Бірхера-Беннера¹⁴:

- 2 столові ложки соєвого борошна,
- 1 склянка перевареної води,
- 1 ложечка бджолиного меду.

Усе добре перемішати у міксері.

Отож, порошокове (сухе) соєве молочко у Польщі можна придбати в кожній аптеці, у магазинах здорових продуктів, а також у великих продуктових магазинах. Воно має назву «Бєбілон соєвий» і є модифікованим порошоківим молоком, яке виготовляють на основі соєвого білка. Це молочко можна застосовувати при безмолочній і/або безсахарозній дієті. Такі дієти призначають при проносах, непереносності лактози і/або при алергії на білок коров'ячого молока. Соеве молочко можна давати немовлятам з першого місяця життя згідно з порадами лікаря.

Орієнтовний склад 100 г «Соевого бєбілону»

вуглеводи	52,7 г
жири	28,3 г (лінолева кислота 0,4 г)
білки	14,2 г
мікроелементи	2,1 г

Мікроелементи:

Na (натрій)	18 мг	Mg (магній)	5 мг
K (калій)	65 мг	Fe (залізо)	0,8 мг
Cl (хлор)	40 мг	Zn (цинк)	0,6 мг
Ca (кальцій)	54 мг	Cu (мідь)	40 мкг
P (фосфор)	27 мг	Mn (марганець)	33 мкг

Вітаміни:

A	250 м.о.*	Біотин	1,5 мкг
D ₃	44 м.о.*	Фолієва кислота	10,0 мкг
E	1,4 м.о.*	B ₁₂	0,2 мкг
C	8 мг	K ₁	5,0 мкг
B ₁	0,04 мг	L-карнітин	1,5 мг
B ₂	0,1 мг	Холін	7,0 мг
B ₆	0,04 мг	Інозитол	3,5 мг
Ніацин	0,4 мг	Таурин	4,6 мг
Пантотенова кислота	0,3 мг		

Схема штучного харчування 3,5—4 місячних немовлят (маса тіла 5-7кг)

- 7-8 год. 50 г фруктового соку
15-17 г подрібненого мигдалю
7 г цукру (глюкози або лактози) в 200 мл
6%-го відвару (рисового або кукурудзяного)
- 11-12 год. 50 г фруктового соку,
потім овочевий суп: Овочі помити, очистити,
1 мала картопля, ти, натерти на терці.
1 невеликий корінь петрушки Варити в 1/2 л води 10-
2 морквини, шматок селери, 15 хв.
2-3 листки шпинату,
- дати:**
1 ложечку пшеничних висівок,
1 ложечку пшеничних паростків,
1/2 ложечки соєвої або соняшникової олії.
Варити разом 2-3 хв., перетерти через густе сито. Перед споживанням додати на 200 мл супу одну ложечку глюкози і 30-50 мл свіжого морквяного соку.
- 15-16 год. Один стиглий помідор (50 г; див. примітки) перетерти через сито. Потім мигдалеве молочко, як о 7-й год.
- 19-20 год. Як і о 7-й год., потім одне стигле терте яблуко (найкраще на склянній тертці).

Схема штучного годування 6-8 місячних немовлят за методом д-ра Бірхера-Беннера

Сніданок та обід — як зазначено вище. Суп може бути гус-

Примітка: *м.о. — «Міжнародні одиниці» (англ. *iu* — «*International Units*») — прим. ред.

тіший з доданням масла, соєвої, соняшникової чи кукурудзяної олії, перетертий через густе сито. Овочевий асортимент розширити, урізноманітнити. Можна споживати сочевицю і соєве борошно. Навперемінно давати рис, сочевицю та соєве борошно або висівки з пшеничними паростками; чергувати з рисом чи сочевицею і т.ін.

Між 15-ю і 16-ю год. можна дати великий стиглий перетертий помідор, потім мигдалеве або соєве молочко згідно з рецептом (*див. табл.*).

Вечеря — як зазначено вище.

Схема штучного годування 10-14 місячних немовлят

Сніданок — як зазначено вище. Потім дати булочку або скоринку від разового хліба, але під час годування треба уважно стежити, щоб дитина не захлинулась.

На обід розширити асортимент овочів (гарбуз, картопляне пюре з маслом, пюре з буряків, моркви і т.ін.). Урізноманітнити меню продуктами із зернових (хліб дієтичний «Грахам» з маслом, «Муслі» за рецептом д-ра Бірхера-Беннера — давати вранці або ввечері).

Рецепт «Муслі»:

1 ложку кукурудзяних, ячмінних, пшеничних або вівсяних пластівців, 1/2 ложечки пшеничних паростків залити окропом і настоювати 10-15 хв., додати терте яблуко, підсолонити глюкозою або медом. Додати до смаку трішки лимонного соку, посипати меленими горіхами або додати одну ложечку подрібненого мигдалю (загальна маса порції — 200 г). Підігріти на водяній бані, споживати теплими. Якщо дитина не має алергії на коров'яче молоко, його можна давати замість води, або розведене водою, або в суміші із мигдалевим молочком, зрештою, можна давати саме мигдалеве молочко.

На сьомому місяці життя можна давати коктейль:

- 1 помідор (стиглий, без шкірки),
- 1 невелика морквина (сік),
- 1/2 ложечки лимонного соку,
- 1 ложка кефіру або йогурту.

Перемішати усі складники електричним міксером.

Перед споживанням коктейль підігріти на водяній бані. Його можна давати разом із картопляним пюре:

2 малі картоплини почистити, вимити, покласти до каструльки. Залити невеликою кількістю окропу і варити 10-15 хв. За цей час картоплини стануть м'якими, а вода частково під час варіння і після нього випарується. Зняти з вогню, додати 1/2 ложечки масла, дрібно порізану петрушку або зелену цибулю і збити, щоб маса стала пухкою.

Діти дуже любляють «букети з овочів», бо відомо, що очі також «їдять». Готуючи дитині «кольорову» їжу, можна на тарілку покласти листок зеленого салату, картоплю посипати дрібно нарізаною зеленню петрушки — овочева маса стане привабливою «плямою», яка заохочує до їжі.

Інший варіант обідньої страви:

суп із гарбуза (або сік гарбуза) з м'якоттю оранжевого кольору, картопля (див. вище),

пюре з вареної морквини або

пюре з червоних буряків, посипане нарізаною зеленою петрушкою.

Відомо, що ніжний травний тракт немовлят краще засвоює підкислені харчові суміші. Тому деякі лікарі пропонують додавати на 100мл молочної суміші 20-25 мл лимонного соку або лимонної кислоти. До числа цих лікарів належить д-р Шнайдер. Він опрацював свою схему штучного годування немовлят.

Схема штучного годування немовлят, розроблена доктором Шнайдером

1-й місяць життя

1-й тиждень:

1-й день без їжі — 2-4 рази протягом дня трохи чаю з ромашки, розведеного 5% розчином глюкози.

2-й день — 5 x 10-20 г Молоко розведене 1:1+5% розчин

3-й день — 5 x 20-25 г глюкози або бджолиий мед

4-й день — 5 x 30-40 г або

5-й день — 5 x 40-50 г молоко розведене 1:1+5% глю-

6-й день — 5 x 50-60 г кози + лимонна кислота або лим-

7-й день — 5 x 60-70 г монний сік.

2-й тиждень: 5 x 100-120 г

Чай з ромашки або городнього

3-й тиждень: 5 x 120-130 г

кропу з 5% розчином глюкози 3-

4-й тиждень: 5 x 130-140 г

4 рази на день.

2-й місяць життя

5 x 140 г молока, розведеного водою у співвідношенні 2:1 з додаванням 5% розчину глюкози чи бджолиного меду або те саме + лимонна кислота чи лимонний сік.

3-й місяць життя

5 x 160 г суміші (як подано вище) + 6-8 ложечок свіжого фруктового та овочевого соку (яблука, зокрема, терті, лимони, апельсини, чай з шипшини, морква, помідори, червоний буряк). Чай (див. вище) 3-4 рази на день.

4-й місяць життя

4 x 180-200 г суміші, як подано вище,
1 x 180г овочевого супу, більше сирих соків (див. вище).
Чай (див. вище).

5-й місяць життя

3 x 200-250 г суміші (див. вище),
1 x 200 г каші, звареної на незбираному молоці,
1 x 200-250 г овочевого супу з додаванням 1/4 жовтка свіжого курячого яйця (тільки 1 раз на тиждень), фруктової та овочеві соки — в більшому об'ємі. Чай (див. вище).

6-й місяць життя

Все, як зазначено вище, але 1 пляшку молочної суміші замінити мигдалевим молочком. Решта — як подано вище.

7—9-й місяці життя

1 x 200 мл незбираного молока,
1 x 200 мл мигдалевого молочка за поданим вище рецептом,
1 x 200-250 мл густого овочевого супу з 1/2 жовтка (1 раз на тиждень),
1 x 200 г фруктового мусу (яблука, ягоди, банани, абрикоси, персики, грушки) — фрукти давати після обіду,
1 x 200 г густої каші з молоком. Чай (див. вище) 3-4 рази на день.

Треба поступово переходити на п'ятиразове харчування: три основні прийоми їжі — сніданок, обід, вечеря і два додаткові (фрукти, овочеві соки).

10-12-й місяці життя

1 x 200-250 мл незбираного молока (вранці),
1 x 250 г овочевого пюре +1/2 жовтка (обід),
2 x 200 г фруктового мусу (перед і після обіду як додаткова їжа),
1 x 200-250 г каші на незбираному молоці. Чай (див. вище).

Наведені у схемі дані орієнтовні; не обов'язково точно дотримуватись рекомендацій. Не слід змушувати дитину з'їдати весь

об'єм поданих у схемі страв або більше. Місячний приріст маси тіла на 700-1000 г свідчить про правильний розвиток немовляти.

Примітка. Якщо дитина має алергію на коров'яче молоко, треба його замінити — тимчасово, частково або цілком — на мигдалеве або соєве молочко (див. вище).

У разі алергічних реакцій на тілі дитини (червоні плями, цятки, припухлість) після споживання жовтків курячих яєць не слід додавати їх до супів.

Зернові культури, пшеничні паростки, трави, фрукти, овочі

Науково-технічний прогрес, поліпшення умов життя в цивілізованих країнах спричиняють невпинне погіршення стану здоров'я нинішнього покоління.

Саме цей поступ брутально зруйнував одвічну гармонію природи, яку дарував нам Творець, утрутився в Його справи, але зробив це дуже незграбно і зі згубними наслідками для прийдешніх поколінь. Забруднене середовище і «поліпшена» їжа нікому не на користь.

Скажімо, термічна обробка продуктів знищує більшу частину вітамінів та ензимів і призводить до істотних змін у структурі та енергетичній цінності їжі. Прикладом може служити факт, що годування немовлят стерилізованим молоком призвело до хвороби Мюллера-Барлова. Д-р Мак Каррісон довів, що мавпи, яких годували їжею, приготованою у скороварках, захворіли на катар кишок і виразку шлунка. Ці мавпи померли протягом 100 днів. Морські свинки від такої їжі захворіли на карієс зубів, анемію, цингу, артрит, рак тощо. Коли піддослідним тваринам знову давали природну їжу — не варену і не оброблену технологічно — вони видужували.

Саме за допомогою природної дієти люди долають чимало хвороб і відновлюють порушену біологічну рівновагу організму. Така дієта — це ліки у випадках, коли інші лікувальні засоби безсилі.

Нагадуємо, що тривала термічна обробка овочів частково нищить вітамін С, який відіграє велику роль у метаболічних процесах організму. Він запобігає цинзі, зміцнює кровоносні судини (разом з рутином та іншими біофлавоноїдами).

Втрата продуктами вітаміну С залежить від температури їх зберігання. Наприклад, сік з помідорів, який зберігають при те-

мпературі близько 37°C, за три місяці втрачає більше вітамінів, аніж при температурі 21°C за 12 місяців.

Фрукти та овочі треба варити у посуді з товстим дном, шар фруктів та овочів не повинен перевищувати 10 см, води додавати мало. Для збереження повного «букету» поживних речовин овочі слід подрібнити. Короткочасне і швидке варіння під кришкою (10-15 хв.) з додаванням такої кількості води (кип'ятку), щоб вона цілком випарувалася до моменту, коли овочі зваряться, запобігає великим втратам вітамінів, особливо вітаміну С. Втрати вітаміну С найбільші при температурі 30-80°C.

Вітаміни руйнуються при бланшуванні овочів та фруктів, якщо воду, якою їх обпарюють, виливати. Це практикують у деяких готельних та лікарняних їдальнях (наприклад, обпарювання шпинату, капусти і т.ін.). На підприємствах, де переробляють овочі та фрукти, їх теж бланшують перед замороженням.

Поганою звичкою є виливання води, в якій варилася картопля, цвітна капуста, стручкова квасоля тощо. Треба менше наливати води або використовувати ту, яка залишається, для варіння овочів для супів або соусів. Картопля втрачає менше вітамінів, якщо її варити у лущинні. Діти люблять картоплю, запечену у духовці. Картоплини треба добре вимити щіткою, розрізати навпіл і покласти на змащене олією деко зрізами догори, посипавши їх кмином. Пекти 10-15 хв.

Нагадуємо, що вегетаріанська кухня замінює різноманітні м'ясні бульйони овочевими відварами з додаванням олії. М'ясні страви треба насамперед вилучати з дитячого меню; про це йтиметься у наступних розділах цієї книги.

Д-р Бірхер-Беннер обгрунтував цю тезу так: «Страви з будь-якого м'яса — від свійських тварин до птиці, риби та моллюсків — шкідливі для здоров'я. Я вилучаю ці страви зі свого меню не тому, що я вегетаріанець, а тому, що я лікар»¹⁶.

Не слід давати дітям: відвари з кісток, м'ясні екстракти, алкогольні напої, цукор (цукерки), консерви (це «мертві» біологічно пасивні продукти), варення, цукати, шоколад, натуральні каву та чай. Надмірне споживання так званих повноцінних білків у вигляді м'яса, яєць, сирів, а також жирів і вуглеводів переважно у вигляді цукру і солодоців, шкодить «архітектурі» людського організму, що розвивається, зокрема через порушення кислотно-лужної рівноваги (збільшення кислотності).

Проф. Катасе, японський науковець з Осаки, навчає:

- 1) інтенсивний ріст кісток призводить до формування астенічного типу людини, якому притаманні довгі кістки, високий зріст, вузька грудна клітка;
- 2) м'язи слабкі;
- 3) швидкий ріст спричиняє формування лікоподібної грудної клітки, серце нагадує форму видовжену краплю;
- 4) за ростом скелета не встигають залози внутрішньої секреції та статеві органи, що спричиняє так звану інфантильність матки у дівчат;
- 5) розвивається схильність до захворювань.

Ці зміни особливо загрожують дітям, які споживають багато солодоців у проміжках між основним прийманням їжі. Результати досліджень проф. Катасе доводять і пояснюють загадкові зміни, що спостерігаються в нових поколіннях. Антропологи твердять: «Нові покоління вищі». Візуально молодь гарніша, вродливіша, однак занадто швидкий ріст спричиняє шкідливі зміни, зокрема, дочасне статеве дозрівання. З огляду на те, що в останньому столітті спосіб харчування цивілізованих народів змінився і став шкідливим для здоров'я, високий зріст молоді — явище негативне. Частішають серед юнацтва і навіть дітей хвороби, спричинені порушенням внутрішньої секреції — захворювання підшлункової та щитовидної залоз і т.ін. Наукові дослідження Мак Каррісона засвідчують, що неправильне харчування особливо шкодить саме цим залозам.

Одне з найпоширеніших захворювань молоді та дітей — карієс зубів. 95-98% молоді шкільного віку мають початки цієї хвороби, а в старшому віці додаються псування зубів, осідання ясен, атрофія окістя, пародонтоз.

За теорією Міллера, причиною цих захворювань є невідповідна гігієна ротової порожнини, однак досвід переконує, що навіть антисептична вода для полоскання рота, спеціальні пасти і зубні щітки не спроможні запобігти вище згаданим захворюванням. Причини інші, стверджують такі авторитети, як Мак Коллум, Мелланбі, Бірхер-Беннер, Ваерланд, проф. Александрович¹⁷. Проф. Катасе, узагальнюючи результати своїх досліджень, зазначає: «Карієс зубів спричиняється дією кислот не ззовні, а зсередини (!). Він не залежить від способу чищення зубів. Причиною виникнення карієсу є надмірне споживання білків, жирів та вуглеводів (солодоців тощо), тобто продуктів харчування, які підвищують кислотність».

Уся «протикарієсна кампанія» іде неправильним шляхом. Зважаючи на згадані факти, цією проблемою повинні займатись не тільки стоматологи, а й лікарі інших спеціалізацій, бо причини треба шукати в неправильному харчуванні «беззубої» молоді. Щоправда, втрати зубів можна компенсувати так званним третім комплектом зубів (протезом), але це не є вирішенням проблеми, бо хворі зуби свідчать про хворобу всього організму людини. Стан зубів можна вважати ознакою стану здоров'я людини. Це свідчить також про якість продуктів харчування як дітей, так і цілого народу.

Очевидним є вплив харчування на стан інших органів, зокрема очей. Зниження гостроти зору, короткозорість, катаракта, більмо, відшарування сітківки ока і т.ін. — це наслідки невідповідного харчування родини протягом кількох поколінь. Це ж саме стосується деяких вад слуху. Лишай, екзема, лускатий лишай, підліткові вугри теж спричинені неправильним харчуванням.¹⁸

Гідні особливої уваги слова американця Мак Канна: «Світ толочить ногами чудові закони природи. А виробляючи рафіновані, денатуровані, позбавлені енергетичних та цілющих властивостей продукти харчування, звинувачує Бога, що Він є причиною стількох нещастя на Землі».

Безмежна мудрість Бога подарувала людям їжу, в якій усі поживні речовини збалансовані у бездоганній гармонії. Ми повинні з великою повагою сприймати Його приписи. Наш Творець, Заступник та Опікун призначив для кожного створіння цілий букет харчів згідно з індивідуальними потребами.

Виявлена залежність між станом зубів і структурою та довжиною травного тракту. Біологи розділили ссавців залежно від виду їх зубної системи на такі групи:

- 1) фруктоїдні,
- 2) травоїдні,
- 3) м'ясоїдні,
- 4) усеїдні.

Слід згадати висловлювання видатного англійського анатома й антрополога Артура Кейта: «Людина пристосована для рослинної їжі. Про це свідчить будова травного тракту, а особливо товстої кишки».

Якщо прийняти за основу харчування продукти рослинного походження, то запори, властиві цивілізованому суспільству, зникають самі по собі, а екскременти м'які, майже позбавлені запаху, видалятимуться двічі-тричі на день. Згідно з рекомендаціями Артура Кейта, такий ритм випорожнення найбільш правильний. У

своїх наукових публікаціях він посилався на грецького лікаря Гіпократа, якого вважають «батьком медицини». За 460 років до народження Ісуса Христа він писав у своїй книзі «Prognosties»: «Здорові пацієнти мають правильні випорожнення — вони м'які, видаляються регулярно і пропорційно до кількості спожитої їжі. Абсолютно здорова людина повинна щодня мати два-три кашоподібні випорожнення без запаху».

Не нав'язуємо читачеві поглядів деяких авторитетів з проблем харчування, які стверджують, що доросла здорова людина повинна харчуватись тільки сирими продуктами, але звертаємо увагу на факт, що споживання продуктів рослинного походження є найважливішим оздоровчим заходом, особливо для дітей.

Деякі автори вважають, що людині потрібно споживати м'ясо з огляду на вміст повноцінних білків, що містяться у ньому. Цю тезу недавно спростувала сучасна наука, виявивши, що деякі рослини, а особливо їхнє зелене листя, також містять повноцінні білки.

Д-р Бірхер-Беннер, Ваерланд та інші авторитети з проблем харчування стверджують, що дітям не слід давати м'ясо в ранньому віці. Вони вважають, що додавання м'яса до раціону дітей призводить до надміру білків у стравах і втрати ними «гармонії». Окрім цього, м'ясо містить речовини, які негативно впливають на організм, можуть спричинити підвищену чутливість (алергію), хворобливу реакцію кровоносних судин, напади ядухи, хвороби кровообігу і, як наслідок, гіпертонію.

На правильно збалансованій безм'ясній дієті діти краще розвиваються, ростуть нормальними темпами, у них спостерігається ліпша опірність організму до інфекцій. Неправильно чинять дорослі, відзначаючи кожне свято споживанням м'ясних страв у великій кількості.

Д-р Бірхер-Беннер вважає, що дітей треба годувати тричі на день. Як виняток, можна давати на підвечірок разовий хліб або фрукти.

Страви, призначені для дітей, повинні бути повноцінні, не оздоблені штучно, мати природний вигляд, як їх створив Бог: з гармонійно поєднаних атомів та молекул, що походять із землі, води, світла і повітря. Ці чудові живі, з вмістом біологічно активних речовин плоди землі Він призначив для харчування людей та задоволення їхніх потреб.

Пшеничні паростки є рятівним і чудовим складником щоденної дієти немовлят (у перші три місяці життя треба перетирати

через сито), дітей та дорослих. Цей продукт, якщо його додавати до молочних сумішей, овочевих супів, відварів, природним шляхом ліквідує нестачу вітамінів, особливо з групи В, а також вітамінів Е, А, РР. Пшеничні паростки постачають організмові, що росте і розвивається, потрібні харчові та життєво важливі компоненти, запобігаючи хворобам²⁰.

Систематично споживані пшеничні паростки позитивно впливають на організм хворих на цукровий діабет. Проф. Степп, відомий німецький дослідник впливу вітамінів на організм, вважає, що вітамін В₁ утворює в організмі інсуліноподібну речовину, яка полегшує подальше продукування інсуліну. Відомо, що вітамін Е здатний знижувати вміст цукру у крові, хоча механізм цього явища досліджений не повністю. Доведено, що споживання дорослими протягом дня 4-5 ложок пшеничних паростків сприяє видаленню надміру цукру з крові (це підтверджує й аналіз сечі).

З результатів досліджень проф. Александровича випливає, що діабетикам потрібен хром, бо разом з інсуліном він є регулятором рівня цукру у крові. Саме цей елемент у біологічно активній формі міститься у пшеничних паростках (найбільше його у пивних дріжджах)²¹. З огляду на це їх особливо рекомендують хворим на діабет дітям (доза для дітей удвічі менша, ніж для дорослих). Пшеничні паростки нормалізують метаболізм діабетика і знижують потребу організму в інсуліні.

Середній вміст поживних речовин у пшеничних паростках — в мг/100 г

Білки	26,6	Мінеральні солі	4,5
Жири	9,9	Енергетична цінність,	1687
Вуглеводи	50,0	Дж/100 г (кал/100г)	403
Зокрема клітковина	2,5	Вода	7,0
Натрій	837,0		
Кальцій	69,0	Вітамін А	160 мкг*
Магній	336,0	Вітамін В ₁	2 мг
Залізо	9,7	Вітамін В ₂	0,5 мг
Фосфор	110,0	Вітамін В ₆	2,7 мг
Марганець	14,4	Вітамін РР	6,0 мг
Хром	10,0	Вітамін Е	32,0 мг

*мкг — мікрограм; в минулому, а іноді і тепер позначається грецькою літерою «μ» («мю») — Прим. ред.

Говорячи про зернові культури, лікарські трави, фрукти та овочі, не можна не згадати таку корисну для здоров'я рослину, як соя. Дуже важливо застосовувати її в харчуванні немовлят, особливо у випадках, коли діти мають алергію на тваринні білки.

Соя як харчовий продукт була відома більш ніж три тисячі років тому. Вона зростала дико, але її зробили сільськогосподарською культурою. Сою спочатку вирощували в Китаї, згодом завдяки своїм смаковим властивостям, поживності та універсальному застосуванню у харчуванні вона набула популярності у Японії, де з неї виготовляли багато різноманітних страв. Найважливіші з них: зелена соя, варена на пару, салат з паростків сої, соєва паста (місо), соєвий сир (суфу), соєвий соус (схою), соєва олія, а також багато інших соєвих продуктів, які використовують для приготування багатьох страв далекосхідної кухні.

Тільки після Другої світової війни соєю зацікавились американці та європейці, головним чином з огляду на досконалу олію, що міститься в насінні. Крім цього, соєва макуха (зерно після вичавлювання з нього олії) стала головним джерелом повноцінних білків для усіх свійських тварин. Це великою мірою сприяло відбудові народного господарства, що було зруйноване під час війни.

Соя є великою надією людства, якому загрожує голод. Це високоврожайна рослина, невибаглива до ґрунтів. Тисячі років соєві страви постачали чверть людства повноцінні білки. Можливо, завдяки сої зменшиться на світі кількість голодних дітей.

Вміст поживних речовин у 100 г насіння сої²²

Білки	37 г		
Жири	18 г	Вітамін А	95 мкг
Вуглеводи	27 г	Вітамін В ₁	1 мг
Натрій	4 мг	Вітамін В ₂	0,5 мг
Калій	1740 мг	Вітамін В ₆	0,64 мг
Кальцій	257 мг	Вітамін РР	2,5 мг
Магній	247 мг	Вітамін С	сліди
Фосфор	591 мг	Вітамін Е	15,3 мг
Залізо	8,6 мг	Енергетична цінність, (кал)	418
		Дж	1756

Насіння сої на відміну від інших вітчизняних стручкових рослин не містить крохмалю, а тому не призводить до ожиріння. Воно здатне повністю замінити такі продукти, як м'ясо, молоко, сир, яйця: одна столова ложка соєвого борошна має енергетичну

цінність, що дорівнює енергоцінності одного курячого яйця, один кілограм сої — 2,5 кг яловичини або 7,5 л незбираного коров'ячого молока. Завдяки високій поживності сою широко застосовують у вегетаріанській кухні, а соєве молоко — у харчуванні дітей. Воно особливо корисне при алергічних хворобах (астма, алергія на коров'яче молоко, схильність до катаральних інфекцій, збільшення мигдаликів і лімфатичних вузлів).

Насіння сої та соєве борошно крім поживності має ще й лікувальні властивості. Проф. Мадер (Німеччина) за допомогою соєвої дієти вилікував немовля з бактерійним захворюванням сечовивідних шляхів (*кишкова паличка E.Coli*). При цьому він зауважив, що сеча немовляти, яка через інфекцію мала кислу реакцію (*pH*), змінилась на лужну. Він довів також, що за допомогою соєвої дієти швидко (вже після 24-годинного лікування) видужували діти, у яких від коров'ячого молока загострювались екзема та шкірні хвороби.

Проф. д-р Шеллонг повідомляє про надзвичайний лікувальний ефект від застосування соєвого борошна при цукровому діабеті. Повноцінні соєві продукти знижують вміст цукру в сечі та крові й відновлюють кислотно-лужну рівновагу «перенасиченого» кислотою організму (*acidosis*), постачаючи йому лужні компоненти²³.

Проте застосовувати лікувальну дієту не можна без лікарського нагляду.

Рецепт соєвого молочка вміщений у розділі «Сучасна кухня для немовлят і штучне годування з точки зору природної медицини». Так само можна приготувати рослинне молочко з насіння соняшника та гарбуза.

Починаючи з другого року життя інтенсивний розвиток дитини дещо сповільнюється. Потрібно зменшити споживання молочних продуктів. Дитині тепер достатньо 1/4-1/2 л молока на день. Здорова дитина охоче їсть овочі просто з грядки або фрукти з дерева. Однак перед споживанням їх треба добре вимити. Така «сира» їжа сприяє правильному розвитку зубів. Подібну функцію виконують подрібнені фрукти та овочі, тому дітям слід давати такі «кольорові» страви, які змушують «працювати» зуби. Водночас годування дітей вареними пастоподібними і м'якими стравами погіршує стан зубів. Це ж стосується білого хліба, замість якого слід давати хліб з борошна грубого помелу, наприклад, хліб Грахама, хрусткі хлібці тощо. Поліпшують смак і поживність страв соуси, що містять:

- 1) олію (соєву, соняшникову),
- 2) сметану, кефір, йогурт,
- 3) лимонний сік,
- 4) нарізану цибулю та зелень.

З невеликого жовтка курячого яйця і мигдалевого мусу можна виготовити різновид майонезу, яким приправляють різноманітні коренеплоди, а також помідори та овочево-картопляні салати. Олія з лимонним соком і нарізаною зеленню — дуже смачний соус до зелених салатів.

Схема годування дітей віком від 1 до 2 років за Ваєрландом

Перший сніданок: (після сну) — 1 склянка теплого відвару з плодів шипшини (*Rosa canina*) або теплого, розведеного водою, лимонного соку.

Другий сніданок: кисле молоко або кефір з глюкозою і меленим насінням льону. Фрукти. Дуже смачне поєднання кислого молока або йогурту з ягодами чи подрібненими солодкими фруктами і меленим насінням льону, пшеничними паростками, висівками і медом.

Обід: пропонується, наприклад, залити водою 1/2 ложки пшеничних висівок, 1/2 ложки пшеничних паростків, 1/2 ложки меленого насіння льону, родзинки, нарізаний інжир і варити 3-5хв (можна залити солодким молоком);

або гречана, ячмінна, пшоняна каша тощо, солодке молоко, яблучний мус чи приправлені чорниці,

або картопляне пюре з маслом, овочі, кисле молоко чи кефір.

Підвечірок: трав'яний чай.

Склад чаю: плоди шипшини — *Fructus Rosae* (*плід* — *Fructus*),
квітки ромашки — *Anthodium Chamomillae*,
насіння фенхелю — *Fructus Foeniculi*,
листя м'яти — *Folium Menthae* (листя — *folium*),
липовий цвіт — *Inflor Tiliae*
або листя смородини — *Fol. Ribis nigri*,
листя малини — *Fol. Rubi idaei*.

Вечеря: овочевий відвар, кисле молоко, хліб Грахама або хрусткі хлібці з маслом, сирком, зеленню. Трав'яний чай.

Перед сном: тепле молоко з пшеничними паростками.

Схема годування дітей за порадами д-ра Бірхера-Беннера

Немовлята 6-12 міс.	Малі діти 1-2 років	Дворічні діти
Сніданок між 6 і 8 годинами		
<p>Приблизно 200-250 г грудного молока або 150 г коров'ячого молока + 100 г відвару або 250 г мигдалевого молочка (згідно з таблицею) і рекомендований до цього фруктовий сік 1 дозрілий, подрібне-</p>	<p>ний фрукт або 1 тарілочка дозрілих ягід чи подрібнених кісточкових фруктів. До цього потім додати: 1 склянку молока (можна з відваром). До цього потім додати: шматочок хліба Грехема чи «хрупки» з маслом чи мигдалеву масу. 1 тарілка «Муслів», 1-</p>	<p>2 дозрілих фруктів або ягоди, кісточкові фрукти. До цього потім додати: чашку теплого молока і 1-3 скибки хліба з маслом або без, з мигдалевою масою, підсолодженою медом. Обід між 11 і 13</p>
годинами		
<p>Овочевий супчик з пшеничними паростками — 1/2 ложечки + 1/2 ложечки пшеничних висівків (разом із супчиком перетерти через ситечко)</p>	<p>Овочевий мус (дивись рецепт), подрібнений за допомогою виделки. Потім: кисле молоко або кефір з пшеничними паростками</p>	<p>Свіжі фрукти. Потім: овочевий суп або варені овочі та картопляне пюре, 2-3 свіжих овочів («кольорова» тарілка), можна яйце або кашу з яблучним мусом.</p>
Підвечірок між 15 і 16 годинами		
<p>Біля 200 г грудного молока або 200-250 г відвару з молоком або мигдалеве молочко, можна з відваром</p>	<p>1 тарілочку сирих овочів з лимонним соком + олія або сметана (дивись рецепт)</p>	<p>Фрукти. Якщо потрібно: 1 шматок хліба Грехема з маслом або сирком.</p>
Вечеря між 18 і 19 годинами		
<p>Біля 200 г «Муслів» (сніданок, як подано вище). Якщо мати годує дитину груддю, то годувати після «Муслів».</p>	<p>«Муслі» (дивись рецепт для малих дітей), можна 1 скибку разового хліба з маслом, сирком, зеленню тощо.</p>	<p>«Муслі» з додатком цілих вилущених горіхів. Можна дати суп або картоплю або разовий хліб з чашкою теплого молока, в залежності від пори року та смаку.</p>

Окрім свіжих соків рекомендують передусім чай із шипшини (*Fragaria Rosae*), який містить велику кількість вітаміну С. Сухофрукти треба подрібнити, залити окропом і залишити на ніч (1 ложка на 1 склянку води). Уранці проварити 2-3 хв. Цей чай дуже смачний і тонізуючий. Його можна пити теплим і холодним. Можна додати кілька крапель лимонного соку і підсолодити глюкозою.

Шипшиновий чай корисний тим, що стримує процес утворення у травному тракті так званих нітрозамінів²⁴. Останнім часом ці сполуки було виявлено в овочах, вирощених на удобрений азотними добривами землі. Нітрати можуть бути причиною отруєння дітей, загрожуючи їхньому життю.

На закінчення треба додати, що найважливішою ознакою здоров'я немовляти є постійне збільшення його ваги. Зовнішній вигляд, маса тіла, поведінка віддзеркалюють фізіологічний стан організму немовляти. Тому дуже важливо, щоб дитина перебувала під постійним наглядом лікаря.

Рецепти приготування їжі

Рецепти, які ми пропонуємо, частково запозичені з праць відомих лікарів-природників, таких як: д-р Бірхер-Беннер, А.Варерланд, д-р Шнайдер, д-р Гейн, проф. Моммсен та ін.; частково — з нашої багаторічної практики. Крім цього, взяті до уваги вказівки польських прибічників цього напрямку — авторів багатьох цікавих і чудових книг. Передусім треба згадати проф. Александровича, проф. Ожаровського, проф. Земанського, д-ра Вісьневську-Рошковську, а також відомих завдяки цікавим публікаціям Ірену Гумоську і д-ра Ройка.

Суть раціонального харчування полягає у постачанні організмові таких поживних речовин, які забезпечують правильний перебіг життєвоважливих процесів в організмі та гарантують його здоров'я.

В першу чергу це стосується немовлят, організм яких тільки починає розвиватися, а потім старших дітей, молоді. Всі вони повинні отримувати більше «будівельних матеріалів», аніж організм дорослої людини. Це стосується також вагітних жінок і матерів, які годують грудним молоком.

Основними компонентами харчових продуктів є білки, вуглеводи, жири, мінеральні солі, вітаміни й вода. Мистецтво і таємниця «господарювання» організму полягають у правильному, передбаченому природою, гармонійному поєднанні окремих елемен-

тів і поживних речовин. Видано багато книжок, написано чимало наукових трактатів щодо правил харчування, однак і нині учені не дійшли спільної думки в цьому питанні. Тільки в одному вони солідарні: найважливішою справою вважають профілактику, особливо у дітей — майбутнього народу. Знаменитим є вислів японського вченого, професора, д-ра Катасе Осака: «Стан здоров'я нинішнього покоління значно погіршився порівняно з минулим, незважаючи на прогрес у культурі та пов'язане з ним поглиблення медичних знань і удосконалення правил гігієни. Причину цього треба шукати в невідповідному способі життя і неправильному харчуванні цивілізованих народів».

З огляду на це поширення у Польщі нових напрямів народної медицини та підтримка їх видатними вітчизняними спеціалістами, яких турбують проблеми охорони здоров'я населення та які наполегливо долають труднощі (як, наприклад, проф. Александрович, котрий вважає біологічну неочищену сіль і доломіт важливим джерелом кальцію і магнію), — повинно схвалюватись населенням. Жінки-матері несуть відповідальність за здоров'я своїх дітей, тому їм слід знати основи природного харчування в нових умовах розвитку цивілізації.

Відразу ж зазначимо, що саме необхідно вилучити з раціону харчування немовлят і старших дітей:

- 1) м'ясо;
- 2) розсоли, бульйони і м'ясні екстракти.

Слід при цьому зауважити, що деякі правила мають свій виняток. Ось, наприклад, відомий випадок, коли організм немовляти не сприймав молочних страв, бо не виробляв відповідного ферменту, однак життя дитини було врятоване. Цілий рік його годували свіжим концентрованим бульйоном з домашніх курей (не з ферми!). Немовля вижило і розвивалося чудово. До речі, тепер це добре відомий у Польщі науковець в галузі фітотерапії. Отже, бульйон бульйону — різниця! Деякі дієтологи радять давати дітям навар з кісток і називають цей шкідливий екстракт теж бульйоном.

Продовжуємо:

- 3) цукор у вигляді цукерок (шоколад можна дозволити тільки зрідка, наприклад, на свята);
- 4) біле печиво (булки і сухарики можна час від часу давати);
- 5) консерви (можна вживати тільки в особливих випадках, бо це «мертві» продукти);

- 6) варення (небажано через великий вміст цукру);
- 7) кава натуральна і чай (ці напої збуджують нервову систему і кровоносні судини).

Замість цього пропонуються:

- 1) крупи зернові, каші, будь-яке борошно і пластівці із зернових, пшоно, рис, кукурудза, гречка, висівки, пшеничні паростки, разовий хліб, булки і хліб Грехема, хрусткі хлібці;
- 2) бобові: горох, квасоля, соя — ціле зерно або борошно, зеленостручкова квасоля, сочевиця;
- 3) овочі варені й сирі у вигляді салатів, соків, відварів, супів, кашок, вінегрету.

Рекомендується варити овочі на пару у каструлі, на дні якої є спеціальна підставка з отворами. Овочі кладуть на цю підставку, у каструлю наливають воду; пара, проходячи через отвори у підставці, сприяє швидкому розварюванню овочів, завдяки чому зберігаються вітаміни.

Продовжуємо:

- 4) фрукти: сирі, варені, сушені; повидла, соки, муси;
- 5) зелень: салат, шпинат, листяний буряк, листяна капуста, пекінська салата, салатний цикорій; навесні — зелене листя редиски, кульбаби (*Taraxacum offic.*), молоде листя кропиви (*Folium Urticae*) і т.ін.;
- 6) зелені приправи: цибуля-різанець, зелена цибуля, петрушка, кріп, жеруха (крес-салат), красоля або ж настурція (*Thraeolum majus*);
- 7) інші приправи (часник, цибуля, хрін);
- 8) горіхи, мигдаль, насіння соняшника і гарбуза;
- 9) мед, глюкоза (виноградний цукор), лактоза (молочний цукор).

Як уже згадувалось, велике оздоровче значення має правильне поєднання харчових компонентів. Кожна мати повинна знати про це.

Отже, залежно від характеру їжі мінеральні компоненти можуть утворювати сполуки, що сприяють виникненню в організмі лужного або кислотного середовища. Наприклад, продукти тваринного походження — м'ясо, яйця, риба, а також продукти із зернових культур — хліб, булки, тістечка, каші, як і какао, грецькі та лісові горіхи, закисляють організм, бо ці продукти містять багато сірки, фосфору і хлору. Натомість овочі та фрукти, що містять калій, кальцій і натрій, сприяють підвищенню лужності організму (подібно діють соя і картопляний крохмаль).

Із продуктів тваринного походження тільки молоко і сметана мають таку ж дію завдяки великому вмісту кальцію і калію.

Щоб утримувати кислотно-лужну рівновагу організму, треба вживати втричі більше продуктів лужної дії порівняно з продуктами, що підвищують кислотність. Якщо ж споживати багато м'яса, риби, яєць (за винятком молока) і продуктів із зернових культур, а не споживати фрукти й овочі, порушується кислотно-лужний баланс організму, і він закислюється.

Порушенню кислотно-лужної рівноваги в той чи інший бік, залежно від продуктів, що споживаються, протидіють механізми саморегулювання. Велику роль у цьому відіграють нирки, легені, шлунок, кишківник та печінка. Про все це докладно описано у книзі «Ліки з Божої аптеки», тому варто лише нагадати: слід уникати поєднання продуктів з однаковими властивостями, до складу яких входять у великій кількості однакові компоненти. Якщо продукти підібрані правильно — кислотно-лужна рівновага організму зберігається.

На основі наведених вище відомостей можна скласти збалансоване меню за допомогою поданих у книзі схем.

Дієтичні рецепти для немовлят віком від 6 до 12 місяців

Оригінальний рецепт «Муслі» д-ра Бірхер-Беннера у трьох варіантах:

- а) для немовлят віком від 6 до 12 місяців;
- б) для дітей віком від 1 до 2 років;
- в) для старших дітей і дорослих.

«Муслі» для немовлят

Дві ложечки вівсяних гірських або пшеничних, ячмінних чи кукурудзяних пластівців залити двома ложечками окропу і залишити приблизно на 12 год. Окремо змішати на тарілочці одну ложечку згущеного молока з 1/2 ложечки мигдалевого мусу і декількома краплями лимонного соку. Додати намочені пластівці та середніх розмірів терте яблуко. Усе перемішати і відразу давати дитині, трохи підігрівши на водяній бані. Такі «Муслі» ідеально замінюють молочну їжу.

«Муслі» для дітей віком 1-2 роки

Одну столову ложку вівсяних гірських або інших пластівців та одну ложечку пшеничних паростків залити двома ложками окропу і залишити на 12 год. (на ніч). Вранці додати до смаку лимонного соку, одну ложку згущеного молока, одну ложечку рідкого бджолиного меду та одне терте яблуко. Посипати тертими горіхами і мигдалем.

«Муслі» для старших дітей

Пластівці із зернових намочити в гарячій воді у пропорції 1:2 (одна частина пластівців, дві частини води) і залишити на ніч. Вранці додати лимонний сік до смаку, мед, терте яблуко, згущене молоко, горіхи і мигдаль (цілі) — приблизно 20 г.

Залежно від пори року можна додати одну ложку чорниць, суниць, малини чи винограду або сік з 1/2 апельсина чи 1/2 банана (для немовлят ягоди треба перетерти через ситечко). Така їжа ідеально замінює молочні каші.

Тут треба внести ясність щодо додавання згущеного молока: попри те, що додавання цукру (сахарози) небажане, однак цукор, доданий у цьому випадку до молока, сприяє його стабілізації (конденсації і консервації) при температурі понад 55°C, завдяки чому не змінюються природні харчові властивості молока. Додавання такого молока до фруктових страв сприяє їх згущенню, поліпшує смак; при цьому терте яблуко не темніє.

В усіх трьох варіантах до «Муслі» можна досипати 1/2 ложечки сушеного, перетертого через ситечко, листя кропиви (*Folium Urticae*) — для старших дітей; та одну ложечку кропиви в порошок — для дорослих.

Кашка з хрустких хлібців (сухарів)

За допомогою дерев'яного валка подрібнити 1-2 скибки хлібців, всипати до 200 мл холодного молока і закип'ятити. Якщо додати одне терте яблуко, 1/2 банана, мед або глюкозу, то вийде дуже смачна кашка, яку немовлята охоче їдять. Для старших немовлят хлібці можна залити гарячим молоком, а не варити.

Молоко, закислене лимоном

Закип'ятити 250 мл (можна й більше) незбираного або розведеного сухого молока з 2 ложечками глюкози чи лактози. У малій кількості холодного молока розчинити 2-3 плоскі ложечки кукурудзяного крохмалю, додати до гарячого молока і варити, перемішуючи, приблизно 2 хв. Зняти з вогню і, помішуючи, остудити. Додати сік з 1/2 лимона (або 2 таблетки лимонної кислоти) для ліпшого згортання молока. Молоко розвести відваром — згідно з таблицею, залежно від віку немовляти.

Суп морквяний для дітей віком від 3 місяців

500 г моркви помити, почистити, натерти на терці, варити 30 хв. в одному літрі води. Перетерти через густе сито. Поно-

вити попередній об'єм (1 л) перевареною водою, додати дрібку солі.

Овочевий суп I

Закип'ятити 300 мл води і вкинути одну ложку будь-якої крупи. Варити декілька хвилин, потім додати нарізану кубиками картоплину і 50-100 г подрібнених овочів. Варити приблизно 20 хв., потім перетерти через сито і додати 1/2 ложечки свіжого масла. При потребі можна додати ложечку глюкози. Якщо суп вийшов густий, долити перевареної води або морквяного соку.

Овочевий суп II

Окріп — 300 г,
овочі різні (очищені, подрібнені) — 100-150 г,
картопля (очищена, нарізана) — 50 г,
висівки пшеничні — 1 ложечка,
паростки пшеничні — 1 ложечка,
олія соєва або соняшникова — 1 ложечка,
глюкоза — 1 ложечка.

Суп варити приблизно 15-20 хв., перетерти через сито і додати 1/2 жовтка курячого яйця (тільки двічі на тиждень), якщо немовля не має алергії на білок тваринного походження.

Овочевий суп III

Все зробити, як у попередньому рецепті, тільки додати один стиглий помідор (перетерти через сито) або 50 мл морквяного соку.

Овочевий суп IV для немовлят віком від 7 місяців за рецептом д-ра Бірхер-Беннера

Один раз на тиждень можна замість крупи додавати до овочевого супу трішки бобових, наприклад, сочевицю. Сочевицю варити з малою кількістю рису, завдяки чому вона легше засвоюється.

Соеве борошно додавати до кашки 2-3 рази на тиждень по 1 ложечці на 200-250 г супу.

Спосіб приготування супу:

Зварити кашу або манку на воді, додати одну нарізану кубиками картоплину і 50-100 г подрібнених овочів. Для дітей віком до одного року беруть такі овочі: моркву, скорцонеру, селеру,

петрушку, цвітну капусту, кольрабі, шпинат, салат. Після 20-хвилинної термообробки перетерти зварені овочі через сито і додати 1/2 ложечки свіжого масла. Для «збагачення» супу вітамінами можна додати 30 мл свіжого морквяного соку або м'якуш одного достиглого (на куці) помідора. При потребі суп підсолонити глюкозою. Можна «збагатити» суп повноцінним білком, додаючи 2-3 рази на тиждень на 250 г супу 1 ложечку соєвого борошна. Його додають, як тільки суп починає закипати. В інші дні замість соєвого борошна можна додавати 1/2 жовтка свіжого курячого яйця.

Відвар з пшеничного разового борошна за рецептом проф.Боммера

- 1 горнятко пшениці (зерно),
- 1 горнятко води (змінити через 24 год.).

Зерно залити холодною водою на 36 год., варити 15-20 хв. (у тій самій воді) і перепустити через м'ясорубку. Додати трішки окропу і перетерти через сито. Додати молоко (згідно з таблицею). Можна застосувати електричний міксер.

Суп з гарбуза

- 100 г гарбуза очистити, нарізати, додати 1 склянку окропу і варити приблизно 15 хв., перетерти через сито, додати
- 1 склянку незбираного молока, в якому розмішана
- 1 ложечка кукурудзяного крохмалю або 1/2 ложки кукурудзяного і 1/2 ложечки картопляного крохмалю.

Перемішуючи, довести до кипіння, підсолонити до смаку глюкозою. Можна додати 1/2 жовтка курячого яйця, якщо немовля не має алергії.

Суп зі сочевиці

Сочевиця є джерелом магнію, заліза, повноцінних білків і вітамінів. Можна давати дітям віком понад 7 місяців.

- 300 мл відвару з овочів або овочі (як до овочевого супу),
- 10 г сочевиці (1 ложечка),
- 1 ложечка нешліфованого рису,
- 1 ложечка соєвої олії, Варити приблизно 20-30 хв.,
- 1 невеличка картоплина, перетерти через сито.
- 1/2 зубочка часнику,
- 1/2 маленької цибулини,
- дрібка солі та майорану.

Борщ забілений

300 мл відвару з овочів:

- 1 червоний буряк (очищений, натертий на дрібній терці),
- 1/2 ложечки пшеничних паростків,
- 1/2 ложечки соєвої або соняшникової олії,
- 1/2 ложечки пшеничних висівок.

Усе разом варити 10-15 хв., після чого додати:

- 1 ложечку кукурудзяного крохмалю, розмішаного в 150 мл холодного молока.

Помішуючи, довести до кипіння. Додати лимонний сік до смаку, можна майоран, 1/2 ложечки свіжого масла.

Овочева кашка

- 80 г очищених, помитих і подрібнених овочів або самої моркви чи столових буряків,
- 1/2 ложечки олії,
- 1/2 ложечки свіжого масла,
- 1/2 ложечки пшеничних паростків,
- 1/2 ложечки висівок,
- 1 ложечка глюкози,
- 50 мл молока.

Овочі натерти на дрібній терці, залити невеликою кількістю води, додати олію та висівки і варити під кришкою приблизно 10-15 хв. Масло розтерти з паростками і розвести теплим молоком. Додати до овочів, перемішати і варити 2-3 хв.

Потім додати глюкозу. До червоного буряка можна додати лимонний сік до смаку.

Примітки. Овочі добирати відповідно до пори року. Придатні такі овочі: морква, столовий буряк, петрушка, селера, шпинат, гарбуз, кольрабі, цвітна капуста, листяна капуста, скорцонера. Із бобових — сочевиця, але в малій кількості та завжди в суміші з іншими овочами. До всіх овочевих страв треба додавати дрібно нарізану зелень.

Овочеві соки

Овочевий сік можна приготувати з гарбуза, моркви, столових буряків.

Сік з червоних буряків слід завжди змішувати з морквяним соком у пропорції 1:3 (одна частина бурякового і 3 частини морквяного соку). Можна додати одну ложечку глюкози на 100 мл соку.

Червоний буряк (*Beta vulgaris cruenta rubra*) — джерело кальцію, калію, заліза, магнію, цинку, фосфору, йоду і вітамінів. У 100 г буряка міститься 16 мг кальцію, 33 мг магнію і 335 мг калію. Цей овоч належить до числа «кровотворних».

Фруктові соки

Для приготування фруктових соків придатні тільки стиглі фрукти, найкраще свіжозібрані. Можна отримати сік з таких фруктів: яблук, апельсинів, груш, винограду, ягід (малина, ожина, чорниця, чорна смородина, суниця (деякі діти мають алергію на полуниця)). Із кісточкових найкраще брати персики та абрикоси. Останні містять особливо багато вітамінів, насамперед вітаміну А (770 мкг у 100 г сушки). Вони особливо корисні для тих, хто одужує після тяжких виснажливих хвороб, зокрема, інфекційних, хвороб щитовидної залози, ендокринних захворювань, а також у разі відсутності апетиту. Цей фрукт також є «кровотворним».

До соків із кислих фруктів можна додавати переварену воду з глюкозою.

Примітки. Готуючи свіжі соки, треба суворо дотримуватись правил гігієни: фрукти та овочі потрібно ретельно помити щіткою, очистити і ще раз сполоснути під проточною водою.

Якщо немає соковижималки, фрукти чи овочі натирають на терці з найдрібнішими отворами і вичавлюють з них сік через стерильну марлю, складену вчетверо, або через лляну тканину.

Нагадуємо, що весь посуд і пристрої для отримання «рослинного молочка» мають бути ідеально чистими.

«Сік» із зернових (молочко) за рецептом проф. Коллата²⁵

Проф. Коллат, прихильник здорових і природних харчових продуктів для немовлят, пропонує рецепт «натурального молочка із зернових», особливо якщо у матері немає або не вистачає свого молока. Він вважає, що «молочко із зернових» може замінити материнське молоко.

Для виготовлення харчової суміші потрібне сухе молоко або «мигдалеве молочко». Чудово, якщо є свіже молоко від здорової корови. Коров'яче молоко слід розводити «молочком із зернових».

Якщо вживати сухе молоко або «мигдалеве молочко», проф. Коллат застерігає від використання водопровідної води, яка містить багато хімічних домішок, шкідливих для здоров'я, і сильно хлорована. Він радить використовувати мінеральну негазовану воду.

Спосіб приготування

Найкраще взяти пшеницю, але можна використовувати ячмінь, овес, нешліфований рис або пшенично-житню суміш. 20 г зерна добре промити, висушити і безпосередньо перед використанням

змолоти на кавомолці. Залити водою (40 г), накрити і залишити на 5-8 год., найкраще на ніч. Уранці цю кашку змішати з 60 мл кип'яченого коров'ячого молока або «мигдалевого молочка» і перетерти через волосяне сито. Підсолодити медом або глюкозою, підігріти на водяній бані та відразу давати дитині. Можна приготувати таке «молочко» на цілий день, але зберігати його треба в холодильнику. Не можна залишати «молочко» на наступний день!

Спосіб приготування

«молочка із зернових»

Кількість продуктів на 1 пляшечку — 120 г	Денна кількість їжі на 5 пляшечок — 600 г
20 г зерна (меленого),	100 г зерна (меленого),
40 г води,	200 г води,
60 г коров'ячого молока.	300 г коров'ячого молока.

«мигдалево-зернового молочка»

Кількість продуктів на 1 пляшечку — 120 г	Денна кількість їжі на 5 пляшечок — 600 г
20 г зерна (меленого),	100 г зерна (меленого),
40 г води,	200 г води,
60 г «мигдалевого молочка».	300 г «мигдалевого молочка».

Немовля у перші тижні життя годують 4-5 разів на день і дають пити стільки, скільки воно хоче, а не скільки «каже» таблиця. Якщо організм дитини не приймає коров'ячого молока, слід давати «мигдалево молочко», яке готують у такий спосіб:

Змішати 10 г подрібненого мигдалю зі 100 г води (10 г = 6-7 плодів солодкого мигдалю, який слід обпарити окропом, зняти шкірку і натерти на найдрібнішій терці). Отриману емульсію змішати з молочком із зернових і перетерти через волосяне сито. Цей напій дуже поживний. Дитину слід годувати так само, як «мигдалевим молочком» з фруктовим соком (див. табл.1-5). Не треба змушувати дитину випивати більше, ніж вона хоче.

У перші чотири тижні годувати немовля «молочком із зернових» потрібно 4-5 разів на день. На четвертому-шостому тижні дають додатково 10-30 г фруктового або овочевого соку.

На другому місяці додатково слід давати 1/3 подрібненого банана або терте яблуко чи грушку.

На третьому місяці окрім фруктів дають овочі (соки) і тричі на день «молочко із зернових».

На четвертому місяці окрім «молочка із зернових» потрібно давати кашку із зернових, товчену картоплю зі свіжим маслом або сметаною чи молоком.

На п'ятому місяці розширюють асортимент фруктів та овочів. Додатково до «молочка із зернових» дають окремо молоко з розмоченими хрусткими хлібцями (сухариками) (*див. рецепт*).

На шостому місяці крім «молочка із зернових», овочів та фруктів дають дрібно нарізаний хліб з маслом. Годувати немовля треба 3-5 разів на день залежно від апетиту.

Підсумовуючи все вищесказане, слід ще раз звернути увагу на те, що молоді матері повинні попри все намагатися годувати дитину грудним молоком. Навіть найменша кількість материнського молока має велике значення для розвитку немовляти. Саме тому молода мати повинна не переживати, що має мало молока, а частіше прикладати дитину до грудей, спокійно і терпляче заохочуючи її до ссання. Часто допомагає чай з трав, що збільшує кількість молока (*див. розділ «Мати-годувальниця»*).

Якщо не вистачає материнського молока, треба спочатку прикласти дитину до грудей, а потім дати пляшечку з додатковою їжею, але не навпаки! Треба стежити за тим, щоб отвір у сосці був якнайменший. Це змушує дитину «працювати». Дитина, яка ссе груди, мусить добряче «потрудитися», після чого задоволена і сита швидко засинає. Інтенсивне ссання посилює виділення слини в ротовій порожнині дитини, а це сприяє повноцінному перетравленню їжі.

Як уже згадувалось, лікарі-природники радять як дорослим, так і дітям, особливо немовлятам, вживати природну їжу. Вони вважають, що причиною поширення «хвороб цивілізації» серед дорослих, молоді та немовлят є розвиток харчової промисловості. Вона за останніх 20 років перевернула закони природи з «ніг на голову», «прикрашаючи» та «поліпшуючи» харчування немовлят штучними сумішами; а посилаючись на наукові авторитети й атестацію інститутів харчування, рекомендує їх як обов'язкові для немовлят. Ця реклама стала причиною того, що багато жінок використовують готову до споживання суміш, бо переконані, що вона сприяє розвитку їхніх дітей. Часто молоді матері не розуміють, що ці суміші містять в декілька разів більше цукру, а поживні речовини, на думку виробників, краще засвоюються організмом дитини. Це заперечують лікарі-природники, які радять якнайменше підсолоджувати їжу. Їхні опоненти вважають, що проноси і здуття у немовлят є наслідком споживання «молочка із зернових», пшеничних паростків та інших повноцінних продуктів із зернових. Вони аргументують своє твердження тим, що система ферментації і травлення, всмоктувальна здатність, а насамперед, бактеріологічна флора харчового тракту немовлят не вповні пристосовані до

«переробки» повноцінних продуктів. Крім цього вони вважають, що причиною поганого засвоєння їжі часто є знищення слизової оболонки кишок глютенем, що міститься в зернових, якщо їх давати дітям віком до 2-3 місяців.

Проф. Моммсен (*Mommsen, 1986, с.79*) радить давати немовлятам відвар із борошна грубого помелу (для дітей віком до 3 місяців проціджувати через густе сито). На його думку, сире «молочко із зернових» може спричинити в молодому організмі ферментування і як наслідок — здуття живота й порушення функцій слизової оболонки кишок. Водночас відвари з борошна грубого помелу поживні і крім високої харчової цінності сприяють регулюванню перистальтики кишківника та роботи шлунка. Однак у кожному конкретному випадку, коли дитину не годують грудьми, добираючи їжу, потрібно звертати увагу на фізіологічні особливості її організму.

Дослідження підтвердили, що організм немовляти може добре засвоювати крохмаль, якщо не перевищувати допустиму норму. Новонароджена дитина добре засвоює (*за Auriicho, 1985*) 10-12 г на день рисового, кукурудзяного або картопляного крохмалю (йдеться про варений крохмаль). Перевищення цієї дози може спричинити у немовляти здуття та пронос.

Відомий та визнаний на Заході лікар-природник д-р Г.Шнітцер видав чимало книг з проблем здорового харчування. В останній публікації (1988 р.) під назвою «Порадник здорового харчування з вказівками стосовно годування немовлят» він дає цікаві нетрадиційні поради.

Д-р Шнітцер вважає, що, починаючи з четвертого-шостого тижня життя немовляти, треба давати йому «проби» страв, щоб «запрограмувати» майбутнє повноцінне харчування, «навчаючи» смакові рецептори розпізнаванню продуктів. Він пропонує розпочати експеримент, наприклад, з тертою морквою, даючи її щодня дитині «на кінчику ложечки»; це ж саме стосується тертих яблук, грушок і дині; дитина сама вирішить, що їй найбільше смакує.

Д-р Шнітцер радить давати немовлятам віком понад 5 тижнів «Муслі» (*див. рецепт*) з дуже дрібно меленого зерна та фруктів. Він вважає, що мелене зерно, замочене на 30 хв. у холодній воді, ліпше засвоюється молодим організмом, ніж варене, бо нагрівання руйнує ферменти, що є в паростках зернових, а вони потрібні для перетравлення крохмалю.

У згаданій книзі д-р Шнітцер наводить приклад з далекої Африки, у деяких районах якої матері годують немовлят грудним

молоком і розтертим між каменями просом. Додаючи холодної води до просяного борошна, готують кашку і дають дитині. Діти, споживаючи таку їжу, добре розвиваються.

Якщо материнського молока бракує, д-р Шнітцер радить давати немовлятам уже з перших днів життя «молочко із зернових» (див. таблицю).

Спосіб приготування «молочка із зернових» за рецептом д-ра Шнітцера

<i>Харчові продукти і спосіб приготування «Молочка із зернових»</i>	<i>Консистенція і кількість харчових продуктів</i>		
	<i>а рідка</i>	<i>б середня</i>	<i>в густа</i>
1. Пшеницю (в зернах) відміряти, змолоти у млинку (наприклад, у кавомолці) на дуже дрібне борошно	2 ст. ложки = 36 г	3 ст. ложки = 54 г	4 ст. ложки = 72 г
2. Половину щойно змеленої пшениці всипати до горнятка, залити холодною водою і залишити на 30 хв.	18 г 2 ст. ложки = 22 г	27 г 3 ст. ложки = 33 г	36 г 4 ст. ложки = 44 г
3. Другу половину щойно змеленої пшениці всипати до вузької каструльки місткістю 1 л, змішати з холодною водою, поставити на вогонь і, безперервно помішуючи, варити 15-30 с. Зняти з вогню, остудити під проточною водою до температури близько 37°C і, безперервно перемішуючи, додати кашку зі сирого борошна (п.2).	18 г 100 г води	27 г 100 г води	36 г 100 г води
4. Додати холодне молоко, безперервно перемішуючи міксером	100 г молока	100 г молока	100 г молока
5. Додати бджолиного меду (попередньо розчинивши в молоці)	1 плоска ложечка = 7,5 г	1 плоска ложечка = 7,5 г	1 плоска ложечка = 7,5 г

Приготовану у такий спосіб суміш влити до пляшечки, надіти соску, потримати на водяній бані при температурі близько 50°C (не перевищувати цієї температури) і, безперервно обертаючи пляшечку, нагріти її до 37°C. Дати дитині.

Не треба обмежувати дитині кількість споживаної їжі. У перші 4-6 тижнів життя немовляти д-р Шнітцер радить давати «молочко із зернових» рідке (а), потім середньої густоти (б). Якщо немовля через дві години після годування сигналізує, що зголоділо, треба дати йому «молочко із зернових» (б) або (в) залежно від віку.

Нагадуємо, що треба варити половину порції борошна для того, щоб не осіло на дно пляшечки неварене борошно. Зварене борошно густе й утримує частинки невареного борошна, бо вони тяжкі і можуть осісти на дно.

Немовлята і діти віком 1-2 роки потребують багато рідини — води (посилений обмін речовин). Треба давати теплі напої (слабкий настій з квіток ромашки, насіння фенхелю, листків м'яти) тричі на день за 30 хв. перед годуванням або через 30 хв. після нього, щоб не розводнювати травних соків, які необхідні для травлення їжі.

Починаючи від 6 місяця життя треба уважно спостерігати за немовлям, чи воно здатне перетравлювати ту кількість молока, яку йому дають. Якщо раптом виявлено збільшення лімфатичних вузлів, запалення мигдаликів, слизової оболонки носа, нежить, порушення травлення — треба обмежити або цілком вилучити з раціону молоко. Д-р Шнітцер вважає, що меню з повноцінних зернових, зелених салатів, овочів, фруктів і горіхів забезпечує (навіть без додавання молока), достатню кількість амінокислот, потрібних для синтезу власного білка (білок, спожитий людиною, — тваринного чи рослинного походження, — в організмі розкладається на амінокислоти, з яких організм синтезує свій білок).

Д-р Шнітцер стверджує, що, дотримуючись вищенаведених порад і виключивши з раціону дітей солодощі, здобу з борошна вищого гатунку і стерилізовані продукти, що рекламуються харчовою промисловістю, можна виростити здорових, щасливих життєрадісних дітей.

Примітки. Ні в якому разі не можна давати немовлятам соску як заспокійливий засіб, бо вона спричиняє деформацію кістки піднебіння.

Підсумовуючи цю полеміку на професорському рівні, вважаємо, що останнє слово мають сказати лікарі, і нехай вони вирішують, як годувати дитину в кожному конкретному випадку.

дку. Кожна людина неповторна, тому відповідно різняться її фізичні потреби; і те, що на користь одній, далеко не завжди корисне для іншої. Тому медицину вважають мистецтвом. Лікар повинен застосовувати індивідуальний підхід до кожного пацієнта, «відчувати» його. І саме йому вирішувати, який з наведених тут варіантів харчування обрати у кожному конкретному випадку.

Короткі поради лікарів-природників

Традиційна медицина завжди стоїть на вищому науковому рівні, але деколи легковажно ставиться до тих чинників, вплив яких важко виявити експериментально.

*(Проф., д-р мед. наук М.Соколовська;
ПАН, Варшава)*

Лимони, апельсини

Останні дослідження виявили, що лимонний сік відіграє в організмі важливу хіміко-метаболичну роль. Відомо, наприклад, що немовлята, яким дають молоко із доданням лимонного соку або кислоти, мають кращу опірність проти рахіту. Лимонна кислота тут відіграє роль профілактичного засобу. Крім цього, вона «вихоплює» тяжкі метали (свинець) і полегшує видалення їх з організму. Доведено також, що ця кислота поліпшує всмоктування кальцію в кишківнику.

Квітковий пилко²⁶

Квітковий пилко, який збирають бджоли, містить цілий асортимент життєво важливих елементів: білки (пилко має 9 основних амінокислот!), жири, цукор, мікроелементи, мінеральні сполуки, вітаміни, гормони, ферменти; має бактерицидні властивості, бо містить природні антибіотики.

Денна потреба організму людини в білках становить близько 30 г. У 100 г пилку його майже 20 г!

Вегетаріанці можуть без шкоди для здоров'я забезпечити потребу організму в амінокислотах, приймаючи протягом доби 25-30 г квіткового пилку, а регулярно вживаючи пилко, зменшити щоденну дозу до 20 г.

Дітям віком від 3 до 5 років достатньо на добу 12 г, від 6 до 12 років — 16 г основних амінокислот:

1 плоска чайна ложечка = 5 г,

1 плоска столова ложка = 15 г.

Тривалість курсу: 6 тижнів; повторювати 4 рази на рік.

Денні дози для дітей:

3-5 років — 3-5 г,

6-12 років — 10-15 г.

Вживати пилок треба, порадившись з лікарем, бо при наявності алергічних реакцій у дітей слід починати з найменших доз.

Клінічні спостереження дають право стверджувати:

- квітковий пилок зумовлює підвищення рівня гемоглобіну у крові; з огляду на це його особливо радять давати анемічним дітям: він покращує загальний стан здоров'я;
- пилок особливо корисний після тяжких хвороб, операцій, сприяє збільшенню маси тіла;
- активізує процес росту у дітей;
- поліпшує апетит;
- нормалізує кровообіг і постачання крові до мозку;
- сприяє поліпшенню зору;
- корисний при загальному виснаженні (астенії);
- запобігає побічному впливу опромінення при радіологічній та хімічній терапії;
- підвищує імунітет проти інфекційних захворювань.

Останнім часом у Німеччині з'явився препарат з пилом, обробленим на високообертovому дезінтеграторі, де відбувається руйнація його зовнішньої важкозасвоюваної оболонки. Фармацевтична промисловість Швеції також займається «обробкою» квіткового пилку для ліпшого засвоєння його організмом — до таблеток пилку додають ензими (ферменти).

Пивні дріжджі

Ще Гіпократ — батько медицини — знав про чудові терапевтичні властивості дріжджів і радив вживати їх при різних захворюваннях. Сучасна медицина, особливо лікарі-природники, рекомендують їх як дешеві та доступні ліки від прищів та вугрів (*Akne vulgaris*) — виліковність 100% (за даними д-ра Халя, Відень); чиряків (*Furunculosis*) — виліковність 100%; при порушеннях обміну речовин, ожирінні, авітамінозі, анемії, мігрені, застуді, інфекціях, неправильному функціонуванні лімфатичних вузлів, сповільненому рості та розвитку, діабеті.

В останні роки спостерігається значне збільшення випадків захворювання дітей на цукровий діабет. З огляду на це варто розпочати лікування таких дітей пивними дріжджами — звісно, під наглядом лікаря.

Як доводять дослідження, пивні дріжджі вельми ефективні при лікуванні діабету. Лікувальна дія полягає у захисті організму від загнивання білка, стимулюванні продукування власного інсуліну за рахунок введення в організм натуральних вітамінів групи В. Відомо також, що пивні дріжджі сприяють засвоєнню кисню клітинами організму.

Доведено, що вітамін В₂, що міститься в дріжджах, має властивості, близькі до властивостей інсуліну — внутрішньовенні ін'єкції рибофлавіну (В₂) знижують вміст цукру в крові діабетиків. Дріжджі здатні компенсувати низький рівень цинку в їжі, який потрібен для вироблення в організмі власного інсуліну (природний інсулін містить 0,5% цинку). Такий винятково гармонійний хімічний склад пивних дріжджів, що містять вітаміни групи В, цинк і багато калію, забезпечує позитивні лікувальні результати. Відомо, що калій потрібен для засвоєння клітинами організму інсуліну і глюкози та для обміну цукру.

Завдяки такому поєднанню природних складників дріжджові препарати можуть бути чудовим регулятором обміну речовин. Хто після їди регулярно вживатиме 1 ложку пивних дріжджів — позбудеться всіх недуг, невдовзі почуватиметься значно краще і буде бадьорим.

Дітям рекомендується вживати одну чайну ложечку після їди. Лікарі-природники радять також дотримуватись дієти. Паростки пшениці та насіння гарбуза теж містять багато вітамінів групи В і цинку. У Польщі донедавна було мало препаратів на основі пивних дріжджів (*Fex medicinalis*), тому їх заміняли пекарськими дріжджами, які виявляють набагато слабшу лікувальну дію. Тепер фірма «Centuria» постачає пивні дріжджі у вигляді таблеток під назвою «Левітан».

Яблука

Німецький педіатр, проф. Моро, успішно застосовує «яблучне лікування» проносів і дизентерії у дітей. Дітям дають 5 разів на день два дні поспіль 200-300 г тертих (на скляній терці) яблук. Уже після першого дня лікування у випорожненнях не було домішок крові, а через 2-3 дні дитина видужувала.

Яблука діють як губка, всмоктуючи токсичні продукти обміну речовин і виводять їх назовні. Дубильні речовини в яблуках (зрі-

зи яблук темніють) мають протизапальні та в'яжучі властивості. Крім цього, вважають, що пектини позитивно впливають на травлення і засвоєння організмом поживних речовин.

Чай зі сушених яблучних лушпайок — природна їжа для нервових клітин завдяки великому вмісту фосфору — особливо корисна для дітей. Цінним також є яблучний оцет із лушпайок.

Цибуля, часник (*Allium L*)

Цибуля і часник містять багато цінних вітамінів і мінеральних солей та мають сильну бактерицидну і протигрибкову (*allicyna*, *фітоніциди*) дію, гальмують розвиток пухлин.

Суміш нарізаних цибулі та часнику — чудовий дезінфікуючий, протизапальний і відхаркувальний засіб. Її укладають шарами до скляної банки поперемінно з бджолиним медом, закривають і залишають у теплому місці, наприклад, на батареї, на 2-3 год., щоб виділився сік. Цей сироп дають дітям по кілька ложечок багато разів на день (через кожні 2 години). Навіть нестерпний сухий кашель і запалення горла дуже швидко виліковують за допомогою цього засобу.

Проф. Ожаровський особливо радить часник і препарати з нього дітям при хронічному гастриті, інфекційному проносі, глистах, гнійному запаленні горла, ясен і мигдаликів, ангіні та інших недугах²⁷. Він також рекомендує — особливо малим дітям — клізми з часником проти гостриків. Цей засіб ефективний, безпечний і нетоксичний: 2-3 зубки часнику розтерти дерев'яною ложкою, додати 1 склянку теплої перевареної води. Зробити клізму, і нехай дитина потримає розчин у кишківнику декілька хвилин. Процедуру повторювати протягом 2-3 наступних днів, потім — через 10 днів.

Часникову мазь застосовують при захворюваннях вух. Для виготовлення мазі розчавляють кілька (5-6) зубочків частику, вкладають до пляшечки і заливають одною ложкою соняшникової або соєвої олії. Закривають і залишають на ніч у теплому місці (*на батареї*). Отриманим екстрактом зволожують ватку і вкладають до обох вух, а також втирають цю мазь довкола вух.

Квашений часник є природним антибіотиком. Його готують, заливаючи очищені та розрізані навпіл зубки (350-400г) одним літром води з-під засолених огірків. Для цього використовують скляні банки типу «twist» або «weck» з гумкою і пружиною. Банку ставлять у темне прохолодне місце на 14 днів. Тоді частину води для вживання переливають до меншої банки, щоб

через часте відкривання банки не випускати назовні «лікувальний газ» — фітонциди.

Дітям дають 1/2-1 ложку цих ліків 3 рази на день після їди. Цей засіб допомагає при субфебрильному стані, гнійникових ангінах, запаленні мигдаликів, грипі, інфекційних хворобах. Квашений часник є освіжаючим додатком до разового хліба з маслом, домашнього і твердого сиру. Його можна вважати делікатесом. Діти охоче їдять такий часник з хлібом.

Неприємний запах часнику частково усуває петрушка, селера, зелений салат та горіхи.

Звертаємо увагу на кількість використання солі (одної столової ложки біологічної солі «Юліан» вистачає на один літр води для соління огірків, якщо цю воду згодом використовувати для квашення часнику).

Червоний буряк (*Beta vulgaris — cruenta rubra*)

Про вирощування червоних буряків було відомо ще в IV ст. до Р. Хр. У давнину їх вирощували як продукт харчування і водночас як ефективний засіб народної медицини. Попри те, що хімічний склад буряків відомий, донині не знаємо, які речовини в них мають найбільше значення у лікуванні, наприклад, ракових пухлин. Окрім високого вмісту лужних елементів — натрію, калію, магнію, кальцію тощо, у буряках є два рідкоземельні елементи — рубідій і цезій, лікувальний вплив яких досі не вивчений.

У тому, що червоні буряки «вимивають» сечову кислоту з організму, мають кровотворну і бактерицидну дію, очищують кров, можна переконатись, приймаючи двічі на день, за півгодини до їди, 50-100 г бурякового соку, розведеного теплою водою (з огляду на його сильну лужну дію — може нудити).

Немовлятам і малим дітям буряковий сік розводять морквяним соком: починаючи з 5-6 місяця життя 30 мл бурякового + 100 мл морквяного соку 2-3 рази на тиждень, потім можна збільшити дозу до 50 мл на день 2-3 рази на тиждень (завжди розводити!).

Сік з червоних буряків є відхаркувальним засобом при кашлі, добре очищає дихальні шляхи, допомагає при бронхітах. У цих випадках дають щодня нерозведений сік (4-5 ложечок). Дітям у віці кількох місяців можна давати сироп з червоних буряків. Він допомагає при застудах, нежиті, кашлі, причому абсолютно безпечний.

Для отримання сиропу слід ретельно помити великий буряк (не знімати шкірку), вирізати у верхній частині конічний отвір і покласти в духовку на 45 хв.

Немовлятам, починаючи з 5 місячного віку, дають по 5-10 крапель кожні 2 години, малим дітям — по ложечці щогодини. Цей сироп знижує температуру.

Відвар з вівсяних зерен і пшеничних висівок

Пастор Кнайп радить тим, хто одужує, і дітям після виснажливих хвороб такий напій:

Набрати повну літрову банку вівсяного зерна і промити його у проточній воді 6-8 разів. Варити в 2 л води доти, доки загальний об'єм не зменшиться до 1 л. Додати 2 ложки меду і закип'ятити. Випити протягом дня. Дітям віком 1-2 роки дають до 0,5 л на день, немовлятам — до 200 мл на день.

Цей чудовий напій легко перетравлюється. При високій температурі охолоджує. Відвар містить багато кременію, який розчиняється у воді.

Так само готують відвар з пшеничних висівок. Дітям дають 2 рази на день по 1/2 склянки.

Останнім часом поширилося використання попелу сумішей лікарських рослин (*наприклад, трава кропиви — Нв. *Brdanae*, корінь кульбаби — Rd. *Taraxaci*, трава хрестового кореня бенедиктинського (вовчець кучерявий) — Нв. *Cnicus benedicti*, листя подорожника — Нв. *Plantago**). Такий попіл має лікувальні властивості. Можна його приймати всередину у вигляді розчину, а також застосовувати зовні у вигляді мазі: попіл змішують, наприклад, з маззю із нагідок, бурштину, майорану тощо (*за рецептами проф. Ожаровського*).

Лікувальний «яєчний коньяк»

Для старших дітей, які не мають алергії на білок курячих яєць, при загальному виснаженні, фізичній слабкості, анемії, карієсі зубів, схильності до викривлення хребта, корисною є така мікстура:

10-12 цілком свіжих (одноденних) яєць, краще з білою шкаралупою, добре помити під проточною водою, покласти до скляної банки і залити лимонним соком вище шару яєць на 2 см. Лимони (2-3 кг) мають бути стиглі і неушкоджені. Банку зав'язати лляною тканиною і залишити на декілька днів аж до розчинення лимонним соком шкаралупи яєць. Усе перетерти через сито. До одержаної маси влити 1 пляшку коньяку, в якому розчинено 1 кг бджолиного меду. Усе добре змішати, розлити в пляшки і поставити у холодильник. Пити тричі на день по 1 столовій ложці після їди.

Перед вживанням розвести в 1/4 склянки води (вміст алкоголю при цьому буде мінімальним).

Цей засіб успішно застосовують при захворюваннях легенів (сприяє звапнінню) як у дітей, так і в старших людей. Сприяє дуже швидкому зростанню різних переломів кісток, навіть таких, що не піддаються лікуванню. Для дітей, які мають алергію на білок курячих яєць, «яєчний коньяк» готують з дрібно потовчених білих морських черепашок. Білі продовгуваті черепашки можна назбирати на узбережжі Балтійського моря, краще якомога далі від міст. «Коньяк» з черепашок готують так само, як «яєчний коньяк».

Подорожник ланцетолистий (*Plantago lanctolata*)

Сік зі свіжого листя ланцетолистого подорожника (*Plantago lanctolata* L.) з медом є відхаркувальним, протизапальним, бактеріцидним і загальнозміцнюючим засобом. Застосовують його також при кишково-шлункових недугах.

Малим дітям цей сік дають кілька разів на день по одній ложечці після їди. Сік можна змішати з молоком або розвести з перевареною водою та настоєм чебрецю (*Thymus vulgaris* L.). Немовлятам дають 1/2 ложечки декілька разів протягом дня.

Якщо немає свіжого соку, можна використовувати суміш трав:

Рр. Подорожник ланцетолистий (<i>Folium Plantaginis</i>)		
Квіти мальви дикої (<i>Flos Malvae</i>)	aa	50,0
Плоди анісу (<i>Fructus Anisi</i>)		20,0

Застосування: готують настій, заливаючи ложечку суміші 1/2-1 склянкою води. Давати ковтками протягом дня.

З таким же успіхом можна застосовувати листя подорожника звичайного (*Plantago major*).

Фіалки (*Viola odorata*)

Ці гарні запашні весняні квіти допомагають дітям, у яких сильний кашель або коклюш.

Треба запарити одною склянкою окропу жменю сушеного або свіжого листя цієї рослини (також коріння), яке слід розім'яти перед використанням. Давати дитині кожні 2 години по 2-3 ложечки цього чаю. Дорослі лікують за давненький кашель, вживаючи тричі на день по горнятку цього настою²⁸.

До війни в аптеках продавали «фіалковий корінь», який давали дітям «гризти», коли різалися зуби. Це полегшувало прорізанню зубів. Однак то було не коріння *Viola odorata*, а обточене та

відшліфоване кореневище півників (*Iris germanica*), яке після висушування виділяло легкий фіалковий аромат.

«Хлібний» суп

Слабким і хворобливим дітям, а також підліткам радимо давати на обід або вечерю суп за таким рецептом:

Хліб або булку Грехема, трішки разового житнього хліба порізати і висушити в духовці. Перепустити через м'ясорубку або розтерти у ступці на грубозернисте борошно. 2-3 ложки цього борошна вкинути до киплячого молока або до 1 л окропу, в якому 15 хв. варились приправи — кмин, лавровий лист, а також 1-2 порізані картоплини, цибулина і 1-2 зубки часнику. Додати сметану або ложечку масла. Закип'ятити. Розім'яти дерев'яною ложкою зубок часнику із сіллю і вкинути разом з майораном в суп. Такий суп дуже корисний, смачний, поживний і чудово регулює травлення.

Шпинат (*Spinacia oleracea*)

і листяний буряк (*Beta vulgaris var.cicla*)

Шпинат славетися не дарма. Наукові дослідження довели, що він має кровотворні властивості, допомагає при авітамінозі, запорах і хронічних екземах. Однак не кожний знає, що шпинат містить повноцінний білок, зрештою, як і всі зелені листі овочі.

Проте не можна вживати шпинат, вирощений на штучних добривах. Щоправда, додавання фосфорних добрив значно збільшує врожай, але одночасно порушується баланс мінеральних солей: зменшується вміст магнію, кальцію, калію, сірки — і збільшується вміст фосфору і натрію. Ось чому дітям не можна давати шпинат, вирощений на штучних добривах.

Завдяки високому вмісту вітаміну А шпинат — незамінна їжа для немовлят і дітей, він постачає організм мінеральними солями і вітамінами. Однак треба пам'ятати, що приготований шпинат не можна зберігати (навіть у холодильнику) і підігрівати — в ньому утворюються шкідливі сполуки.

Немовлятам, починаючи з 5-місячного віку, можна давати трішки відвареного шпинату. Проте не можна поєднувати шпинат з молоком, як це радять деякі книги з кулінарії, бо щавлева кислота, яка є в шпинаті, у сполуці з кальцієм, що входить до складу молока, унеможливує засвоєння його організмом²⁹.

Буряк листяний, або ж мангольд (*Beta vulgaris var.cicla*) має подібні властивості. Насіння цієї рослини вже декілька років продається в крамницях. Вирощувати його легше, ніж шпинат, бо бу-

ряк — дворічна рослина, а його листя можна вживати ціле літо й осінь, бо воно шоразу відростає. Тобто, маємо «шпинат» увесь час «під рукою».

Листяний буряк має ще й ту перевагу, що менше, ніж шпинат, містить щавелевої кислоти. Готують листяний буряк так само, як шпинат:

1. Шпинат або листя листяного буряка (можна їх поєднати) добре помити. Вкинути до малої кількості окропу і варити 3-5 хв. Потім відцідити, дрібно нарізати, покропити лимонним соком, додати олію або масло, можна посолити.
2. Все зробити так само, як описано вище. Відварене листя порізати або перепустити через м'ясорубку. Окремо в каструльці, у малій кількості олії, стушкувати дрібно нарізану цибулю та один зубок часнику, додати одну ложку пшеничних паростків, перемішати і до цієї «засмажки» поволі долити, мішаючи, воду, у якій варилося листя. Потім додати зварене і нарізане листя, ложечку глюкози і засмажити розтертим із сіллю зубком часнику.

**Меліса лікарська (*Melissa offic.*),
шипшина (*Rosa cfnina*),
ліпа дрібнолиста (*Tilia cordata Miller*)**

Нервовим, слабеньким, зі зниженим імунітетом дітям і немовлятам добре давати настій з листя меліси, який діє заспокійливо на нервову систему. Після тижневого вживання цього чаю стає очевидним його заспокійливий вплив на нервову систему і мозок (завдяки чому поліпшується сон), а також на травний тракт, серце, кровообіг і статеві органи (у дорослих).

Свіже листя меліси може успішно замінити лимон, бо має подібний аромат; його додають до салатів, соусів і супів (молочних та фруктових) для дітей.

Настій (листя меліси не можна варити, бо воно втрачає свій аромат): 1 ложку листя або трави залити склянкою кип'ятку, накрити і настоювати 10 хв. Дітям давати по 1/4-1/2 склянки 2 рази на день (крім інших напоїв) — уранці і перед сном.

Оздоровчим напоєм для дітей і старших людей є чай з плодів шипшини (*Fructus rosae*). У шипшині багато мікроелементів та вітамінів, особливо вітаміну С: п'ять-шість плодів можуть забезпечити добову норму людини у цьому вітаміні. Людський організм не продукує вітаміну С, тому повинен отримувати його разом

з їжею. Доросла людина потребує 1 мг вітаміну С на 1 кг маси тіла, діти — ще більше, організм хворої людини — в декілька разів більше! Нагадуємо, що природний вітамін С, що міститься в овочах і фруктах, біологічно активний і легко засвоюється організмом, а синтетичні вітаміни (в таблетках) організм засвоює частково (30-40%).

Настій: 1 ложку сушених подрібнених плодів шипшини залити склянкою теплої води і залишити під кришкою на ніч. Уранці підігріти 5-10 хв., не доводячи до кипіння. Відвар можна підсолодити глюкозою або медом. Дітям давати тричі на день по 1/2 склянки після їди (процідивши).

Цей напій знижує температуру тіла і діє заспокійливо при запальних процесах. Можна додавати малиновий сік.

Чай з настоєм липового цвіту (*Inflorescentia Tiliae*), особливо з бджолиним медом, діти п'ють охоче. Він діє потогінно, заспокійливо, сечогінно. У поєднанні з ягодами малини (*Fructus idaei*) або цвітом чорної бузини (*Flos Sambuci*) посилює потовиділення, а разом з ним видалення токсичних продуктів розпаду, що сприяє швидкому одужанню.

1 ложку липового цвіту залити 1 склянкою окропу. Настоявати 10 хв. під кришкою. Давати дітям, як зазначено вище.

Олія зі звіробою

Відомим природним засобом є олія з квіток звіробою (*Hypericum perforatum*) — вона повинна бути в кожній домашній аптечці. Ця олія зберігає свої лікувальні властивості два роки. Застосовують її не тільки для лікування відкритих ран, при крововиливах, запаленні лімфатичних вузлів, опіках, болях у хребті, запаленнях сідничного нерва і ревматизмі, але й для лікування немовлят.

Пані Требен³⁰ радить натирати нею животик при кольках і здуттях у немовлят. Допомогає також натирання запалених лімфатичних вузлів. До речі, у цьому випадку радять також застосовувати майоранову олію.

Спосіб приготування олії

Квітки звіробою (*Flos Hyperici*) або траву майорану (*Herba Majoranae*) зібрати у сонячний день, щерть наповнити пляшку і залити соняшниковою або оливковою олією так, щоб вона покрила квітки чи траву. Потім слід добре закупорити пляшку і поставити на 10 днів у тепле місце. Олія зі звіробою набере червоного

відтинку, а з майорану — зеленого. Процідити через лляну тканину і зберігати в холодильнику у пляшці з темного скла.

Для промивання ран замість оливкової застосовують лляну олію. Окрім олії зі звіробою можна рекомендувати як рівноцінну, а іноді й ліпшу, олію з нагідок, що мають жовтогарячі квітки (*Flos Calendulae*). Вона дає чудовий ефект при різних опіках (термічних, сонячних, рентгенівськими променями) і сверблячих висипах (*А. Ожаровський*).

Поради пастора Кнайпа стосовно тіла і душі³¹

1. ОДЯГ ДЛЯ ДІТЕЙ:

«Багато дітей внаслідок неправильного харчування або незагартованості не можуть у старшому віці виконувати обов'язки, пов'язані зі своїм призначенням. Не менше дітей мають зруйноване здоров'я через одяг. Нехай мати ніколи не забуває, що дитина має носити одяг, щоб прикрити тіло і захистити його від холоду та спеки. Усе, що надмірно — погано... Нерівномірно прикрите тіло має нерівномірну теплоту. До більш нагрітої частини тіла прибуває більше крові, і навпаки. Те, що такий нерівномірний розподіл крові може спричинити застійні явища та різні хвороби, — ніхто не може заперечити.

Якщо голову і шию обкутати грубою вовняною тканиною, там від утвореного тепла накопичується більше крові — з цього випливає перше правило загартовування тіла: голова і ноги повинні бути добре загартовані прохолодним повітрям. Не треба боятися застуди, якщо чинити розважливо. Голову накрій легким накриттям, шию влітку не обкутуй; взимку можеш носити шарф, але не вовняний, і стеж, щоб він не прилягав до шиї щільно, бо шкіра повинна дихати. Скільки людей мають запалення лімфовузлів! Як тільки хтось помітить, що вузли збільшились, відразу замотує шию вдвічі сильніше, а через це кров там затримується і вузли ще більше набрякають.

Мені здається, що матері, прочитавши вищезазначене, запитують: «Як слід розумно загартовувати своїх підростаючих дітей?» Даю таку пораду: «... Як настане весна, дозвольте дітям бігати босоніж! Якщо їм буде холодно, вони самі сховаються в будинок. Чекай, поки вони самі не одягнуть панчохи і черевики... А подібно до того, як птахи навесні скидають частину свого

пир'я, а в тварин відростає на літо нова шерсть, так і ти дай своїм дітям легший одяг.

Щоб не боятись нічого, вчи дітей розумному загартовуванню водою. Хай час від часу ходять по воді 2-4 хв. або тримають руки у воді 1 хв.; до цього не треба їх часто силувати. Дозволь дітям вранці чи ввечері ходити босоніж по росяній траві. Якщо хочеш зробити щось більше і мати цілком здорових дітей, нехай звикають до короткочасних напівкупелей. Коли до них звикнуть, буде це для них і зміцненням, і найбільшою втіхою... Не треба восени відразу припиняти ходити босоніж, а якщо немає можливості ходити по полю, восени і взимку слід ходити босоніж по кімнаті — вранці і ввечері.

Дбай про свіже повітря, особливо у спальні. Щоб діти росли здоровими і сильними, треба дбати про відповідний одяг та харчування і водночас про свіже повітря, суху і світлу спальню».

2. ПУХ:

«Усе молоде — жваве й рухливе, як птахи у небі і звірі на землі... Прикро, коли дітей тримають замкненими в оселі, коли вони не мають ні садка, ні майданчика, де б могли вільно бігати і дихати свіжим повітрям. За долю таких дітей треба вболівати. Вони рано починають «вмирати» для радісного життя, втрачають апетит і часто страждають від розладу нервової системи. Їм бракує дитячого веселого і вільного мислення... Раджу: годуйте дітей так, як написано в цій книзі, не розпещуйте, не давайте дітям ні алкогольних напоїв, ні страв із прянощами; добре провітрюйте ваші кімнати, готуйте дітям напівкупелі і повні купелі згідно з порадами — і невдовзі побачите благословенні результати своєї турботи».

3. ШКОЛА І ФАХ:

Усе життя людини — це школа... Перша школа для дитини — це батьківський дім. Мала дитина подібна до насіння, дивлячись на яке не можна сказати, що виросте з нього дуже гарна рослина... Око дитини звертається насамперед до матері й батька, вухо відкривається для їхньої науки, і вона охоче сприймає усе серцем. О, якби жоден батько і жодна матір не забували про те, що зобов'язані дати дитині перші уроки, що Творець призначив їх бути учителями своїх маленьких істот!.. Батьки повинні навчати дитину не тільки словами, а й особистим прикладом, наочно переконувати їх, як слід правильно

жити. Перший урок, який потрібно викласти своїм дітям, — це віра в Бога. Другий — спосіб, як служити Богу, чого насамперед діти повинні навчатись на прикладі батьків. Діти охоче слухають про Творця, найвищу Істоту, і тому легко їм донести велич і благородство Бога, оповідаючи про створення Всесвіту. Якщо словами тяжко навчити, треба допомогти прикладами з життя. Які щасливі діти, котрі мають батьків, що навчають бути вірними Богу, любити і служити Йому словами та прикладом! Але вдвічі нещасні ті діти, які мають батьків, котрі Бога зовсім не знають, не живуть за Його завітами і навіть нехтують ними. Наука батьків найприємніша для дітей, і проникає вона до глибини серця, навчаючи розрізняти добро і зло.

Треба, щоб дитина усвідомлювала своє велике призначення і щастя знаходила в шуканні Творця, але не забувала про вивчення іншого предмету, тобто праці. Праця має бути одним із найважливіших предметів, який діти повинні вивчити в батьківській школі. ... Людина призначена для праці так само, як призначена Творцем до переборювання страждань і труднощів. Таким чином дітей повинні навчати словами і своїм особистим прикладом батько й мати. Якщо дитині кажуть: «Труднощі, які не можеш здолати, мусиш приймати терпляче, — і колись будеш винагороджена», а потім дитина бачить, як батьки терпляче зносять прикрощі й негаразди, тоді вона легше сприйматиме неприємності і звикне спокійно витримувати страждання. Якщо не чує скарг і прокльонів з уст своїх батьків, то вона теж не буде скаржитись і проклинати...

Інакше ведуть себе діти, яким їхні батьки про Бога-Творця і Отця мало або нічого не розповідають, яких не навчають словом і ділом служити Богу і терпіти прикрощі життя. З ранніх літ розвиваються в малечі самолюбство та свавілля; можна очікувати, що невдовзі вони забудуть про свої обов'язки стосовно батьків, як забувають про обов'язки стосовно Бога. А якщо вони не звикають до посильної фізичної праці, а ще гірше, якщо батьківським словом і прикладом бувають привчені до безчинності, запальності і нетерплячості, до суперечок і сварок, — які ж сумні наслідки їх чекають! Батьки зобов'язані навчати дітей добру і не давати їм жодного поганого прикладу. На жаль, попри турботу батьків, діти бачать і чують багато шкідливого. ... Людина швидше навчається поганому, ніж доброму, тому так швидко погане виховання веде до загибелі! Недобра вихова-

телька або мати настановами або прикладом може дуже легко дати поштовх до подальшого зіпсуття».

«...Близько шостого року життя розпочинається для дитини друга школа, в якій навчають її тих предметів, знання яких життєво необхідне. Шестирічні діти все ще діти, і навіть до 13 років, ходячи до школи, залишаються дітьми і розумово, і фізично. Якщо дітей перевантажувати надмірною фізичною працею, вони марніють. Але хіба надмір науки не шкодить так само? Хіба школа, де багато навчають, не шкодить тілу і душі? ...Хто дуже перевантажений, той, природно, хоче скинути свій тягар і наповнюється відразу до наступного тягару і до того, хто на нього той тягар накладає... Навчаючи, треба насамперед зважати, аби діти вчилися охоче, щоб навчання не тривало по часі довго; не треба зосереджуватись на одному предметі надто довго, бо мозок від перевантаження притупиться і виникне відраза до предмета. Немає сумніву, що фізичний стан теж постраждає. Це загальне правило. Батьки повинні дбати, щоб діти мали поступ у домашніх науках, але водночас стежити, щоб не постраждала шкільна наука. Батьки повинні пильнувати, щоб діти під час навчання споживали їжу просту, але поживну... Одяг має бути зручним, міцним, відповідно до пори року. Слід уникати марнославства, яке веде до пихи».

«...У шкільні роки потрібно закласти міцний релігійний фундамент, на якому будуватиметься подальше життя людини. ...У молодих серцях треба закарбувати все, що наказав Бог людям: «У поті чола працюватимеш і зноситимеш терпляче життєві незгоди та страждання. ... Колись помреш, і тоді залишиш усе, що маєш, і відповідатимеш за всі свої дії та вчинки.»

«У ранні роки переважна більшість дітей визначаються, чи підуть вони широкою дорогою світу, чи вузькою важкою дорогою цноти, яка єдино приносить задоволення на землі і дарує вічне щастя. ...Молоді дерева, посаджені в саду, довгий час потребують міцної підпори та ретельного догляду, аби не пропасти і не виродитись. Такою підпорою для дітей повинні бути батьки; саме вони мають «обрізувати» різноманітні нарости зла».

«...Найважливіше у житті людини — вибір фаху. У цій справі батьки мусять допомогти дітям розважливою мудрою порадою. ...Хай кожен намагається з Божою допомогою обрати відповідний фах, беручи до уваги природжені задатки і здібності».

Бажаючи дати батькам добру раду стосовно того, як вони можуть допомогти дітям правильно обрати фах, хоч

сказати: «Прищеплюйте в серцях ваших діточок релігію як найглибше, покажуйте їм приклад власним життям і правдивою християнською поведінкою; зробіть так, щоб діти були спроможні виконувати любую роботу, якою б вони могли в майбутньому заробляти на життя; привчайте їх обмежувати себе, обходитись без багатьох речей, задовольняючись найнеобхіднішим. Лише в такому разі можна сподіватись, що діти знайдуть своє призначення».

ПРИМІТКИ ДО РОЗДІЛУ II

1. Такі дослідження провадить лабораторія метаболічних захворювань при Клініці ендокринології дітей і юнацтва Інституту педіатрії АМ у Кракові.
2. Muller G. Bewahrter und Vollstandinger Hausdokter. С.58.
3. Ozarowski A. Wiadomosci Zielarskie. 1987. N7.
4. Altes Medikament neu entdeckt y: Leben und Gesundheit.1985. N2. С.7.
5. Czekanowski R. Wybrane zagadnienia z perinatologii. Warszawa: PZWL.1988. passim.
6. Aleksandrowicz J., Gumowska I: «Kuchnia i medycyna». Warszawa: Wydawnictwo Warta. 1986. Wyd.Y.C.130-131.
7. Przegląd techniczny. 1986. N47.
8. The Lancet. London. 1959. N2.
9. Schneider E. Nutze die Heilkraft unserer Nahrung. Hamburg: Staatkornverlag. 1980. С.234.
10. Там же. С.531.
11. Bircher-Benner M.E. Sauglingsernahrung mit Fruchtmilch. Zurich: Wendepunkt-Verlag. С.25-27.
12. Там же. С.24
13. Mommsen H. Gesunde Kinder durch vollwertige Kost. 16 Auflage, Bircher-Benner-Verlag GmbH, 6380 Bad Hamburg; v.d.H., 1986. С.48.
14. Noocker R.M. Korner und Keime. Munchen: Wilhelm Heyne Verlag, 1988. Wyd VIII. С.78.
15. Kunz-Bircher R. Handbuch fur Hautkranke und Hautempfindliche. Zurich, 1988, Bircher-Benner-Verlag, GmbH Bad Hamburg. С.49.
16. Bircher-Benner M.E. Kinderernahrung. Zurich: Wendepunkt-Verlag. С.51.
17. Aleksandrowicz J., Gumowska I.: те саме. С.36-37.
18. Там же. С.130-131.
19. Bircher-Benner M.E. Kinderernahrung. Passim.
20. Schneider E.: те саме. С.310-318.
21. Aleksandrowicz J., Gumowska I.: те саме. С.124-125.
22. Schneider E.: те саме. С.310-318.
23. Там же.
24. Ozarowski A., Jaroniewski W. Rosliny lecznicze i ich praktyczne zastosowanie. Warszawa; Instytut Wydawn. Zw. Zawod., 1987. С.330.
25. Brucker M.O., Gutjahr I. Biologischer Ratgeber fur Mutter und Kind, passim.
26. Schneider E. Nutze die Heilkraft unserer Nahrung. С.537-541.
27. Ozarowski A., Jaroniewski W. Rosliny lecznicze. С.133-136.
28. Kneipp S. Meine Wasserkur. С.150.
29. Schneider E.: те саме. С.285.
30. Treben M. Gesundheit aus der Apotheke Gottes. С.25-26.
31. Kneipp S. Tak zyc potrzeba. С.107-131.

У ЗДОРОВОМУ ТІЛІ ЗДОРОВИЙ ДУХ

*Благословенний кожний, хто боїться
Господа, хто ходить путями Його!
Коли будеш їсти з праці своїх рук, —
блажен ти, і добре тобі!
Дружина в твоєму домі —
Як родюча виноградна лоза;
твої діти сидітимуть навколо
твого столу немов паростки оливкового дерева.*
(Псал.128:1-3)

Дитина розвивається

«Батьки! Нехай сонце любові, ніжності та радості променить з ваших сердець і хай ці почуття заповнюють вашу домівку. Виявляйте дух ввічливості, розпалюйте його у ваших дітях, щоб вони разом з вами прикрашали ваше родинне життя. Домашня атмосфера, сповнена любові й радості, буде для ваших дітей тим, чим є повітря і сонце для рослин. Вона дасть всім членам родини здоров'я тіла і душі» *(Еллен Уайт, «Слідами Ісуса»)*.

Перші роки життя у вихованні дитини мають величезне значення. Вони впливають також на подальше його життя мають величезне значення. Цей факт у сучасному суспільстві не береться до уваги. Навіть сучасна педагогіка, психологія розвитку дитини і медицина стверджують, що дошкільний період формує особистість людини,.. але це поки-що залишається пустими словами, бо й надалі матері працюють і не мають достатньо часу для виховання своїх дітей.

Деякі психологи вважають, що людина до четвертого року життя набуває майже половину своїх розумових здібностей, тому що розвиток рис характеру, інтелекту, хисту, зацікавленнь дитини формується від перших хвилин життя; саме це в майбутньому стане фундаментом його особистості. Наслідки недогляду і неправильного спрямування в цей період часто непоправні.

Майбутні батьки повинні духовно і фізично готуватись до виховання своїх дітей, виявляючи високий етично-моральний рівень. Дитина віддзеркалює свій родинний світ, а вперше зіткнувшись з потребою відрізнити добро від зла, дізнається і навчається саме від батьків, як належить чинити в такій ситуації. Таке наслідування формує в ній засади подальшої поведінки.

Щоправда, кожне правило має виняток; є діти, яких легко «вести», інші вже від народження неслухняні, вперті, а в старшому віці невдячні батькам за труди виховання, не мають природженої любові. Спадкові риси і природжені нахили можуть також утруднювати або навіть унеможливити нормальний, правильний духовний розвиток дитини, що позначиться потім на подальшому її житті. Не меншу роль відіграє суспільне середовище. Однак кожную людину, яка з'являється на світ, освітлює світло Божої ласки (*Йоан.1:1-9*), дає добрий життєвий старт.

Знання природних фаз розвитку дитини і вміле їх використання полегшує батькам скеровування і відповідний вплив на цей розвиток.

Перший період — перший рік життя — характеризується інтенсивним фізичним розвитком і потребою пізнавати світ. Дитина починає розуміти прості слова.

На третьому році дитина розуміє дедалі більше, пов'язує дії з предметами, дуже швидко розвивається мова. Інтенсивний фізичний розвиток поєднується з великою потребою чуттєвого контакту з оточенням.

Дошкільний період триває до 7 років і проявляється зростаючою самостійністю і неухильною волею — іноді її просто неможливо перебороти. Відбувається заміна зубів, дитина робить «перші кроки» в школі. Завершується раннє дитинство.

У 14 років — у хлопців: мутація голосу, у дівчат — менструація; закінчення початкової школи, вибір фаху.

Юнацькі літа припадають на 14-18 роки життя — повноліття і самостійне життя.

Період до 21 року життя характеризується великою енергією, запалом, ентузіазмом, сміливістю і заповзятливістю, а також почуттям відповідальності, ідеалізацією та стабілізацією етично-моральних відчуттів.

«То яка ж мета і завдання виховання?» — запитують батьки. Найважливішим завданням є гармонійний розвиток дитини — психічний, фізичний і духовний. Так стверджують навіть світські системи виховання. Проте Святе Письмо підкреслює чотири

аспекти виховання. Це та система, на яку спирався виховний процес Ісуса Христа.

Євангеліст Лука пише у 52 вірші другого розділу: «Ісус зростав мудрістю (*інтелектуальний розвиток*), і віком (*фізичний розвиток*) та благодаттю у Бога (*духовний розвиток*) й людей (*суспільний розвиток*)»¹.

Апостол Павло підтримує ці засади, зазначаючи в Першому посланні до Солунян, у вірші 23 розділу 5: «А Сам Бог миру нехай освятить вас у всій повноті; нехай ваш дух (інтелектуальний розвиток), і душа (розвиток характеру і суспільних взаємин), і тіло (фізичний розвиток) нехай непорочно збережені будуть до приходу Господа нашого Ісуса Христа (духовний розвиток)!»².

І все ж справа духовного розвитку належить до найважливіших проблем життя, бо на ній ґрунтується формування релігійності дитини, яка стає фундаментом етично-моральної поведінки. Саме тому на батьків покладена велика відповідальність перед Богом і суспільством. «Родина є джерелом благословення», — казав доктор теології, реформатор Мартін Лютер (1483-1546). Ця засада незмінна донині і діятиме до кінця нашого життя, бо саме родина є основою майбутнього.

Ще Конфуцій, китайський мислитель і філософ, який жив у 551-479 р. до Р. Хр., справедливо стверджував: «Якщо хочеш запровадити порядок у державі, мусиш спочатку впорядкувати провінцію. Якщо хочеш запровадити порядок у провінції — наведи порядок у містах. Якщо хочеш впорядкувати міста — спочатку впорядкуй сім'ї. Якщо хочеш мати порядок в сім'ях — мусиш почати з власної сім'ї, але насамперед — із себе!»

Це вельми мудре твердження, бо одночасно з розпадом сім'ї починається розпад суспільства, культури і майбутнього.

«Шлюб є осередком Божого Я, і хто руйнує шлюб — знищує це Боже Я», — твердить Артур Кестлер у своїй чудовій книзі «Божа іскра», яка формує душу.

Виховання поза сім'єю — в дошкільному закладі, притулку, домашньою прислугою чи в школі продовженого дня — криє в собі небезпеку гальмування в дітях потреби прив'язуватись до оточення (*проф. Йоган Пехитейн, Майнц*). Тільки правильні родинні стосунки гарантують щасливе дитинство, добре майбутнє і належну пошану до батьків, суспільства і людства.

Відчуття неповноцінності виникає майже завжди в дитинстві, зазвичай внаслідок помилок, допущених у вихованні, глузування

родичів або товаришів. Таке відчуття переростає в комплекс неповноцінності, який може залишитись на все життя. Боязка і нещасна, така людина ховається в тінь оточення товаришів та співпрацівників і навіть почувается хворою.

Змушування дитини отримувати кращі оцінки в школі не заохочує до ліпшої праці, а навпаки, розвиває в ній бунтарство.

Діти потребують свідомого виховання; мають почуватися самостійними, впевненими у собі, без відчуття меншовартості. Вони потребують поваги до себе, до своїх успіхів у школі і навіть під час ігор. Це зміцнює їх добре самопочуття і додає сміливості у вирішенні нових значно складніших завдань.

Проте це не означає, що дитині треба дозволяти все. Деякі вимоги за умови послідовного їх дотримання — необхідні. Дитина мусить учитися бути поблажливою до інших, дотримуватись певних правил і порядку. Це вкрай потрібно, аби у подальшому житті вона могла знайти незалежне місце у суспільстві.

Так вихована дитина дає раду своїм слабкостям і невдачам. Вона не переживатиме через свій малий зріст чи потребу носити окуляри. Тимчасові невдачі в іграх або погану оцінку в школі вона сприймає легко. Розумні батьки допомагають дитині в цьому і дбайливо скеровують її на справи, де вона може досягти успіху.

Не можна виховувати дитину без любові. Глибоко помиляються ті батьки, котрі звертають на фізичні потреби дитини більше уваги, ніж на духовні. Святе Письмо каже: «Любов є сукупністю досконалостей» (*Колос.3:14*), а Десять Заповідей, найдосконаліший «Правний кодекс», ґрунтується на двох Заповідях: любові до Бога і любові до ближнього (*Матв.22:36-40*). Неможливо також досягти вічного життя без любові... (*2Сол.2:10; 1Кор.2:9*). Загалом з усіх перелічених позитивних якостей любов найдосконаліша і найголовніша (*1Тим.1:5; Римл.13:10*).

Біблія також звертає увагу на повагу до ближніх і гостро засуджує ненависть: «Кожен, хто ненавидить брата свого, є людиновбивцею; а ви знаєте, що жоден людиновбивця не має вічного життя, що в нім перебувало б» (*1Йоан.3:15*).

Святе Письмо спонукає також до послуху вчителям і наставникам: «Слухайте наставників ваших та коріться їм, бо вони постійно дбають про душі ваші, за які вони дадуть звіт» (*Євр.13:17*); **згадує і напучує недбалих:** «А ти перебувай у тому, чого навчився і в чому переконався, бо ти знаєш тих, від кого навчився. До того ж, ти з дитинства знаєш Святе Писання, яке може умудрити тебе на спасіння вірою в Христа Ісуса. Усе Пи-

сання натхненне Богом, і корисне для навчання, для докору, для виправлення, для виховання в праведності, щоб Божа людина була досконала, до всякого доброго діла готова» (2Тим.3:14-17); **закликає до шляхетності:** «Але ти, о Божа людино (...) досягай справедливості, побожності, віри, любові, терпеливості, лагідності! Змагайся добрим подвигом віри, тримайся вічного життя, до якого ти й покликаний, і сповідав добре сповідання перед багатьма свідками. Наказую тобі перед Богом, Який оживляє все, і Христом Ісусом, що перед Понтієм Пілатом свідчив добре сповідання додержатись Заповіді чисто та бездоганно аж до з'явлення Господа Ісуса Христа; яке в свій час відкриє блаженний і єдиний Володар, Цар царів і Владика владик» (1Тим.6:11-15); **застерігає від сексуальної нечистоти:** «Як держатиме юнак у чистоті свою стежку? — Коли держатиметься Твоїх слів!» (Псал.119:9).

Підсумовуючи всі концепції та проблеми виховання дітей і молоді, ще раз віддамо голос Біблії, яка на чільне місце ставить обов'язки і виховну роль батьків як «намісників Бога на землі»:

«І будуть ці слова, що Я сьогодні заповідаю тобі у серці твоєму. І пильно навчатимеш цьому синів твоїх, і говоритимеш про них, як сидітимеш удома, і йдучи дорогою, лягаючи, і встаючи» (Втор.6:6-7).

«Ісус же сказав: «Пустіть дітей, і не забороняйте їм приходити до Мене, — бо Царство Небесне належить таким» (Матв.19:14). А коли діти запитують, де ВІН, треба їм пояснити, що усе, що ВІН може, люди вчинити не можуть — Бог є одночасно всюди! Він невидимий, подібний до життєдайного повітря, яке теж невидиме, але присутнє. Без нього не могли б існувати ми, люди, тварини і рослини..., а те, що повітря існує, відчуваємо, коли віє вітер.

Знаємо також, що електричне світло походить зі струму. Знаємо, що воно «є» у розетці, в електричних проводах, але ми не бачимо його, а лише можемо відчути його дію і силу. Цей приклад також може служити аналогією. Дитина повинна знати, що Бог невидимий і не може до нас промовляти безпосередньо, бо ми не були б в стані витримати Його силу (Вих.20:18), але Він обирає собі людей, через яких промовляє до нас. Бог промовляє до нас також через Ісуса.

Дитина повинна знати: «Бог мене любить, ВІН зі мною, хоча Його не бачимо». Якщо батьки їй пояснять: «ВІН іде зі мною, ВІН стоїть коло мене, я не сама», — тоді дитина зрозуміє, що означають слова «Бог мене любить».

А ще дитині треба сказати, що Бог знає її ім'я: «Не бійся, бо Я тебе викупив, Я покликав тебе твоїм ім'ям — Мій ти!» (*Ісаія 43:1*). Для дитини це означає: Бог мене знає, ВІН знає, хто я, чого хочу. ВІН про мене дбає. Віра дитини виростає з доброго коріння, і вона пізнає її від найменших років життя. Якщо подальший досвід підтвердить, що можна покластися на доброчесність — зароджується сама собою передумова віри: глибоке довір'я до доброчесності і переконання, що можна бути впевненим у цій силі. Окрім цього, виникає взаємозалежність між фізичною поведінкою батька, з одного боку, і дитячим уявленням про Бога — з іншого. Вона часом зберігається навіть, коли дитина виростає. Тут, власне, на батькові лежить велика відповідальність, яку багато хто недооцінює, а здебільшого взагалі про неї не мають уявлення!

Цей тісний зв'язок віддзеркалюється в тому, що дитина приписує батькові риси, які властиво належать Богові: «Він усе знає, Він усе може, Він здатний усе залагодити». Тому дуже важливо, щоби батько не похитнув довір'я дитини до Бога безперервним картанням, криками чи покаранням. Дитина в присутності батька повинна почуватися безпечно, і саме він повинен її навчити, як можна усьому зарадити. Дитина у своїй природній довірі нагадує маленьку квіточку, що тягнеться до світла. Ісус Христос казав: «Глядіть, щоб ви не погордували ані одним із малих цих, бо кажу вам, що ангели їхні на небесах завжди бачать лице Отця Мого Небесного» (*Матв. 18:10*).

Згодом із цього дитячого довір'я розвивається духовне розуміння і віра в Божу допомогу в усіх життєвих бурях.

Слід також згадати про «тиху годину». Це певна пора дня, яка має належати тільки дитині і бути їй приділена. «Тиха година» — це не час мовчання, ні! У цей час діти розповідають матері про все, що сталося протягом дня, відверто діляться переживаннями і радіощами. Цієї «тихої години» нікому не можна порушувати. Діти знають, що мати їх уважно вислухає, що вона в цю мить належить тільки їм. А потім, після всіх звітів, настає черга матері: вона відкриває Біблію і читає дітям біблійні оповідання. Таку годину можна закінчити піснею і молитвою.

Найкраще «тиху годину» запровадити після вечері, бо більшість дітей жвавішають саме тоді, коли треба лягати спати. Найкращий час для відповідей на різноманітні запитання дітей — коли вони роздягаються, миються і лягають у ліжка. Навіть 10-15-хвилинний перебіг часу, коли діти вкладаються спати, не повинно стати перешкодою для сердечної розмови, вислуховуван-

ня додаткових розповідей про враження дитини протягом дня чи оповідання їй приємної казки, яка б збуджувала чутливу дитячу уяву. Розмову можна закінчити короткою найпростішою молитвою дитини.

Щасливий той, хто навчився молитись так рано, що навіть не пам'ятає, коли вивчив першу молитву, перший вірш релігійної пісні. Мати повинна навчати, як звертатись до Бога з усіма проблемами і як за все дякувати Богу своїми словами.

Дуже важливо, щоб дитина у своїх молитвах згадувала про батьків, родичів, сусідів, друзів, а не тільки про себе. Найважливішим завданням правильного розвитку душі дитини є виховання її в дусі релігійності від перших років життя, бо тільки у вірі, в пізнанні Бога та Його істини людина відчувається безпечно. Тільки воно може забезпечити найглибший спокій душі і зосередження духа — коли людина стане дорослою.

Чим годувати дітей?

Фізичний стан має безпосередній вплив на життя християнина. «У здоровому тілі здоровий дух» — його девіз! Про «здоровий дух» ми згадували у попередньому розділі; тепер черга подумати про «здорове тіло».

Можна було б дорікнути багатьом, хто пише на цю тему, що всі поради і настанови стосовно здорового способу життя сьогодні майже не досягають мети: навколишнє середовище отруєне, а городяни і селяни, прибічники екологічно чистого господарювання, після Чорнобильської катастрофи опинилися перед звалищем своїх продуктів.

Отож, що робити? Сьогодні найліпша профілактика, яка до певної міри може нас і наших дітей вберегти від небезпеки, що загрожує, — це здоровий спосіб життя, екологічно чисті продукти і раціональне харчування від перших років життя!

Д-р Келлог пише: «Кожна дитина і кожна тварина народжується зі стерильним стравоходом. Проте складні процеси розвитку і росту можуть відбуватися правильно лише тоді, коли не буде токсинів, продукованих гнильними бактеріями. Випороження новонародженої дитини чи тварини теж стерильні, але через декілька годин в них уже з'являються бактерії. Вони «входять» через задній прохід і протягом кількох днів розмножуються у травному тракті».

«Ці бактерії заслуговують на увагу: це не гнильні мікроби, а бактерії, що спричиняють в організмі ферментацію та утворення кислот».

«Якщо дотримуватись природної біологічної дієти, гнильний процес у кишках не розвинеться».

Як стверджує Тіс'є, якщо дитину годувати вегетаріанською їжею, то 90% кишкових бактерій будуть кислототворними, а в кишках дітей при змішаній дієті переважатимуть гнильні бактерії.

У здорової людини, яка вилучає зі свого раціону рибу, яйця, м'ясо і варені овочі, переважає захисна ферментотворна мікрофлора. Вона становить близько 80%. У разі звичайного змішаного раціону рівень ферментаційної флори знижується до 20%. Звідси і висновок, що вміст гнильних бактерій зростає до 80%.

«Мечніков і Біншток довели: якщо бактеріям товстої кишки *Escherichia Coli* постачати вуглеводи, тобто продукти із зернових, фрукти, овочі, і насамперед картоплю — вони вироблятимуть тільки цю кислоту. Якщо ж давати «гнилетворчі» продукти — рибу, яйця, м'ясо — бактерійна флора кишок перетворюється на «виробника отрути» (д-р Келог).

Цікавий факт: спосіб харчування у дитинстві має великий вплив на все подальше життя — наприклад, ожиріння в дитинстві у 80% випадків спричиняє схильність до ожиріння в старшому віці. Склероз — хвороба старшого віку — трапляється тепер дедалі частіше серед дітей та молоді. Ця хвороба цивілізації виникає через надмірне споживання жирів тваринного походження, що містять багато холестерину і насичених жирних кислот (жири свійських тварин, масло, сметана), а також цукру і виробів з нього.

Доведено, що діти, які не їдять м'яса, здоровіші, витриваліші при фізичних і розумових навантаженнях. Крім цього, їх «легше скеровувати», у переважній більшості вони мають вищий інтелектуальний та етично-моральний рівень, чудову шкіру і залишаються стрункими навіть у зрілому віці.

Наведені цитати і висловлювання вчених повинні взяти до уваги всі матері. Вони спонукають до роздумів: яке харчування обрати, щоб дитина була здорова і мала опірність проти хвороб?

Відповідь напрошується сама собою!

Діти віком 1-2 роки деколи не мають апетиту через слабке виділення травних соків. У цей час зменшується також кількість антитіл, успадкованих дитиною від матері, а це робить її вразливою до різних інфекцій.

Організм дитини має потребу в білку відповідно до віку. Продукти рослинного походження (хліб, картопля, овочі) містять менше білків, ніж тваринні або молочні, але немає потреби доповнювати постачання білків м'ясом чи рибою. Харчові продукти не треба класифікувати за вмістом білків — потреби в кожного організму індивідуальні. Чудовим постачальником білків є молоко і молочні продукти. Повноцінні білки містяться також у зеленому листі рослин, бобових (горох, квасоля, соя), горіхах, картоплі, зернових.

Ще раз слід наголосити, що надмірне споживання білків шкідливе для здоров'я, бо уповільнює обмін речовин і через це зумовлює накопичення в організмі «недопалків» метаболізму, які в свою чергу призводять до захворювань.

Нині дітям особливо загрожують хвороби цивілізації, бо крім помилок у харчуванні, яких припускаються надмірно турботливі матері, на них додатково шкідливо впливає середовище.

До дитячих хвороб цивілізації належать: карієс зубів, відсутність апетиту, часті інфекції дихальних шляхів. Зрозуміло, що дотримуватись односторонньої схеми харчування є помилкою. Найголовніше, щоб діти охоче споживали повноцінні продукти харчування. Треба їх привчити, щоби шкільний сніданок розпочинали з фруктів, а лише після них їли хліб, а не навпаки! У деяких школах на перервах дають дітям молоко. Це дуже важливий дієтичний продукт. Діти повинні споживати щодня 1/2 л молока в різному вигляді — кисле, свіже молоко, кефір, йогурт, фруктовий коктейль.

Діти охоче їдять яйця. Однак не слід давати їм більш ніж два яйця на тиждень у «концентрованому» вигляді, тобто некруто зварені або яєшню, увечері і інколи вранці. У «неконцентрованому» вигляді яйця є в пудингах, супах, локшині тощо.

Цукор — продукт неповноцінний і шкідливий для здоров'я (виводить з організму вітаміни групи В), тому його треба використовувати лише як «приправу» для підсолоджування страв, оскільки діти люблять солодке. Споживання цукру, солодоців, шоколаду погіршує апетит у дітей. Діти-солодуни вимагають солодоців не з голоду, а для задоволення своїх примх, які підтримують дорослі. Краще дотримуватись посту, ніж їсти солодоці, які особливо шкодять слабким, нервовим і розпеченим дітям. Шоколад дає відчуття ситості, але не дає організмові елементів, потрібних для правильного обміну речовин. Тому тільки здоровій дитині, яка має добрий апетит, можна часом дати шматочок шоколаду, але

тільки після їди і ніколи між прийомами їжі. Бажання дитини зїсти солодке можна задовольнити родзинками та іншими солодкими сухофруктами (інжир, чорнослив, фініки, курага) або бананами, кексом, хлібом Грехема з медом. Без сумніву, шкодять здоров'ю солодощі з домішками штучних ароматизаторів і барвників — вони негативно впливають на мікрофлору кишківника. Це ж саме стосується сахарину — замінника цукру, а також «кольорових» апельсинових напоїв, лимонаду, кока-коли.

Збита сметана, що містить високий відсоток жиру, — продукт, щоправда, висококалорійний, але має низьку поживну вартість. Її лише частково можна вважати десертом і включати в меню дітей, які повноцінно харчуються. Це стосується також морозива.

Діти відчувають спрагу по-різному: одні п'ють багато, інші — менше. У цьому потрібно дітям поступатися. До того ж, спрага залежить від пори року.

Найкращі напої для вгамування спраги — розведені водою фруктові соки, компот зі сушених фруктів з додаванням глюкози або меду, м'ятний чай з лимоном та глюкозою і чиста джерельна вода або негазована, незабарвлена і не ароматизована мінеральна вода.

Для вгамування спраги не слід вживати замість води молоко. Молоко — це рідка їжа, а не напій. Якщо його випити між основними прийомами їжі, воно дає відчуття ситості і зменшує апетит, бо сполучає травні соки. Кава в зернах, натуральний чай та алкогольні напої не повинні входити в меню дітей.

Какао — це напій, який діти дуже люблять, але який в їхньому меню повинен з'являтися також не дуже часто, бо крім поживної вартості має властивість замулювати шлунок, спричиняючи закрепи. Какао має бути «святковим» напоєм.

Загальна схема харчування дітей віком від 2 до 6 років

Сніданок:

«Муслі» за рецептом д-ра Бірхер-Беннера (*див. розд. II*) або кукурудзяні пластівці з молоком, можна з фруктами, компотом; або «ранковий» напій (овочевий відвар з доданням пшеничних висівків і паростків); або «шпотовий мус» (з пшеничного борошна грубого помолу); або суп з вівсяних пластівців, хліб Грехема з маслом і медом; або хліб з разового борошна, хліб Грехема, Pumpernickel, хрусткий хліб

з маслом, медом або сирком + зелена цибуля, кисле молоко, кефір, йогурт, свіже молоко або кавовий напій з молоком.

Можна давати також меншу порцію «Муслі», доповнюючи сніданок скибкою хліба з маслом. Напоєм може бути компот зі сухофруктів, м'ятний або липовий чай з медом.

Другий сніданок:

Фрукти, залежно від пори року, або сік зі сирої тертої моркви (старшим дітям дають гризти цілий коренеплід). Якщо апетит добрий — кисле молоко, маслянка, разовий хліб з маслом, сиром, сирком та ін.

Обід:

Свіжі огірки, помідори, зелений салат зі сметаною, морква, овочеві супи, варені овочі, каші, страви з картоплі, пудинги, манка, кисіль, желе.

Наприклад:

червоний борщ, деруни, зелений салат або «кольорова страв» з різних овочів	або	свіжі фрукти залежно від пори року, шпинат (листяний буряк) з яйцем (або без нього), картопля, зварена в лущинні, кисле молоко або суп зі сочевиці чи квасолі
свіжі фрукти залежно від пори року, рис зі свіжим сиром + кориця + глюкоза, компот (або мус) з яблук	або	овочевий суп, картопляні галушки з яблучною або сливовою начинкою, масло, компот
салат зі сирої капусти, картопля товчена з маслом і порізаною зеленню, тушкована цибуля + тушковані яблука + майоран, овочевий сік	або	холодний суп на розсолі з квашених овочів, картопля товчена з маслом і порізаною зеленню, цвітна капуста, варена з маслом + терті сухарі, компот
грибний суп (після 3 років), налисники до компоту (мусу), чай з трав	або	сирі фрукти, стручкова квасоля + терті сухарі + масло, картопля з порізаною зеленню, пудинг, кисіль або пудинг з манної каші

салат з квашеної капусти
або вінегрет з червоних
буряків,
гречана каша з тушкованою
цибулею + майоран,
яблучний мус,
чай з трав

або суп із помідорів з рисом
або забілений борщ,
суп на заквасці з борошна (жур)
або картопля товчена
з зеленню,
цвітна капуста, тушкована в
олії (цвітну капусту
покраяти на скибки, обкачати в
борошні, яйцях і тертих
сухарях; зверху — тушкована
цибуля),
компот або чай з трав

Примітка: До всіх супів після варіння можна додавати сирий овочевий сік (з моркви, помідорів, червоних буряків) — 1/2 склянки на 1 л супу.

Підвечірок:

Хліб з разового борошна з маслом, сиром і зеленою цибулею, пови-
дло, мед, кавовий напій з молоком, чай з трав, напої, фрукти, овочеві
соки.

Дітям з поганим апетитом замість молока дають яблучний або ово-
чевий сік.

Діти, які мають добрий апетит, обідають та вечеряють без примусу,
не завжди охоче їдять підвечірок. Таким дітям дають сирі фрукти
або овочеві соки, фруктові-молочні коктейлі, склянку кефіру.

Вечеря:

Хліб з разового борошна (найкраще хліб Грехема) з маслом, редиска,
цибуля, кисле молоко, чай із трав

Ягідний суп
макарони зі сиром + глюкоза + кориця,
чай з трав

Картопля, варена в лущинні, сир зі сметаною + поріzana зелень,
чай із трав

Кефір, хліб із разового борошна, хрусткі хлібці з маслом і поріза-
ною зеленню, помідори або редиска із зеленою цибулею,
чай із трав

Тушковані помідори з цибулею (або огірки) + яєшня, разовий хліб
або картопля, зварена в лущинні, зелений салат, чай із трав

Фруктовий салат зі сметаною, чорниці, полуниці, малина, суниці зі
збитою сметаною або кислим молоком,

потім хліб з разового борошна з маслом, медом або сирком чи разовий хліб з маслом, порізаною зеленню і некруто звареним яйцем.

Буває, що діти не хочуть їсти сирих овочів та фруктів. У цьому випадку радимо починати з невеликої кількості сирих продуктів. Трапляється, що:

- 1) дитина лінива і не хоче жувати;
- 2) страви зі сирих продуктів несмачні;
- 3) страви мало оздоблені.

Дуже малим дітям можна змішувати сирі овочі з картопляним пюре. Старші діти, які споживають страви свідомо, часто відмовляються їсти сирі продукти. У цьому випадку не можна дитину змушувати, треба за нею поспостерігати і заохотити іншим способом. Наприклад, пораючись на кухні, мати демонстративно і провокаційно з'їдає морквину, огірок або перець — і дитина теж захоче скуштувати. Не так важливо, де дитина з'їдає сирі овочі або фрукти — за столом чи на городі, важливо, що вона взагалі їх їсть!

У випадку, коли така спроба виявилася марною, треба, щоб страви із сирих овочів та фруктів були пікантнішими. Можна овочі полити соусом, наприклад, з кефіру, сметани, зелені, цибулі та соняшникової олії.

Мати може приготувати зі сирих овочів «кольорову» страву і дозволити дитині брати смачні шматочки пальчиками. Діти люблять їсти у такий спосіб! Хай матері не боятися, що діти набудуть поганих звичок, бо поки вони ввійдуть у «великий світ» — обов'язково дізнаються, як слід поводитися за столом. Такі невеличкі «хитрощі» сприятимуть тому, що дитина сама проситиме сирі овочі та фрукти.

Рецепти приготування їжі для дітей віком понад два роки

1. Рецепт «овочевого квасу»:

- 2 кг червоних буряків,
- 1 кг овочів: морква, петрушка, селера (в однаковій кількості)

Спосіб приготування:

Усі овочі помити, почистити, промити під проточною водою, пократити і перепустити через сокодавильну машинку. (А) Овочеві вичавки залити гарячою водою до отримання густої кашки. (Б) До цієї кашки додати 1/2 склянки розсолу з квашених

огірків чи капусти, щоб пришвидшити процес квашення. Перемішати, накрити і залишити на 24 год при температурі 18-20°C. Після цього (коли вже відчутний смак квасу) процідити кашку через друшляк. Додаючи один келишок розсолу з квашеного часнику (див. рецепт), можна поліпшити смак цього тонізуючого напою (Б).

Цей напій годиться для приготування червоного борщу (забіленого) і супу з листяного буряка (мангольд). (А+В). Квас (А) дають дітям по 1/2 – 1 склянки, розводячи соком (Б), за півгодини до їди. Квас зберігають у холодильнику.

2. Борщ червоний забілений

1/2 кг червоних буряків,
300 г овочів і зелені,
1 цибулина,
1-2 зубки часнику,
1 ложка олії,
1 ложечка масла,
2-3 ложки густої сметани,
1/2 л кислого молока і 1/2 л бурякового квасу,
1 лавровий листок, кілька ягід ялівцю,
покраяні зелений кріп і петрушка, сіль до смаку,
1,5 л води.

Спосіб приготування:

Овочі помити, почистити, ще раз помити під проточною водою, пократити або натерти на крупній тертці. Вкласти до каструлі і додати стільки води, щоб вона покрила овочі; додати олію, лавровий листок, ялівець, покрану цибулю і варити під кришкою 20-30 хв. Відцідити, трохи охолодити. До відвару додати масло, сметану, кисле молоко, буряковий квас (до смаку) або лимонний сік.

Щоб борщ був густіший, натерти на дрібній тертці один великий буряк (сирий або варений). Завдяки цьому борщ матиме насиченіший колір. Якщо додати дрібно покрану зелень і розтертий із сіллю часник — борщ стане смачнішим.

3. Забілений борщ II

1/2 л води,
2 ложки олії,
1 лавровий листок,
4-5 ягід ялівцю,
2-3 зернини гвоздикового перцю,

1 цибулина,
1 зубок часнику, майоран,
1 ложка борошна + 1 ложка пшеничних висівок + 1/2 ложки пшеничних паростків,
1/2 л кислого молока,
1/2 склянки густої сметани,
овочевий квас (А+Б, див.рецепт) до смаку.

Спосіб приготування:

Додати до води: олію, лавровий листок, ялівець, гвоздиковий перець, покращену цибулину, сіль і борошно (розвести малою кількістю води). Варити 20-30 хв. Зняти з вогню і додати сметану + кисле молоко, овочевий квас, часник, розтертий зі сіллю (дерев'яною ложкою); можна додати до смаку трішки цукру і лимонного соку, а також розтертого майорану.

4. Напій з квашених буряків

1 кг червоних буряків,
2 ложки цукру,
2 л перевареної води,
1 зубок часнику,
скоринка разового хліба.

Спосіб приготування:

Очистити помиті буряки, сполоснути, покращити на тоненькі скибки, покласти до посудини (краще фаянсової), залити перевареною охолодженою водою, додати зубок часнику і скоринку хліба. Накрити і залишити в теплому приміщенні.

Через 2-4 дні буряковий квас злити, процідити і додати цукор (до смаку).

Буряковий квас можна зберігати у холодному місці декілька днів. Перед споживанням додати дрібно порізану зелень. Буряковий квас можна додавати до червоного борщу та окрошки (холодного борщу), можна також давати дітям як напій.

5. Окрошка (холодний борщ)¹

1-2 невеликі квашені огірки,
1 малий свіжий огірок,
1 склянка розсолу з квашених овочів (див. рецепт) або з квашених буряків,
1 л кислого молока,
2-3 ложки густої сметани,
1/2 ложки соняшникової або соєвої олії,
1 пучок зеленого кропу,

1 пучок зеленої цибулі,
сіль, цукор (глюкоза) до смаку,
1/2 л розсолу з квашених овочів.

Спосіб приготування:

Огірки очистити, дрібно пократати або пошаткувати на тертці для огірків. Цибулю і кріп дрібно порізати, часник розтерти зі сіллю. Збовтати кисле молоко зі сметаною та олією, додати розсіл із квашених овочів чи буряків. Усі складники змішати.

6. Суп на заквасці з житнього борошна («жур»)

2-3 цибулини,
2-3 картоплини,
4-5 ягід ялівцю,
2-3 сушених гриба,
1/2 ложечки кмину,
2-3 зернини гвоздикowego перцю,
2 лаврові листки,
1-2 зубки часнику,
1 ложка соняшникової або соєвої олії,
1 л кислого молока або сироватки,
1/2 пляшки густої сметани,
1/2 пляшки квасу («журу»), сіль і цукор до смаку,
1 л води.

Спосіб приготування:

Цибулю і картоплю почистити, помити і пократати. Покласти у каструлю, залити водою так, щоб вона покрила овочі. Варити під кришкою 20 хв, потім потовкти. Додати 1/2 пляшки «журу» + висівки + паростки, олію, сметану + кисле молоко. Довести до кипіння. Розтерти часник зі сіллю, додати до супу, додати також розтертий майоран. Приготований у такий спосіб суп дуже смачний, навіть якщо не додавати пляшковий «жур».

7. Суп з гарбуза

1/2 кг очищеного гарбуза,
1/2 л води,
1/2 л молока,
2 ложки пудингового борошна (або крохмалю),
1 ложечка масла,
цукор і кориця — до смаку.

Спосіб приготування:

Гарбуз помити, почистити, пократати на кубики, покласти у каструлю, залити 1 склянкою окропу і варити 10-15 хв. Пото-

вкти. Додати решту води, молоко та борошно (розведене водою) і, перемішуючи, закип'ятити. Додати цукор та корицю до смаку, масло.

8. Грибний суп (для дітей віком понад 3 роки)

1/2 – 3/4 л відвару з овочів,
200 г печериць,
1 цибулина,
1/2 склянки густої сметани,
1/ л молока,
1/2 ложки борошна + 1/2 ложки пшеничних паростків + 1/2 ложки висівок,
1/2 ложки гречки,
1/2 ложки олії,
1 лавровий листок,
2 зернини гвоздикового перцю,
2-3 ягоди ялівцю,
1 зубок часнику, зелень петрушки,
1/2 л води.

Спосіб приготування:

Почищені та помиті гриби і цибулю дрібно покряяти. Налити до каструлі олію, додати цибулю, потім гриби (можна навпаки), тушкувати 15-20 хв. Тушковані гриби додати до овочевого відвару, додати приправи, гречану кашу, борошно, висівки і паростки. Варити 20-30 хв. Додати молоко, закип'ятити, влити сметану, розтертий зі сіллю часник і порізану зелень петрушки.

9. Суп із цибулі-порею³

300 г цибулі-порею,
100 г картоплі,
1 склянка води,
1/2 л сироватки,
1/2 л відвару з овочів,
1 ложка олії,
яєчний жовток, сметана,
1 ложка борошна.

Спосіб приготування:

Цибулю-порей помити проточною водою, покряяти і разом з покряною картоплею зварити у воді. Наприкінці влити сироватку, перетерти через сито, додати олію, відвар з овочів, приправити сметаною або жовтком, закип'ятити.

10. Суп овочевий весняний⁴

1 картоплина,
2-3 молоді морквини,
2 кольрабі,
10 стручків зеленого горошку,
2 листки савойської капусти,
2 ложки молоді квасолі,
1 ложка масла,
2 ложки олії,
1 ложка борошна,
сіль.

Галушки з манної крупи

1/2 склянки молока,
1/4 склянки води,
3 ложки манної крупи,
яйце,
мускатний горіх,
сіль.

Спосіб приготування:

Суп. Овочі почистити, помити під проточною водою, подрібнити. До каструлі влити 2 ложки олії, покласти овочі та тушкувати, перемішуючи, 5-7 хв., потім посипати борошном, розмішати і влити 5 склянок перевареної води. Варити, доки овочі не стануть м'якими (не більше 25 хв.).

Галушки. Розвести манну крупу водою, змішати з молоком, варити, безперервно перемішуючи, поки манка не відставатиме від каструлі. Остудити, додати яйце. Тісто накладати ложкою — занурюючи її у суп, формувати невеличкі галушки. У суп накришити зеленого кропу.

Це поживна страва на обід.

11. Овочевий перетертий суп

3 корені петрушки,
4 морквини,
1/2 кореня селери,
3 картоплини,
1 цибулина,
1 склянка молока,
1-2 ложки олії,
поріzana зелень, сіль.

Спосіб приготування:

Овочі та цибулю почистити, помити і пократати. Покласти до каструлі, додати олію і тушкувати під кришкою 5-10 хв., потім долити стільки води, щоб вона покрила овочі, і варити, доки овочі не стануть м'якими. Зварені овочі потовкти, додати молоко і стільки води, щоб суп не був занадто густий. Додати до смаку сіль та зелень, можна також один зубок часнику, розтертий зі сіллю.

12. Овочевий відвар (основа страв)

- 1-2 склянки води,
- 1 цибулина
- 1 зубок часнику,
- 1-2 великі морквини,
- 1-2 корені петрушки,
- 1/4 кореня селери,
- 1/2 ложки соєвої або соняшникової олії.

Спосіб приготування:

Овочі помити, почистити, сполоснути під проточною водою, натерти на тертці з отворами середнього розміру, залити водою і варити 15-20 хв. під кришкою. Процідити через сито, долити перевареної води до початкового рівня.

Цей відвар є основою різних страв, його можна додавати до:

- помідорів, тушкованих з цибулею і часником (помідоровий суп); такий суп готують з рисом або макаронами;
- галушок з манної крупи;
- одної сирої тертої картоплини; відвар варять з тергою картоплею 2 хв. Потім додають до смаку густу сметану;
- брикетів перлової каші;
- розсолу з квашених овочів + сметана (червоний борщ);
- макаронів з цибулею;
- пшеничних паростків і висівок або меленого насіння льону (як «ранковий» напій).

13. Суп з манної крупи нашвидкоруч

- 1 ложка олії,
- 1 ложка дрібно нарізаної цибулі,
- 2 зубки дрібно нарізаного часнику,
- 70 г манної крупи,
- 1 яєчний жовток, сіль до смаку.

Спосіб приготування:

Манну крупу підсмажити на сковороді в олії до золотистого кольору, додати нарізану цибулю і часник і ще хвилину смажити. Долити 1 л відвару з овочів, варити 10-15 хв., зняти з вогню, заправити жовтком, сіллю і нарізаною зеленню.

14. Суп із пшеничного шроту

- 80 г пшеничного шроту,
- 1,5 л овочевого відвару (рецепт 12),
- 1-2 ложки олії,
- сіль, зелень петрушки, майоран.

Спосіб приготування:

Пшеничний шрот злегка підсмажити на олії, влити овочевий відвар, варити 10-15 хв., додати нарізану петрушку або майоран.

15. Суп із гречаної каші

120 г гречки (змолоти у млинку для кави),
1,5 л овочевого відвару (рецепт 12),
1-2 ложки олії,
1 цибулина,
сіль, цукор до смаку, нарізана зелень петрушки.

Спосіб приготування:

Дрібно нарізану цибулю підсмажити на олії, окремо спряжити гречану кашу. Додати до овочевого відвару, варити 15 хв. Приправити нарізаною зеленню петрушки.

16. Напій зі сироватки і помідорів

2 склянки сироватки,
1 склянка кислого молока,
5 помідорів,
1 пучок зеленого кропу, сіль до смаку.

Спосіб приготування:

Кисле молоко і сироватку збити збивалкою. Помідори помити, покряяти, вичавити сік (через сито), додати до кислого молока разом з нарізаним кропом, посолити до смаку.

17. Суп зі сочевиці (гороху, квасолі)

100 г сочевиці (гороху чи квасолі),
1-2 морквини,
1-2 корені петрушки,
1 ложка рису (краще нешліфованого),
1 велика цибулина,
2-3 зернини гвоздикового перцю,
2-3 ягоди ялівцю,
1 зубок часнику, розтертий зі сіллю, майоран,
1-2 лаврові листки, олія.

Спосіб приготування:

Сочевицю (горох або квасолю) промити, намочити на ніч. Відтак варити, поки стане м'якою. Додати дрібно нарізану цибулю та овочі, тушковані на олії, а також приправити (без майорану). Долити води (скільки треба) і варити 5 хв. Додати часник, розтертий зі сіллю, і майоран до смаку. Можна подавати з грінками з булки Грехема.

18. Котлети з гречаної каші

1 склянка гречаної крупи,
2 склянки води,
1 велика цибулина,
1 яйце,
олія,
2 ложки тертих сухарів,
приправа з трав
сіль, зелень петрушки (1 ложка)

Спосіб приготування:

Кашу промити, залити підсоленим окропом, додати тушковану в олії (або смажену) дрібно нарізану цибулю. Накрити і варити на малому вогні, поки не стане м'якою. Кашу трохи остудити, додати яйце, приправу, сіль до смаку і майоран. Добре перемішати, сформувати котлети, посипати тертими сухарями, смажити на розігрітій олії. Посипати смаженою цибулею і зеленню петрушки. Котлети можна подавати з червоними буряками.

19. Паштет зі сої та сочевиці (або квасолі)

2 склянки сої,
2 склянки сочевиці (чи квасолі),
2 ложки масла,
1 цибулина,
3-5 яєць,
1,5 склянки тертих сухарів,
1 ложка крохмалю,
5 ложок виноградного соку,
5 зубків часнику,
приправи: (мускатний горіх), сіль, приправа з трав, майоран.

Спосіб приготування:

Сочевицю і сою промити, окремо намочити на ніч, зварити з цибулею, відцідити. Пропустити через м'ясорубку. Розтерти часник зі сіллю. Фарш перемішати зі збитими жовтками і приправити, додати терті сухарі. Збити піну з білків, додати до маси і добре вимішати. Зубок часнику розтерти з маслом і змастити ним дві вузькі бляшані форми. Викласти паштет до форм, зверху покласти стружку з масла, покропити виноградним соком, посипати тертими сухарями, накрити фольгою, випікати в гарячій духовці близько однієї години.

Замість виноградного соку можна покропити водою.

Теплий паштет з картоплею — чудова друга страва на обід.
З холодного паштету роблять бутерброди.

20. Деруни з морквою

2 горнятка сирії тертої картоплі,
1 горнятко сирії тертої моркви,
3 ложки пшеничних висівків,
3 ложки пшеничного борошна,
1 яйце,
сіль до смаку.

Спосіб приготування:

Складники змішати в однорідну масу, смажити на олії деруни середньої величини.

21. Картопляні галушки зі сливами або яблуками

1/2 кг звареної в лущинні картоплі,
1/2 склянки пшеничного борошна,
2 ложки пшеничних висівків,
1 яйце,
1/2 кг сливков-венгерок або яблук (антонівки чи ренети).

Спосіб приготування:

Сливи помити і видалити кісточки (яблука помити, почистити, пократити), фрукти посипати цукром безпосередньо перед вживанням. Гарячу картоплю почистити, зробити пюре, остудити.

До холодної картоплі додати борошно, висівки, яйце. Тісто перемішати ножем, а потім швидко вимісити руками. Сформувати рулет, підсипаючи борошно, і пократити на рівні частини. Руками формувати оладки і накладати на них посипані цукром фрукти. Зліпити краї і сформувати кульки. Галушки занурювати у підсолений окріп. Варити на слабкому вогні, поки галушки не спливають на поверхню. Викласти до миски, посипати тертими сухарями з маслом та глюкозою.

22. Галушки з манної крупи

100 г манної крупи,
40 г масла,
1 яйце,
мускатний горіх, сіль до смаку,
зелень петрушки і кріп.

Спосіб приготування:

Розтерти масло зі сіллю та мускатним горіхом, додати яйце і далі розтирати до отримання пухкої маси, всипати манну крупу і залишити на 15 хв. Узяти на ложечку грудочку тіста і занурити у підсолений окріп. Якщо галушка тверда, додати до тіста воду, якщо ж занадто м'яка — крупу. Додати нарізану зелень петрушки. Мокрим ножом або ложечкою відрізати невеличкі порції тіста і занурювати в підсолений окріп на 15-20 хв. (варити на слабкому вогні!). Виймати друшляком. Споживати з овочевим відваром (*див. рецепт 12*).

23. Блискавичні галушки

1 ложка свіжого масла,
1 яйце,
4 ложки вівсяних пластівців,
1 цибулина,
сіль, мускатний горіх, зелень петрушки.

Спосіб приготування:

Дрібно покраяну цибулю і петрушку недовго тушкувати в маслі. Яйце зі сіллю і натертим горіхом розтерти до пухкості, додати охолоджену цибулю з петрушкою та вівсяні пластівці. Залишити на 15 хв.

Овочевий відвар (*рецепт 12*) закип'ятити і додати галушки, відрізаючи їх від тіста мокрою ложечкою. Варити, поки галушки не спливають на поверхню.

24. Кубики з перлової каші⁵

1/2 склянки перлової крупи,
1/4 ложечки масла,
2 ложечки дрібно нарізаних зелені петрушки і кропу, сіль до смаку.

Спосіб приготування:

Промити крупу. До каstrулі влити 1,5 склянки води, додати масло, посолити, довести до кипіння. В окріп всипати, перемішуючи, крупу (під каstrулю покласти підставку), накрити і варити на малому вогні. Зварену кашу змішати із зеленню. Змочити дошку, викласти на неї кашу шаром завтовшки з палець. Коли каша вистигне, покраяти на кубики.

Додавати до овочевого відвару (*рецепт 12*), помідорового, грибного або огіркового супу.

25. «Шротовий мус»⁶

200 г пшеничного шроту (пшеницю змолоти на млинку для кави),
1,25 л молока,
40 г мигдалю або горіхів,
30 г родзинок, мед.

Спосіб приготування:

Влити до шроту трішки молока і зробити кашку. Закип'ятити молоко, додати до нього кашку та родзинки. Варити приблизно 10 хв. Наприкінці додати мелений мигдаль або горіхи та мед.

26. Кабачки з помідорами

300 г помідорів,
600 г кабачка або кабачка-цукіні,
2 цибулини,
2 зубки часнику,
2 ложки олії,
2 ложки пшеничних висівок,
1 пучок зеленого кропу,
сіль, солодкий мелений перець до смаку.

Спосіб приготування:

Почистити і дрібно пократити цибулю і часник, стушкувати в олії. Помити кабачок, почистити, вийняти насіння, пократити на кубики. Додати до тушкованої цибулі і долити трішки води. Помідори на хвилику занурити в окріп, вийняти і зняти шкірку. Пократити на скибки і разом з висівками додати до кабачка. Тушкувати разом декілька хвилин. Зняти з вогню, додати один зубок часнику, розтертий зі сіллю, і нарізану зелень.

27. Соус «Бешамель»

2 ложки соєвої олії,
1/2 ложки борошна,
1/2 ложки пшеничних висівок,
1/2 ложки пшеничних паростків,
1 склянка молока,
1 ячний жовток,
лимонний сік, сіль, цукор до смаку.

Спосіб приготування:

Підігріти олію, перемішати з борошном, розвести кількома ложками холодного молока, змішати з рештою молока та, пе-

ремішуючи, довести до кипіння. Зняти з вогню і, перемішуючи, додати жовток. Приправити сіллю і лимонним соком.

Соус додають до цвітної або білокачанної капусти (звареної так само, як цвітна).

28. Соус із зеленої цибулі

2 ложки соєвої олії,
1/2 ложки борошна,
1/2 ложки пшеничних висівок,
1/2 ложки пшеничних паростків,
1/2 пляшки сметани,
1/2 пляшки кефіру або натурального йогурту,
1 пучок зеленої цибулі,
кам'яна сіль до смаку.

Спосіб приготування:

Олію підігріти в каструлі, додати борошно, висівки і паростки. Зняти з вогню, додати трішки холодної води, змішати сметану з кефіром і, перемішуючи, додати до засмажки. Додати сіль до смаку, нарізану зелену цибулю (можна додати також редиску). Такий соус дуже смачний, якщо споживати з яйцями.

29. Зелений салат

1/2 кг картоплі,
3 цибулини,
3 солені огірки,
3 солодкі яблука,
1/2 склянки натурального йогурту,
1/2 склянки густої сметани,
1 пучок зеленого кропу,
1 пучок зеленої петрушки,
1 пучок зеленої цибулі,
сіль, приправа з трав до смаку.

Спосіб приготування:

Картоплю помити, зварити в лущинні, почистити та остудити. Почищені цибулю, яблука та огірки покряяти на дрібні кубики. Помити зелень і дрібно нарізати, усе вимішати, додати сіль, приправи, кефір і сметану. Залишити на 30 хв.

30. Зелений салат з огірочником (*Borago offic*)

1 головка салату,
1 пляшка кефіру,

2 ложки густої сметани,
1 ложка глюкози,
кріп, зелена цибуля, огірочник (листя) – порізати.

Спосіб приготування:

Додати до кефіру сметану, глюкозу і нарізану зелень. Залишити на 15 хв. Додати вимитий і подрібнений салат (листя розривати пальцями). Перемішати і відразу споживати.

Так само можна приготувати цикорний салат, мласкавець (валеріанелу), головчастий салат, крес-салат (жеруху), пекінську капусту і салат із диких трав – кульбаби, кропиви, деревію тощо), а також красолі (настурції).

31. Сніданок за рецептом Ваерланда

1-2 склянки кислого молока,
додати:
свіжозмелене насіння льону,
пшеничні висівки, пшеничні паростки, ложечку меду, сушені фрукти (інжир, родзинки тощо), розмочені у воді. Посипати кукурудзяними пластівцями.

32. Сніднок за рецептом Шульца

1 кефір або йогурт,
1 ложка гірських вівсяних пластівців,
1 ложечка пшеничних висівок,
1 ложечка пшеничних паростків,
1 ложечка свіжозмеленого насіння льону,
1 ложка глюкози або 1 ложечка меду,
1 соковита грушка,
1 ложка подрібнених горіхів або мигдалю,
1 персик, або 2 абрикоси, або виноград,
1 ложечка сушеного і розтертого листя кропиви (*Fol.Urticae*).

Спосіб приготування:

Фрукти помити, пократити (виноград має бути без кісточок). Усі складники вимішати і посипати горіхами чи мигдалем.

33. Крихке сирне тісто (основа)

250 г пшеничного разового борошна або 200 г пшеничного борошна 1-го гатунку + 50 г висівок,
1 ложка пшеничних паростків,
250 г сиру (домашнього),
100 г масла,
50 г мелених горіхів,
100 г меду.

Спосіб приготування:

З усіх складників замісити тісто. Його можна порізати на квадратики і начиняти їх різноманітною начинкою, наприклад, яблуками, сирковою або маковою масою, горіховим чи кокосовим кремом. Можна квадратики зверху зволожити молоком і посипати кокосовою стружкою, маком, кмином або чорнушкою.

Пекти до золотистого кольору.

34. Сиркова маса

200 г сухофруктів (родзинки, абрикоси, чорнослив) на ніч намочити в невеликій кількості води,

250 г сиру (домашнього),

1/4 г сметани,

1 кг натертих яблук,

лимонний сік до смаку, натерта цедра.

Спосіб приготування:

Фрукти намочити на ніч, пропустити через м'ясорубку, додати лимонний сік і натерту цедру. Додати терті яблука (сік злити), сир і сметану. Усі складники добре перемішати. Цією масою можна начиняти торти. Через годину маса загусне, її можна краяти ножем, змоченим у гарячій воді.

35. Сирник

Змастити жиром деко, викласти сирне тісто (рецепт 33) шаром завтовшки 1 см, а зверху — сиркову масу. Пекти приблизно 1 годину. Можна тісто трішки підпекти, а потім покласти сиркову масу і продовжувати пекти 30-45 хв.

36. Пірник-медівник

150 г меду,

125 г масла, або

200 г житнього разового борошна,

300 г пшеничного разового борошна,

1 ложка пшеничних паростків,

450 г пшеничного борошна 1-го гатунку,

50 г дріжджів,

50 г пшеничних висівок

1 ложечка кориці, молоко.

2 ложки пшеничних паростків.

Спосіб приготування:

Мед і масло разом розтопити на водяній бані, дріжджі подрібнити у борошні, додати корицю і теплий мед з маслом, влити трохи молока, замісити тісто.

Глибоку форму змастити олією, посипати висівками, вкласти тісто, залишити на 20-30 хв., щоб піднялось. Пекти 1-1,25 год. у добре нагрітій духовці.

37. Вівсяне печиво до чаю

200 г вівсяних пластівців,		100 г пшеничного борошна 1-го гатунку,
100 г пшеничного разового борошна,		1 ложка пшеничних паростків,
1/2 пачки масла,	або	2 ложки пшеничних висівок,
100 г меду,		1 ложка меленого насіння льону, гарбуза.
50 г подрібнених горіхів, лушене насіння соняшника, 2-3 ложки кислої сметани, 1/2 лимона (цебра і сік).		

Спосіб приготування:

Масло з медом розтерти на пухку масу, поступово додати решту складників. Старанно замісити тісто і залишити на 30 хв., потім розкачати, вирізати формочками і пекти на середньому вогні.

38. Булочки з насінням льону⁷

340 г води,		350 г пшеничного борошна 1-го гатунку,
30 г дріжджів,		50 г пшеничних висівок,
1 ложечка кам'яної солі,	або	1 ложка пшеничних паростків.
400 г пшеничного разового борошна,		
125 г свіжозмеленого насіння льону, сіль.		

Спосіб приготування:

Сіль і дріжджі розвести у теплій воді, додати борошно і добре замісити тісто. Залишити у теплому місці на 30 хв., накривши серветкою, щоб тісто піднялось. Додати шрот льону і викласти тісто на змащене жиром деко. Залишити у теплому місці, щоб «підросло». Вкласти до нагрітої печі і на середньому вогні пекти 20-25 хв.

39. Крихке тісто для пирогів і тортів⁸

(на тортівницю діаметром 28 см)
5 склянок пшеничного разового борошна,

1 склянка оливкової або соєвої олії,
1 склянка гарячої води.

Спосіб приготування:

Змішати складники, через 10 хв. замісити тісто. 1/3 тіста покласти у холодильник, щоб загусло, решту викласти у тортівницю — на дно і боки. Покласти сиркову масу або терті яблука, посипати корицею і накрити шаром натертого на тертці тіста з холодильника. Пекти у гарячій духовці приблизно 20 хв. До яблук можна додати родзинки, горіхи і легко підсмажений дутий рис.

40. «Граноля»⁹

2 горнятка вівсяних пластівців,
1 горнятко кукурудзяного або соєвого борошна,
2 горнятка пшеничних висівок

перемішати і додати:

1/2 склянки олії,
1/3 склянки меду.

Пекти в печі до золотистого кольору.

Вийнявши, додати:

1/2 склянки кокосової стружки,
1/2 склянки родзинок,
1/2 склянки мигдалю та горіхів, підсмажених на сухій сковороді.

Примітка: Дітям, які мають алергію на білок тваринного походження, замість коров'ячого молока чи сметани, можна додавати до страв соєве молочко або «Бєбілон соєвий»¹. Порошкове соєве молочко поліпшує також смакові якості страв.

Список літератури до III розділу.

1. Rylski S. Cele wychowawcze/Znaki Czasu. 1975. № 9.
2. Там же.
3. Dabrowska A. Zdrowa Kuchnia. С.113.
4. Там же. S.100.
5. Potec R., Zawistowska Z. Dieta łatwo strawna. С.85.
6. Bommer. Getreidegerichte aus vollem Korn. С.41.
7. Reform Rundschau. 1985. № 8.
8. Aura. 1988. № 3.
9. Там же.

МОЯ ДИТИНА ХВОРИЄ

*Господь близький до розбитих серцем
і смиренних духом спасає.*

*Багато скорбот у праведника,
та від усіх їх визволяє Господь.*

(Псал.34:19-20)

Ближче до природи

Здорова дитина, яка правильно розвивається, — найбільша радість для батьків, а правильний розвиток дитини залежить від багатьох чинників: правильного харчування і догляду, профілактики та відповідного лікування хвороб.

Хвороби немовлят і старших дітей порушують і гальмують правильний розвиток дитячого організму.

Деякі хвороби розвиваються поволі, і лікарі-педіатри не завжди спроможні зауважити їх перші ознаки. Тому завданням матері є постійний нагляд за дитиною. А для цього потрібні певні теоретичні знання. Часто жінки легковажно ставляться до необхідності підготуватися до майбутньої ролі матері, засвоїти засади «технічного» і медичного обслуговування дитини.

Ознаки нездужання, на які мати повинна звернути увагу:

- 1) зміна поведінки дитини — вередування, засмучення, неспокій, сонливість;
- 2) втрата апетиту — коли дитина не хоче їсти більш ніж один раз на день;
- 3) підвищена температура тіла, яку можна розпізнати, якщо в дитини гарячий лоб, неприродний рум'янець, пітливість або озноб;
- 4) висипання на шкірі;
- 5) кашель, нежить, захриплість;
- 6) дитина часто хапається за вухо;
- 7) судоми;
- 8) скутість шиї;

- 9) блювання (не плутати з «виливанням» після годування);
- 10) пронос — часті водянисті випорожнення.

Крім цього, мати повинна знати, що організм дитини, особливо новонародженої або немовляти, не може дати цілісну картину хвороби і локалізувати її в одному органі, а поширює прояви хвороби часто на весь організм. Саме тому не треба зволікати з візитом до лікаря, бо деякі хвороби «вибухають» протягом 1-2 годин.

Водночас кожна мати повинна знати основні лікувальні заходи, щоб при потребі допомогти своїй хворій дитині. Це особливо стосується лікування травами, водолікування і відповідної дієти — дуже важливих терапевтичних заходів для першої допомоги дитині до прибуття лікаря.

І знову наголошуємо: в лікуванні хвороб немовлят і старших дітей слід віддавати перевагу лікам рослинного походження, оскільки синтетичні часто обтяжують вразливий дитячий організм побічною дією (підвищення температури, алергічні висипання, шкідлива дія на нирки). Рослинні ліки підсилюють ослаблену видільну функцію шкіри (*diaphoretica*), а хіміотерапія не вважає шкіру органом виділення, що суперечить фізіології. Організм виділяє щодня через шкіру майже 800 г продуктів розпаду, зокрема 500-600 г води і вуглекислоти, леткі жирні кислоти, аміни, сечовину, солі тощо.

«Третину всіх хвороб можнавилікувати, примушуючи організм пітніти», — проголошував у XVII ст. Франц де ля Бое — відомий в історії медицини як Сильвій (1614-1672). «Люди з поганим травленням мають порушену функцію шкіри», — писав у 1790 р. професор Віденського університету Максиміліан Штолль. Сучасна природна медицина підтверджує ці висловлювання. На жаль, прихильники хіміотерапії переважно не звертають уваги на певні явища, що супроводжують деякі хвороби. Наприклад, часто буває, що при шлункових розладах виникають біль голови, мігрень, хвороби шкіри, серця і т.ін. Лікарі-хіміотерапевти призначають у цих випадках на декілька або кільканадцять днів швидкодіючі засоби для полегшення травлення, не беручи до уваги, що введення до організму зовнішніх готових речовин приносить короточасне полегшення і не сприяє інтенсивному функціонуванню відповідних залоз.

Біологічні методи лікування діють на весь організм одночасно. До того ж дуже важливим і часто рятівним є правильний діагноз.

Швидка та ефективна допомога, узгодження різних напрямів обстежень і лікування повинні бути постійно на порядку денному

сучасної медицини. Фітотерапія як галузь науки отримала право громадянства і до неї треба ставитись як до напряму лікування, а не як до шарлатанства або до відсталого методу тільки тому, що лікарі не хочуть нею цікавитись.

Сучасна наука накопичує дедалі більше доказів доцільності застосування лікарських рослин у педіатрії. Ці рослини є джерелом природних терапевтичних засобів, що потрібні для зрівноваження дії хімічних ліків, бідних на біологічно-активні складники. Лікарські рослини, особливо для дітей, є найбезпечнішими фармакологічними засобами і краще сприймаються організмом, ніж синтетичні ліки. Крім того, трави полегшують засвоєння харчових складників, активізують захисні механізми і постачають дитячому організмові мінеральні солі та вітаміни.

Противники фітотерапії дуже часто не знаються на травах, не цікавляться терапевтичними результатами у цій галузі, не читають відповідної літератури. А шкода. Звертаючись до першоджерел, до ліків з Божої аптеки, і спираючись на «практику століть» згідно з гаслом: «*Salus aegroti suprema lex esto*» (Допомога хворому є найважливішим законом), можна досягти дивовижних терапевтичних результатів, а ґрунтуючись на них, створювати сучасний теоретичний і практичний фундамент.

Нині лікування травами в поєднанні з дієтотерапією знаходить усе більше прихильників не тільки в Польщі, а й в усій Європі та США. Без сумніву, повернення до фітотерапії відбулося за сприяння Всесвітньої Організації Здоров'я. ВОЗ звертається до всіх людей, які знають і застосовують народні методи лікування, щоб вони зробили їх доступними для вчених. Ця організація скликає конференції, на які запрошує як представників науки, так і практиків — лікарів-природників і лікарів, що застосовують методи традиційної медицини, а також гомеопатів і травників з різних куточків світу. Ці зустрічі мають на меті збирання інформації стосовно психофізичної терапії, яку успішно застосовують представники альтернативної медицини.

Серед лікарів з'являється дедалі більше прихильників давніх психофізичних істин, які представляє один з напрямів альтернативної медицини — так звана теологія здоров'я; вони є віддзеркаленням біблійних істин, що викладені у Святому Письмі і підтверджуються сучасною наукою. Правильне харчування, лікування травами і духовні чинники відіграють велику роль у боротьбі за здоров'я.

Щоправда, лікування травами триває довше, терапевтичний ефект настає не так швидко, як у випадку лікування дитини син-

тетичними ліками, однак траволікування успішно застосовують для лікування хронічних, рецидивуючих та метаболічних захворювань. Лікування травами, якщо їх правильно вживати, не виявляє побічної дії на організм, як часто буває при вживанні синтетичних ліків. Однак у фітотерапії теж обов'язковим є глибоке знання справи, тому завжди треба радитися з фахівцями медицини.

Говорячи про властивості лікувальних та інших рослин, можна згадати про гомеопатію — метод лікування мінімальними дозами — яку застосовують також у педіатрії. Засновником гомеопатії є німецький лікар-практик Христіан Фридріх Ганеман (1755-1843). Крім цього, він був великим знавцем і перекладачем на німецьку мову світової літератури з хімії та фармакології.

Захоплений дослідженнями інших учених і вивчаючи фармакологію В.Каллена, він зацікавився дією кори хінного дерева, яка має лікувальні властивості, помічні при гарячці; водночас ця кора у здорових людей може спричинити гарячку — стан, подібний до малярії. Цю суперечну властивість хіни Ганеман вирішив випробувати на собі. Спостерігав він також, як діють великі дози хіни на інших здорових людей. На основі цих спостережень він сформулював відоме правило: «*similia similibus curantur*» — подібне лікується подібним.

Це правило у 1790 р. започаткувало новий напрям у медицині — гомеопатію. Ця назва походить від латинського слова *homojos*, що означає «подібний».

Проте Ганеман не вважав себе автором цього напрямку. Перші згадки про це правило можна знайти у «батька» медицини — Гіпократ (близько 400 років до Р. Хр.), який в одній зі своїх праць пише: «Застосовуючи такі засоби, виліковують хворих» (Гіпократ лікував, наприклад, холеру проносним засобом — *veratrum*, добирав рослинні ліки за принципом подібності, скажімо, жовтого кольору — проти жовтяниці). Ганеман стверджував, що принцип, якого дотримувалась традиційна медицина, — «*contraria contrariis curantur*» (протилежне лікувати протилежним), — на практиці не мав застосування. Він вважав також, що хвороба — це розлад динаміки життєвої сили цілого організму.

Основні речовини, що входять до складу гомеопатичних ліків, — рослинного, тваринного та мінерального походження. З плодів та соковитих рослин виготовляють основні есенції, змішуючи їх зі спиртом у пропорції 1:1, з рослин, що мають мало соку, — у пропорції 1:10, водні та спиртові розчини хімічних речовин, тритурації, тобто речовини, розтерті з молочним цукром, — також у пропорції 1:10.

Виготовлені у такий спосіб основні речовини послідовно розводять у пропорції: 1 частина попереднього розведення на 100 частин «розчинника». Для низьких потенцій наступне розведення здійснюють у пропорції 1:10. На упаковках низьких потенцій після назви ліків пишуть літеру D і число, яке означає розведення, наприклад, Phosphor D₆ (ліки, які застосовують при запаленні легенів, внутрішніх кровотечах); ліки високих потенцій позначають літерою C.

Гомеопати вважають, що дія ліків є сильнішою при більшому розведенні, але дозують ліки по-різному. У стані загострення хвороби гомеопатичні ліки дають з проміжками від 15 хв. до 2 год. протягом дня.

Попри численні напади противників цього методу лікування, гомеопатія вкоренилась у багатьох країнах. Відкрито кафедри гомеопатії у Берліні, Парижі, Мадриді. Цей напрям, незважаючи на відсутність наукового обґрунтування, має багато прихильників, чимало лікарів застосовують цей метод.

Пастор Кнайп залишається на почесному місці

Фітотерапія тісно пов'язана з гідротерапією. Водолікування сприяє регуляції кровообігу та циркуляції міжклітинної рідини у шкірі завдяки припливу крові та пітнінню. Під час процедур організм виділяє більше тепла, а також надмір води разом з бактеріальними отрутами (при інфекційних хворобах), солі, токсини (такі, як важкі метали, нікотин, шкідливі продукти обміну речовин) і т.ін.

Засновниками водолікування є Вінцент Пріснітц — виходець з простого селянства і пастор Себастьян Кнайп — людина освічена з неабиякими здібностями до лікування. Саме пастору Кнайпу завдячуємо розвитком і вдосконаленням гідротерапевтичних методів Пріснітца.

Найголовнішою метою такої терапії є повернення організмові біологічної рівноваги — як фізичної, так і психічно-духовної, а систематичні процедури сприяють підвищенню опірності організму хворобам.

Пастор Кнайп застосовував свій метод як щодо дорослих, так і дітей. Скільки матерів мали змогу врятувати життя своїм дітям завдяки його доступному і простому методу лікування! Він також наголошував на важливості профілактики, оскільки систематичність процедур, за його методом, мобілізує захисні сили організму.

Найзаповітнішою була мрія пастора Кнайпа, щоб його метод знайшов підтримку у лікарів-спеціалістів. І мрія збулась. У 1894 р. вони організували «Спілку лікарів Кнайпа» (*Kneipparztebund*), поширюючи, розвиваючи і застосовуючи на практиці його вказівки. Кнайп, не маючи медичної освіти, розумів свої недоліки, тому завжди прагнув, щоб лікарі взялися за вдосконалення його природних методів лікування, які окрім гідротерапії передбачають також лікування травами і молочно-рослинне харчування.

У передмові до першого видання своєї книги «Моє водолікування» (*Meine Wasserkur*) у жовтні 1886 р. він писав: «Розумію, що таку книгу повинні видавати тільки фахівці, проте мені здається, що це саме вони повинні цього разу бути вдячні дилетанту, який публікує свої багаторічні спостереження і дослідження».

Ця скромна людина зазнала багато принижень; його називали знахарем і шарлатаном, але він мужньо відстоював свої методи, і як наслідок — дочекався визнання. На первинних методах Кнайпа нині ґрунтується сучасна гідротерапія.

«Хвороби — це хрести на нашій життєвій дорозі, — каже пастор Кнайп, — але наше завдання — зробити їх легшими. І хай Всесильний Бог благословить наші добрі наміри». На питання: «Що таке хвороба, з якого загального джерела з'являються хвороби?»¹ пастор Кнайп відповідає: «Людина є найчудовішим витвором Бога! Кожний суглоб, кожний член, кожна кінцівка мають своє місце, складаючись у напрочуд гармонійне ціле. Ще більше зачудовує гармонійне функціонування внутрішніх органів. Навіть атеїст, невіруючий лікар або вчений не може не захоплюватись точністю і гармонійністю будови людини, яку ніхто неспроможний відтворити. Уся людина — як ззовні, так і зсередини — віддзеркалює Творця і, схилившись перед Його Вічною Величчю, визнає: «Усе, що в мені, усе, чим я є, хай прославляє Ім'я Господа!» Ця гармонія і ця координація, яку називають «здоров'ям», буває порушена різноманітними чинниками, які називають «хворобою».

«Яквилікуватись?» — запитує пастор Кнайп і сам відповідає: «Добрий лікар швидко поставить правильний діагноз, визначить причину і можливу небезпеку. Симптоми вказують на хворобу, а та в свою чергу визначає, які потрібно застосовувати ліки. На перший погляд ніби дуже проста процедура, але це тільки здається. Головний біль, наприклад, або біль у шлунку, серці чи невралгія можуть мати різноманітні причини і часто є наслідками хворобливого стану сусідніх органів. Наприклад, билінка може за-

тримати маятник найбільшого годинника; аналогічно: найменша причина може спричинити неспокій у серці. Сіль у тому, щоб знайти цю причину!»

«Лісоруб, рубаючи сокирою стовбур молодого дуба, змушує дрижати ціле дерево, кожну гілку, кожний листок. Проте нелогічно було б вважати, що дрижання листочків спричинене дотиком до них або зовнішнім впливом. Логічно міркувати так: якщо стовбур дрижить, то гілки й листя теж дрижать. Нерви — як ті гілки на дереві тіла. «Він нервово хворий» — що це означає? «Його нерви зазнали удару». Але це потрібно розуміти інакше. Удару зазнав увесь організм, він ослаблений, тому дрижать нерви.»

Оздоровчі заходи, за теорією пастора Кнайпа, полягають у виконанні двох завдань:

- 1) «упорядкування» кровообігу, тобто налагодження його правильного функціонування;
- 2) видалення з крові та інших рідин організму всіляких токсинів, які порушують їхній склад та спричиняють хвороби.

А яким чином вода сприяє оздоровленню? І на це запитання пастор Кнайп знаходить відповідь: «Вода усуває бруд з рук, освіжає того, кого мучить спрага, охолоджує в спекотні дні і тамує біль. Мати, яка миє голову дитині теплою водою або водою з милом, усуває з неї бруд, лупу або коросту. Вода поєднується з поняттями:

- 1) розчиняти,
- 2) змивати (видаляти назовні),
- 3) зміцнювати.

Ці три властивості є достатнім аргументом для підтвердження всебічної дії цієї «особливої» рідини, якою є вода.

Кнайп стверджує, що вода спроможна вилікувати «всі хвороби, які можна лікувати», а окремі варіанти водолікування, доходючи до «коріння хвороб», здатні:

- 1) «розчинити» в крові токсичні речовини,
- 2) ці «розчинені» отрути видалити з організму,
- 3) впровадити до кровообігу таким чином (див.1,2) очищену кров,
- 4) загартувати ослаблений хворобами організм, змусити його працювати з новими силами.

«Звідки береться вразливість молодого покоління до різноманітних хвороб?» Пастор Кнайп пояснює цю низьку опірність недостатнім загартуванням молодого тіла. Молодь, що звикла до

зручностей, стає вразливою навіть до кожної зміни температури повітря або зміни пори року.

Малокрів'я, неврози, хвороби серця і шлунка вражають кожного десятого з молодих людей! Інакше було ще 60 років тому! Як швидко ми котимось униз! Життя тільки-но почалось, а ми вже стогнемо і нарікаємо на різні нездужання. Настав час опам'ятатися!

Водолікування — це саме ті ліки, які потрібні в стані безпорадності. Воно є доступним і безпечним, профілактичним і лікувальним засобом, випробуваним і рекомендованим як традиційною, так і природною медициною. Проте використовувати його, як і будь-який інший лікувальний засіб, треба помірковано. Навіть пастор Кнайп застерігає від непомірного застосування води. Він також наголошує на тому, що не можна використовувати холодну воду тоді, коли людина змерзла і в неї дріж (окрім виняткових ситуацій).

Обов'язкове правило: після водної процедури тіло не витирати. Витирання зумовлює появу відчуття тепла, але нерівномірно на різних ділянках тіла. Невитерте тіло зігрівається рівномірно, внутрішнє тепло за сприяння вологи швидко призводить до появи загального відчуття тепла.

Ще одне правило: після кожної процедури рухатись (ходіння по кімнаті, легка фізична праця не довше ніж 15 хв). Це сприяє рівномірному зігріванню тіла і висиханню залишків води на шкірі.

Щодо гідротерапевтичних процедур у ліжку (обгортання, компреси тощо) також потрібно дотримуватись певних правил. Хто під час процедури засинає — може спати, навіть якщо час процедури минув. Природа сама знає, як регулювати час сну.

Для мокрого обгортання треба застосовувати лляну тканину з грубою і шорсткою фактурою, а також вовняні ковдри для обгортання поверх тканини і перини для накриття.

Після процедури треба одягти сорочку з шорсткої лляної тканини, яка буде «працювати» день і ніч, як щітка, натираючи шкіру за кожним рухом у ліжку.

Ці поради стосуються як дорослих, так і дітей.

Ще декілька слів про загартовування організму, або профілактику — таку модну останнім часом, але використовувану століттями, забуту і знову відкриту. Пастор Кнайп радить кілька способів²:

- 1) ходіння босоніж,
- 2) ходіння (бігання) босоніж по росяній траві,
- 3) ходіння (бігання) босоніж по свіжому снігу,

- 4) тупцювання в холодній воді,
- 5) ходіння по мокрому камінні,
- 6) холодні ванни для рук і ніг (ступнів),
- 7) обливання колін (з або без обливання тулуба).

Найкращим і найбільш природним способом гартування тіла є ходіння босоніж. Навіть немовлятам, які перебувають у кімнаті в ліжечку, не треба нічого одягати на ступні. Малі діти, які можуть пересуватися по кімнаті самостійно, «допомагають» собі, скидаючи обтяжливі панчішки та незручні черевички, і радіють, коли можуть бігати босоніж. Вони це роблять цілком несвідомо, підпорядковуючись природженому інстинктові, який втрачають тим більше, чим більше прибуває їм років. Хто має присадибну ділянку, може бігати босоніж по траві, найкраще — по ранковій росі. Це сприяє підвищенню опірності до нежиті та застуди. Діти також повинні користуватися цим дешевим профілактичним засобом.

Після 15-хвилинної процедури треба одягти сухі вовняні чи бавовняні шкарпетки та взутися, пам'ятаючи, що вологий одяг може спричинити запалення горла. Бігання по траві (по росі) можна розпочинати навіть тоді, коли ступні холодні — вони зігріються після процедури.

Ходіння (досить швидко) по мокрому камінні (политою холодною водою) є, між іншим, досить ефективним засобом проти пітніння ніг. Ті, кому дошкуляють нежиті, хвороби горла і раптові припливи крові до голови (під час клімаксу) також повинні застосовувати цей безпечний лікувальний засіб. Час процедури для початківців, ослаблених та анемічних не має перевищувати 3-5 хв., згодом — не довше ніж 15 хв. Це ходіння можна розпочинати і тоді, коли ноги холодні. Правила руху і вимоги до одягу такі самі, як і при біганні по росяній траві.

Уся таємниця такого лікування полягає в нормалізації обміну речовин. На ступнях є так звані рефлекторні зони (рецептори), які пов'язані з внутрішніми органами. Натискання на ці зони сприяє циркулюванню біоенергії від голови до ніг. Відбувається вивільнення надміру молочної кислоти та різних непотрібних речовин, зокрема токсинів, з м'язів цілого організму і видалення їх через нирки. Природою передбачено, що людина ходитиме босоніж і при цьому «вмикатиме» потрібні рецептори. Проте сталося інакше. Багаторічне ходіння у взутті певним чином гальмує кровообіг, а це спричиняє недокрів'я рецепторів, які не можуть належним чином виконувати свою функцію. Належне кровопо-

стачання — це умова справності кожного органа, бо кров є засобом перенесення кисню, антитіл, гормонів тощо, а також продуктів розпаду. Останні видаляються назовні нирками, а також шкірою та легеньми.

З досвіду відомо, що при поганому кровообігу процес лікування переважно триває довше. У кровоносних судинах утворюються відклади з осаду, що виникає внаслідок обміну речовин. Ці відклади утруднюють доплив крові до певних органів, а це в свою чергу перешкоджає їхній праці. Тому найважливішим завданням є пришвидшення процесу видалення з організму отруйних речовин, які є однією з причин виникнення хвороб.

Відважні старші діти і дорослі можуть бігати по снігу (3-4 хв.) або восени по траві з памороззю. Проте ніколи не можна розпочинати цю процедуру при холодному вітрі, а краще навесні, коли сонце пригріває і починається танення снігу. Найважче почати: може статись, що пальці ніг, які не звикли до такого гартування, напухають, стають гарячими і болять. Однак не слід зневірятися: легке натирання сухих ступнів і пальців снігом хутко повертає їх «до норми». Водночас пастор Кнайп застерігає від нерозважливого ставлення до процедур. Кому холодно, повинен спочатку зігрітись бігом або працею.

Інший доступний та ефективний лікувальний засіб — «тупцювання» в холодній воді. Застосовуючи його для профілактики, можна уникнути застуд, нежиті, запалень горла. «Тупцювання» полегшує дихання, активізує працю нирок, сприяє швидкому засинанню та забезпечує здоровий спокійний сон.

Ідеальною посудиною для «тупцювання» є ванна, яку наповнюють холодною водою до литок. «Тупцювати» треба, піднімаючи ноги, як бузько на болоті, спочатку одну хвилину, а згодом — до 5 хв. Ноги треба піднімати вище рівня води. Коли з'явиться неприємне відчуття «щипання», процедуру слід припинити і вийти з води. Не витираючи ніг, одягти вовняні шкарпетки і бігати по кімнаті, доки ступні не зігріються. «Тупцювати» можуть починати діти від 6 років. Ослаблені та вразливі люди можуть розпочинати терапію теплою водою, щодня поступово знижуючи температуру води.

«Обливання колін» рекомендують дорослим. Ця процедура регулює кровообіг та ефективна при геморої, раптових припливах крові до голови, мігрені, хронічно холодних ступнях, «слабких» ногах, плоскостопості. Поливають спочатку праву ступню, пересуваючи струмінь води через верх ступні до п'яти, по-

тім через литку — до підколінної впадини. Тут слід затриматись на кілька секунд, потім довести струмінь води до зовнішньої поверхні стегна і повернутися до п'яти. Так само обливати ліве коліно. Час обливання одного коліна — 8-10 секунд. Обливання гарячою водою або гарячою навперемінно з холодною виконують аналогічно.

Як здорові, так і хворобливі люди, точно виконуючи вказівки, можуть беззастережно застосовувати всі ці процедури. Будь-які невдачі або ускладнення є виключно наслідком неправильного виконання процедур, а не хибності лікувального методу. Навіть у хворих на туберкульоз завдяки таким процедурам значно поліпшувався стан здоров'я.

Профілактичним заходом проти захворювань немовлят є гартування свіжим повітрям. Змінюючи білизну, можна залишати немовля на деякий час голим — хай бавиться, копаючи ніжками. Завдяки цьому організм дитини звикає до температури повітря. Весело копаючи ніжками і сміючись, немовля виражає свою радість і задоволення.

Матері, щодня купаючи дітей у теплій воді, повинні відразу після купання обливати їх холоднішою водою (близько 20°C) і хутко одягати³. Тепла вода розчиняє і видаляє з організму токсичні речовини, а холодна сприяє закриванню пор і зміцненню організму. Дитина може спочатку плакати, але після декількох таких процедур звикне і не буде пручатися.

Пастор Кнайп радить саме так гартувати навіть 5-тижневих немовлят⁴. На другому році життя можна застосовувати ранкове холодне обливання всього тіла, ванни для ніг, гартування холодною водою після теплої купелі; дітям треба дозволяти бігати босоніж по кімнаті або влітку надворі.

Для підвищення опірності дитячого організму хворобам треба зважати також на одяг. Це надзвичайно важливо. Занадто теплий одяг, «конверти», перинки, товсті вовняні шарфи, затикання кожної щілинки від можливого «протягу» спричиняють перегрівання молодого організму, що відкриває шлях застудам, ангінам, хворобам вух, носа і т.ін. Такий надмір турботливості призводить до того, що в старшому віці діти не здатні протистояти інфекційним хворобам, бліді, ослаблені та хворобливі. Треба привчати дітей від перших років життя носити одяг відповідно до температури повітря.

Нагадуємо: усі профілактичні заходи треба виконувати систематично, але з урахуванням індивідуальних особливостей організму і пори року.

Водно-повітряна терапія не тільки підвищує опірність проти захворювань, але має ще й виховну цінність, сприяючи гармонійному розвитку тіла і душі, а також привчає дитину до чистоти. Розумне застосування холодної води зміцнює нервову систему і м'язи, забезпечує фізичну і психічну опірність, загартовує волю. Така людина легше дає собі раду зі щоденними турботами, досягаючи ідеалу, який наші предки вважали за найбільший скарб на землі: у здоровому тілі — здоровий дух!

На користь вищеописаних методів говорить не тільки те, що ними користуються віддавна, але також їх доступність, простота й ефективність. Незважаючи на те, що в багатьох методах народної медицини, які спряяли поверненню до життя багатьох людей, не все зрозуміло і науково не обгрунтовано, може, завтра отримаємо відповідь на наші запитання. А на сьогодні зацікавлення ними по-ясняється тільки їх ефективністю.

Поради д-ра Бірхера-Беннера, Ваєрланда та інших лікарів-природників

Велику роль у лікуванні хвороб відіграє харчування. Справедливе німецьке прислів'я, за яким продукти харчування мають бути і нашими ліками. Це стосується особливо овочів, фруктів і лікарських рослин. Останні завдяки різноманітним терапевтичним властивостям сприяють засвоєнню вітамінів і поживних речовин і водночас активізують механізми опірності організму.

У застосуванні лікувальних трав подеколи важко розділити їхні лікувальні властивості і поживну цінність. Саме тому, особливо стосовно дітей, треба зважати на особливості етапів розвитку і дозрівання організму, тому що залежно від віку змінюється ензиматична і метаболічна активність та процеси засвоєння. Ось чому відповідне харчування відіграє важливу профілактичну роль, а якщо воно супроводжується відповідною фітотерапією, можна уникнути хвороб або хоча б полегшити їх перебіг. Проте, даючи рослинні ліки дітям, треба брати до уваги їх вік, масу тіла, зріст та індивідуальну чутливість.

Переважно дітям дають рослинні ліки у вигляді чаю (настою, відвару, розмочування), проте при деяких хворобах, коли треба обмежувати споживання рідини, дають ліки в порошках з мінімумом води, молока чи в суміші з варенням або медом.

У лікуванні дітей застосовують також відвари з трав для лікувальних ванн, полоскання і промивання. Важливим лікувальним засобом є сирі соки з овочів, фруктів і лікарських рослин.

Як уже згадувалось, визначення лікувальних доз для дітей залежить від різних чинників і досвіду терапевта. Загалом встановлюються Д.т. = *dosis terapeutica* — орієнтовні терапевтичні дози для дітей віком 2 роки і 14 років⁵ з розрахунку, що Д.т. трав для дорослих становить 5...6 г = приблизно 1 ложка з верхом, а настойки — приблизно 50 крапель = 1,0.

Зважаючи на етапи розвитку дитини:

до 1 року,

від 1 до 3 років,

від 3 до 7 років,

від 7 до 14 років,

лікувальні дози треба призначати дуже виважено, спираючись на згадані вище орієнтовні дані стосовно Д.т. Треба брати до уваги також, що гормональна рівновага в дітей досягається між 11 та 16 роками життя, у період інтенсивного статевого дозрівання.

Для лікування немовлят головним чином застосовують такі лікарські рослини:

Квітки ромашки

Anth. Chamomillae

насіння кмину

Fruct. Carvi

насіння анісу

Fruct. Anisi

насіння фенхелю

Fruct. Foeniculi

насіння кропу городнього

Fruct. Anethi

Ці трави виявляють заспокійливу, знеболювальну та загальнозміцнювальну дію, полегшують вихід кишкових газів.

При запаленнях дихальних шляхів застосовують:

Корінь алтею

Rad. Althaeae

листя підбілу

Fol. Farfarae

листя шавлії

Fol. Salvae

квітки мальви лісової

Flos Malvae

листя подорожника широко- і

вузьколистого

Fol. Plantaginis

трава чебрецю

Hb. Thymi

Багато вітамінів є в чаї з плодів шипшини (*Fruct. Rose*) та листі кропиви (*Fol. Urticae*).

Для промивання очей застосовують:

траву очанки

Hb. Euphrasiae

квітки нагідок

Flos Calendulae

квітки волошки
Flos Cyani (Centaurea)

квітки ромашки
Anth. Chamomillae

Зміцнювальні ванни для слабеньких дітей готують з відваром із ялинової та соснової хвої, вівсяної соломи, дрібних квітів, що є в сіні із сіножатеї, де не застосовують штучних добрив, квіток ромашки або трави чебрецю, липового цвіту, березового листа, трави конюшини, білокачанної капусти.

Окрім основних відомостей про лікування травами мати повинна розуміти значення і вплив на організм харчування. Ось що каже д-р Бірхер-Беннер з цього приводу: «Необізнаність є причиною хвороб».

Ще 100 років тому:

- 1) ніхто не знав, як впливає їжа на організм людини;
- 2) був невідомий причинний зв'язок між харчуванням і здоров'ям, харчуванням і хворобою;
- 3) неможливо було оцінити і зрозуміти віддалений вплив харчування на організм.

«Відкриття», які стосуються «законів» харчування, мають за основу досвід і практику. Відомо було, що уникнути нестравності можна, дотримуючись певних правил:

- I. а) Не слід споживати сирі фрукти разом зі сирими овочами!
- б) Борошняні страви (каші, хліб, макарони тощо) не поєднувати зі свіжими фруктами — тільки з вареними! (компоти або сухофрукти);
- в) Сирі фрукти та овочі можна споживати тільки з кислим молоком (кефіром, йогуртом, масляною), але не зі свіжим молоком!
- г) Усі страви з круп «не люблять» кислого молока, годиться тільки свіже молоко⁶.

II. а) При застуді і грипі, коли піднімається температура, природна медицина радить — піст! Без сумніву, до цього висновку спонукають спостереження за тваринами, які в таких випадках відмовляються від їжі. Діти також під час хвороби відмовляються їсти, але їм «впихають» силою. Часто надто турботливі матері через свою необізнаність дають хворим дітям варене біле м'ясо, бульйони з яйцем та багато інших «зміцнювальних» страв, які тільки шкодять здоров'ю.

Ще в давнину славетний лікар Цельсій радив своїм пацієнтам при високій температурі не споживати у перші три дні хвороби жодної їжі, крім напоїв.

Слушність цих порад підтверджує сучасна наука натуропатія. «Жодні ліки не є такими ефективними при високій температурі і не діють так швидко, як піст!» — стверджують лікарі-природники⁷. Замість курчат, сардельок, канапок зі шинкою і бульйонів з яйцем, природна медицина радить вживати трав'яні чаї, фруктові соки (не компоти), розведені водою у вигляді лимонаду, воду з медом або сирі овочеві соки, сік зі свіжих огірків, помідорів або ложечку соку з цибулі. Можна споживати «бульйони», але не з м'яса чи кісток, а з тертих овочів (без солі, варені 15 — 20 хв., а якщо дитина дуже пітніє, то можна додати сіль «Julian», щоб поповнити в організмі вміст електролітів). Відвари з овочів дуже смачні та ефективно діють. Для поліпшення смаку можна додати цибулю, часник або помідори, сік з червоних буряків і нарізану зелень.

- б) При високій температурі не можна споживати молоко і молочні продукти. Вони утруднюють метаболізм і не сприяють зниженню температури тіла⁸.

Якщо температура спаде нижче 38°C, можна (при відчутті голоду) давати відвари з круп і вівсяних пластівців. Можна давати також овочеві супи та в помірній кількості кисле молоко.

- в) Відомо, що законами життя керують також біологічні ритми. Науково доведено (*В.Робертс, англійський спеціаліст в галузі метаболізму, і д-р А.Хейг, лікар з Королівської Академії в Лондоні*), що в нашому організмі щодня відбувається «приплив» та «відплив» лугів і кислот, тобто щодня змінюється рівновага в той чи інший бік.

Кислоти видаляються з організму від 11-ї до 24-ї години, а луги — від півночі (найпізніше від 4-ї години ранку) до 11-ї год. Кульмінація припадає на 9 годину. Робертс порівняв це явище з морськими припливами та відпливами, назвавши приплив лугів «алкалічним припливом». Переважання кислот повторюється щодня о тій самій годині і спричиняє накопичення в тканинах сечової кислоти. Звільнена від сечової кислоти кров швидше циркулює в капілярних судинах, а сеча, збіднена на сечову кислоту, у великій кількості видаляється через нирки назовні. Цей процес зумовлює приплив енергії і добре самопочуття.

Під час «лужного припливу» ситуація протилежна: накопичена в тканинах сечова кислота переходить знову у кров, а її більший

вміст у сечі забарвлює останню інтенсивніше*. Чим більше сечової кислоти, тим більшим є порушення кровообігу в капілярах, а це спричиняє розлад газообміну в організмі. Наслідком цього є погане самопочуття, втома, небажання працювати. Це ознаки дії на організм сечової кислоти; з таким поганим самопочуттям вранці прокидається чимало людей.

На жаль, останнім часом цей порядок речей досить часто руйнується. Постійне занадто раннє вставання, недосипання, передчасна їда покінчують з цією рівновагою, спричиняють нове утворення відходів обміну речовин, коли ще не закінчився цикл з попереднього дня. Це зумовлює нагромадження в тканинах метаболічних відходів. Організм деякий час нейтралізує їх, але згодом вони залишаються в організмі і таким чином накопичуються⁹. Треба зазначити, що період дозрівання, швидкий ріст тіла теж спричиняють порушення кислотно-лужної рівноваги, і як наслідок — утому і збільшення податливості хворобам.

Проте найголовнішу причину порушення кислотно-лужної рівноваги треба шукати в харчуванні. Вже розроблені методики харчування, завдяки яким організм якнайменше засмічується відходами обміну речовин, як наприклад, при рослинно-молочній дієті. Деякі продукти харчування «переобтяжують» організм метаболічними токсинами та утруднюють кровообіг. Так діють усі продукти, що містять багато білків, та кислототворні, зокрема м'ясо. Жири і вуглеводи внаслідок «згорання» в організмі утворюють воду та двоокис вуглецю і залишають після себе мінімальну кількість шлаків. Білкові продукти постачають більшість метаболічних відходів, утруднюючи цим самим роботу системи кровообігу і нирок. Дуже важливо, в межах норми, споживати продукти, що містять білки, — у такий спосіб можна запобігти нагромадженню в організмі відходів обміну речовин.

Отож, бачимо, якою точною і чутливою «фабрикою» є організм людини. Молодий організм особливо вразливий на різні зовнішні та внутрішні подразники, які можуть дуже легко «розрегулювати» цей чутливий «механізм». Це може зробити звичайна застуда чи інфекція. Кожен нежить, кожне запалення горла (ангіна), грип спричиняють при високій температурі підвищене видалення сечової кислоти, навіть якщо споживається менше їжі¹⁰.

*Колір сечі великою мірою залежить від звичайних забарвлених сполук, що виділяються з сечею, таких як: урохром, уробілін, уроеритрін, уророзеїн тощо. (Прим. ред.)

Д-р Бірхер-Беннер у своєму санаторії досліджував видалення сечової кислоти організмами людей, котрі від раннього дитинства харчувались продуктами, в яких цієї сполуки мало, і переконався, що в тканинах цих людей нема запасів сечової кислоти, а її вміст у сечі під час споживання сирих продуктів становить ледве 0,10-0,20 г (вміст сечовини в крові коливається в межах 3-6 мг у 100 мл сироватки крові). Натомість у пацієнтів, які харчувались «цивілізованими» продуктами з великим вмістом пуринів, під час споживання сирих продуктів сечовини видалялося у 2-5 разів більше навіть протягом 4 днів, а в деяких пацієнтів — упродовж декількох тижнів, що є ознакою «закислення» організму.

Д-р Бірхер-Беннер вважає, що стан ясен віддзеркалює дію токсинів, які є в крові. Він стверджує, що причиною поганого стану зубів, особливо в дітей та молоді, є неправильне функціонування капілярів, які постійно отруюються внаслідок неправильного харчування.

Д-р Бірхер-Беннер переконаний, що стан зубів людей свідчить про їхнє харчування¹¹.

«Профілактика легша від лікування» — каже давнє прислів'я. Тому треба змінити систему харчування і замолоду позбуватися поганих звичок не тільки під час хвороби.

У цьому починанні можуть багато чим допомогти видатні засновники природної медицини. Послухаймо їхніх порад стосовно лікування недуг у дітей.

Лікування за порадами лікарів-природників

Застуда не є етіологічним чинником. Схильність дитини до застудних захворювань зумовлена зниженням природної опірності проти інфекційних хвороб. Тривале переохолодження або перегрівання, голод або фізична втома відіграють тут не останню роль, як і харчування, про що йшлося в попередніх розділах.

Застуда в дітей часто є провісником тяжчої хвороби. Треба передусім пам'ятати, що організм дитини, особливо немовляти, не може вповні відтворити картину захворювання; він схильний до поширення хворобливих явищ по цілому організму. Діти часто хворіють на ангіну, грип та інші хвороби, що супроводжуються гарячкою; особливо швидко піднімається температура в немовлят. Проте лікаря-природника менше турбує раптова гарячка, ніж хвороба без підвищення температури. Га-

рячка є реакцією організму на «непроханих гостей», в якій беруть участь білі кров'яні тільця. Висока температура при запаленні мигдаликів, наприклад, послаблює діяльність гноєридних бактерій та сприяє їх знищенню в організмі за допомогою лейкоцитів. Лікар-природник не гальмує дію цієї «лікувальної гарячки» саліцилатами (*полопірин, аспірин*), а намагається підтримати цей процес за допомогою обгортань (*за порадами пастора Кнайпа*), компресів на горло, полоскання ротової порожнини водою з лимоном, кухонною сіллю або настоєм з листків шавлії (*Fol. Salviae*), посилення потовиділення. Застосовують також відповідну дієту, чай з трав, клізми. Тривалий та «лінивий» запальний процес лікар-природник намагається перетворити на стрімкий, а хронічний — на гострий¹². Він радить не давати дитині у разі високої температури молока, бульйону, м'яса, яєць, риби, а лише фрукти, овочеві соки, соки з лимонів, апельсинів, порічок тощо. Він також ніколи не примушує дитину їсти! Відсутність апетиту при високій температурі — це «ліки», оскільки саме тоді мобілізуються захисні сили організму.

У кожному випадку у разі підвищення температури тіла потрібно її зміряти, щоб вирішити, чи треба вживати заходів для її зниження. Дітям найліпше міряти температуру, вводячи кінець термометра в задній прохід на 1-2 хвилини (дитина при цьому повинна лежати на животі). Нормальна температура тіла коливається в межах від 36,8 до 37,25°C. При гарячці понад 41°C (41,5-43°C) кров «зварюється» (білки денатуруються — змінюють свої властивості та структуру) і людина вмирає! Отож, коли температура тіла наближається до небезпечної для життя межі, треба негайно вживати заходи для її зниження.

Для зниження температури тіла варто застосовувати методи, запропоновані пастором Кнайпом. Ефективними можуть бути холодні компреси на чоло, холодне обгортання литок (компреси змінювати, як тільки вони зігріються (6-8 разів)) або холодне обгортання всього тіла, частин тіла — від пахв до сідниць, або так званий «шарф». Усі ці заходи потрібні, щоб звільнити організм від токсинів.

Маленьким дітям можна приготувати охолоджувальну ванну, яка швидко знижує температуру тіла і приносить полегшення¹³. Дитина після ванни швидко засинає.

Дитину обережно занурюють на 5-10 хв. у ванну з водою, температура якої на 2°C нижча за температуру тіла. Після цього

дитину кладуть у ліжечко і накривають. Коли тіло після ванни висохне (*через 15-20 хв.*), дитину треба швидко одягти і вкрити.

Добрим засобом для немовлят є охолоджувальна клізма. Її роблять за допомогою гумової груші, в яку набирають 50-100 мл теплої (37°C) води або настою з квіток ромашки (*Anth. Chamomillae*). Ця процедура знижує гарячку природним способом (*випорожнення*).

Д-р Більц, відомий лікар-природник, приписував своїм маленьким пацієнтам при гарячці до 38,5°C:

1. Обтирання тіла теплою водою (25°C) за допомогою махрового рушника, після цього — обгортання литок.

2. Обтирання або обливання тіла теплою водою (35°C), потім — обгортання усього тіла (*за Кнайпом*). До ніг прикласти пляшку з гарячою водою (пляшку загорнути у вологий лляний рушник). Час процедури: 1-1,5 год., доки не з'явиться рясний піт; 10 хв. вичекати в цьому стані, потім швидко витерти тіло під ковдрою рушником, змоченим у холодній воді з оцтом, що сприяє закріванню пор на шкірі.

Така терапія дуже ефективна, бо в більшості випадків радикально і безповоротно припиняє недугу.

Якщо після першої процедури дитина спітніє і гарячка спаде, продовжувати не треба. Проте якщо температура надалі піднімається — повторюють один з описаних вище заходів і переходять до процедур, що рекомендовані для випадків, коли гарячка сягає понад 39°C.

3. Обгортання всього тіла (*температура води для компресу близько 35°C*) або від пахв до половини стегон (*за Кнайпом*) на 5-10 хв. Після цього ванна при температурі води 35-37°C протягом 5 хв. і — до ліжка!

Якщо температура продовжує підвищуватись, процедуру повторюють до позитивного результату, тобто до зниження температури. У складних випадках такі процедури часом треба виконувати протягом кількох днів.

Ці процедури можна поєднувати із обгортанням литок (*температура компресу 25°C, змінювати кожні 5-10 хв.*), яке чудово знижує температуру. Холодні ноги треба зігріти за допомогою пляшки з гарячою водою, загорнутої у вологу тканину. Коли ноги зігріються, пляшку забрати.

При інфекційних хворобах, наприклад, при скарлатині, корі, тифі і т.ін. треба обгортати все тіло або 3/4 його (*від пахв до*

половини стегон) ще протягом кількох днів для видалення токсинів з організму через шкіру.

Способи виконання процедур водолікування

1. Обтирання тіла повинно тривати не довше ніж 1-2 хв.! Хворого посадити в ліжку; підтримувати, якщо не може сидіти самостійно. Рушником, змоченим у холодній воді, обтирати тіло, починаючи зі спини — вздовж хребта вгору і вниз протягом 1/2 хв., потім хворого покласти. Наступний етап — обмити плечі, ноги, а також ступні. Обтирати тіло потрібно від «голови до ніг», завдяки чому природне тепло поширюватиметься рівномірно по всьому тілу. Після такої процедури хворий почуватиметься, як новонароджений!

Обтирання тіла холодною водою замість холодних ванн можна застосовувати для зниження температури у тяжко хворих дітей (тиф, дифтерія, скарлатина, вітрянка і т.ін.). При високій температурі процедури можна повторювати щопівгодини¹⁵.

2. Обгортання шиї поліпшує самопочуття при нежиті, ангіні, запаленні горла.

Техніка всіх варіантів обгортання однакова: спочатку волога холодна льяна тканина (*добре викрутити, щоб стекла вода!*), зверху — сухий вовняний шарф. Компрес повинен сягати вух. Коли компрес зігріється, його треба зняти, а шию обгорнути вовняним шарфом. Повторювати кілька разів на день.

3. Обгортання литок застосовують при грипі, бронхіті, запаленні легенів, застудах, які супроводжуються гарячкою, бо воно чудово знижує температуру тіла і зміцнює нервову систему. Цю процедуру можна повторювати кілька разів на день.

Обгортання литок найпростіше виконувати за допомогою бавовняних підколінників, відрізавши в них ступні. Їх занурюють у холодну воду, викручують, щоб стекла вода, й одягають на литки. Компрес повинен охоплювати ногу від кісточок до колінних згинів. Ноги в мокрих підколінниках обгорнути сухою тканиною, вовняною хусткою і накрити ковдрою.

Якщо немає бавовняних підколінників, можна два льяні чи бавовняні рушники намочити до половини у холодній воді, мокру частину добре викрутити. Литки обгорнути спочатку вологою частиною рушника, потім сухою, а зверху — вовняною хусткою. Обгортати треба обидві литки одночасно. Компрес три-

мати 15-30 хв. залежно від температури тіла (*при високій температурі зняти швидше*).

Якщо ступні холодні, прикласти до них пляшку з гарячою водою, загорнувши її у вологу тканину. Коли ноги зігріються, пляшку забрати.

4. Обгортання цілого або 3/4 тіла (*від пахв до середини литок*) рекомендоване при застудах, грипі, інфекційних дитячих хворобах, які супроводжуються гарячкою. Такий компрес спричиняє спітніння, поліпшує обмін речовин і знижує температуру тіла.

Пришвидшити потовиділення можна за допомогою липового чаю (*Tilia grandifolia*), води з малиновим соком (*Rubus idaeus*) або соком з ягід чорної бузини (*Sambucus nigra*).

Сильне пітовиділення полегшує роботу нирок, зменшує гарячку, сприяє видаленню токсинів, що утворюються внаслідок обміну речовин, та покращує кровопостачання шкіри.

Обгортають тіло від пахв до ступнів або від пахв до середини стегон (*3/4 тіла*). Плечі обгортати не треба, але руки мають лежати вздовж тіла, а ноги слід тримати вкупі. При обгортанні цілого тіла ступні обгортають також.

Для виконання процедури потрібно два ляні простирадла і вовняна ковдра. Кладуть ковдру, на неї — сухе ляне простирадло. Друге простирадло занурюють у воду, температура якої на 2-3°C нижча за температуру тіла хворого, викручують його і кладуть на сухе простирадло. Хворого швидко обгортають спочатку мокрим, а потім сухим простирадлом і ковдрою. Накривають хворого периною, щоб спричинити спітніння. Зазвичай потовиділення настає через 1-1,5 год. Пітніти треба 15 хв., потім під ковдрою швидко скинути обидва простирадла і витерти хворого рушником, змоченим у воді з оцтом, щоб закрилися пори шкіри. Хворий відчуває полегшення від такого витирання. Після цього одягти нічну сорочку. З огляду на те, що пітніння ще продовжується, через деякий час сорочку треба змінити.

Якщо дитина під час процедури засне — не треба її будити, вона прокинеться сама, якщо обгортання стане їй неприємним. До цієї процедури не слід вдаватися занадто часто і не слід збільшувати її тривалість.

Тривалість процедури залежить від її призначення:

- а) компрес (*температура води на 2-3°C нижча від температури тіла хворого*) на ціле тіло для зменшення гарячки накладають переважно на 5-10 хв., а при потребі процедуру повторюють;

б) компрес на ціле тіло або від пахв до середини литок чи стегон для спітніння тримають $1 \frac{1}{4}$ –2 год. Наприкінці цього терміну тіло вкривається рясним потом, який чудово розвантажує нирки, знижує гарячку і видаляє з організму токсини — шкідливі продукти обміну речовин та діяльності бактерій. Такий компрес сприяє кращому кровозабезпеченню капілярів, що розміщені під шкірою.

5. «Висхідні» ванни застосовують переважно при остуді, яка зумовлена підвищенням температури тіла і часто є провісником гострих інфекційних захворювань. Цей стан неприємний, тіло потребує тепла, яке можуть дати саме «висхідні» ванни. Їх рекомендують при всіх застудних захворюваннях і в початковій стадії інфекційних хвороб (*грип, нежить*). Ці ванни дають відчуття тепла, сприяють потовиділенню. Пітніння треба «продовжувати» після ванни у ліжку, застосовуючи в разі підвищення температури згадані вище обгортання.

Спосіб приготування «висхідної» ванни:

Налити до ванни (*до ванночки — для немовляти*) воду, що має температуру 37°C. Водночас приготувати у відрі гарячу воду для доливання.

Хвору дитину посадити у ванну, підтримуючи плечем її голову. Коли тіло звикне до теплої води, потроху вичерпувати воду з ванни та обережно доливати гарячу по стінках ванни. Таким чином піднімають температуру води у ванні до 40°C. Процедура триває до моменту, коли шкіра дитини порожевіє. Дитину виймають з ванни, загортають у великий рушник (не витирати!), кладуть у ліжечко, накривають перинкою і напувають чаєм з липового цвіту (*Inflor Tiliae*), щоб вона спітніла. Дуже важливо при високій температурі давати дитині відповідну кількість рідини.

Спітніння на початку хвороби дуже важливе, бо сприяє початковий «параліч» хвороботвірних чинників, сприяє знешкодженню токсинів в організмі та підвищенню його опірності.

Після спітніння треба завжди витирати (обмивати) усе тіло холодною водою (*так, як описано у п. «Обтирання»*), що зумовлює сильний приплив крові до шкіри. Після цієї процедури діти швидко засинають.

Пастор Кнайп рекомендує обгортання і ванни як старшим дітям, так і немовлятам — навіть 5-тижневим!

Діти дуже не люблять цих процедур — плачуть і пручаються під час обгортання чи охолоджувальних ванн. Саме тому слід за-

стосовувати воду, температура якої на 2-3°С менша за температуру тіла хворої дитини, щоб не спричинити її нервування. Тим не менше дитину треба примушувати до цієї процедури. Є багато способів переконання, які треба застосовувати залежно від віку та особливостей характеру маленького пацієнта. Старшим дітям можна пообіцяти розповісти казку під час процедури, менших заспокоювати співом. Деколи може допомогти стороння, але прихильна до дитини особа, яка без крику і галасу виконає потрібну процедуру.

Під час процедури мати не повинна відходити від дитини. Часто діти плачуть не тільки через примхи, а й через погане самопочуття під час процедури. У цьому випадку від обгортання слід відмовитись. Мати повинна уважно стежити за реакцією своєї дитини і заспокоювати її, щоб не нервувала і не кричала.

Описані лікувальні процедури треба виконувати протягом декількох днів залежно від потреби.

6. «Нічний компрес на живіт» допомагає при шлункових недугах у дітей, здуттях, конвульсіях, кашлі, болю голови, корі, дифтерії, скарлатині, запаленні легенів. Одним словом, при всіх гострих захворюваннях (не можна тільки застосовувати при апендициті!) ці компреси є чудовим рятівним лікувальним засобом. Відомі випадки, коли деякі хвороби роками безуспішно лікували традиційними препаратами, а виліковували цим простим способом. Такий компрес часто навіть після одноразового застосування заспокоював дітей, і то таких, які плачуть цілими ночами. Особливо нервові діти після «нічного компресу» заспокоюються і швидко засинають.

Для такого компресу потрібні: вовняний шарф або вовняна тканина, два лляні рушники такої довжини, щоб ними можна було двічі обгорнути живіт.

Накладають компрес так само, як і під час інших видів обгортання: на простирadlo кладуть вовняний шарф, на шарф — сухий рушник, на нього — вологий.

Дитину треба посадити на ліжечку якнайближче до компресу, підняти сорочку, швидко покласти дитину спиною на компрес та обгорнути животик спочатку вологим, потім сухим рушником і нарешті — шарфом. Сорочку натягти на компрес і накрити дитину ковдрою.

Кнайп у своїй книзі «Моє водолікування» (*Meine Wasserkur*) пропонує спрощений спосіб. Лляний рушник скласти вчетверо-вшестеро, занурити у холодну воду, викрутити, покласти на живіт, накрити сухою тканиною, вовняною ковдрою і периною.

Замість води можна використовувати воду з оцтом (при шлункових розладах і болях у животі), відвар зі сінної потерті, вівсяної соломи або трави хвощу (*Herb. Equiseti*).

Для компресів немовлятам достатньо носової хустинки або лляної серветки та вузького вовняного шарфа.

Компрес накладають на 1-2 год. Якщо компрес тримати 2 год., то після першої години його треба поновити.

Увага! Перш ніж застосовувати компреси, треба переконатись (*лікарське обстеження!*), що в черевній порожнині немає гострого запального процесу, наприклад апендициту.

Якщо розлад у дитини минеться не відразу, не треба втрачати надію, а наполегливо продовжувати виконувати подані вище поради. Масаж цілого тіла або легкий масаж рук і ніг, а при коклюшу — ще й шиї (можна після щоденного купання), гімнастика — це також допоміжні лікувальні заходи, що поліпшують обмін речовин.

З огляду на те, що кожную процедуру треба виконувати швидко і вправно, як і обгортання цілого тіла, варто потренуватися, виконуючи ці процедури зі здоровими дітьми за допомогою сухих рушників або простирадел. Інакше кожного невправного «цілителя» очікує невдача.

Процедури немовлятам краще виконувати на столі, підклавши під голову подушку. Закутану дитину кладуть у ліжечко і накривають ковдрою.

Кожна дитина повинна дякувати Богові за батьків, які обізнані з природними лікувальними методами, що допомагають заспокоїти біль і вилікуватись.

Лікування травами

Маленькі діти дуже вразливі до дії синтетичних протигарячкових препаратів, що містять саліцилати (*аспірин, полонірін тощо*), тому їх треба призначати обережно. Найбезпечніше давати дітям природні ліки. Протигарячкові трави діють подібно до саліцилової кислоти не тільки протигарячково, а й знеболювально і потогінно — але значно м'якше, ніж синтетичні. Проте рослини, що містять саліцилати (*кора верби — Cortex Salicis, бруньки тополі — Gemmae Populi*), іноді спричиняють у дітей віком до 12 років алергічну реакцію. Їх не можна давати також астматикам. У цих випадках пропонується суміш, яка діє потогінно, протизапально, зменшує гарячку і цим самим не допускає розвитку хвороби:

липовий цвіт <i>Fl. Tiliae</i>	20,0 г	протигарячковий, потогінний відхаркувальний засіб
квітки чорної бузини <i>Fl. Sambuci</i>	20,0 г	протигарячковий, сечогінний засіб
квітки ромашки <i>Fl. Chamomillae</i>	10,0 г	протизапальний, безбездіяльний, вітрогінний засіб
ягоди малини <i>Fruc. Rubi Idaei</i>	25,0 г	протигарячковий, потогінний засіб
бруньки (або листя берези) <i>Gemma Betulac</i>	15,0 г	сечогінний, бактерицидний, протиревматичний засіб
Квітки таволги <i>Fl. Ulmariae</i>	10,0 г	протигарячковий, протиревматичний засіб

Спосіб вживання:

1 ложку суміші залити 1 склянкою кип'ятку і залишити під кришкою на 5-10 хв. Можна підсолодити медом. Пити по 1/4-1/2 склянки 2-3 рази на день.

Примітка. Якщо дитина вразлива на саліцилати, то з поданої суміші слід вилучити квітки таволги; якщо має алергію на малину — вилучити її також.

Досвід переконує, що в лікуванні та профілактиці захворювань суміші лікарських рослин діють ефективніше, ніж поодинокі рослини, особливо у випадках, коли треба діяти швидко. Суміш, згадана вище, спричиняє спітніння і цим самим — видалення через шкіру отруйних речовин.

Дослідження у дитячій лікарні Чікаго довели, що настій з липового цвіту при лікуванні застудних захворювань дає кращий терапевтичний ефект, ніж антибіотики (*Treismann a. Hardy — Chicago Med.Kl.1156,32,1953*). Саме тому і маленьким і старшим дітям потрібно давати настій з ягід малини, квіток бузини і липового цвіту.

Дуже давній, але ефективний засіб зменшення гарячки пропонує д-р Г.Мюлер у своїй книзі «Hausdokter». Його рецепт: 2 ложечки винного каменю (*tartrat kalю — Kalium bitartaricum*) варити 15 хв. у 1/2 л води (воду доливати, підтримуючи постійний її рівень), процідити через лляну тканину і змішати з 1/2 л малинового соку. Вживати щопівгодини по чайній ложечці або столовій ложці залежно від віку дитини.

Лікарські трави для лікування ангіни і коклюшу¹⁷:

Рр. Трава медунки
Hb. Pulmonariae

листя ланцетелистого або звичайного подорожника трава чебрецю <i>Hb. Thymi</i>	аа	20,0 г
листя омели <i>Hb. Visci</i>	аа	30,0 г

Спосіб вживання:

2 ложки суміші залити в термосі 1,5 склянками кип'ятку, накрити і настоювати 1 год. Пити 3-4 рази на день 1/4-1/3 склянки після їди. Дітям підсолодити медом: маленьким — по 1 ложечці, старшим — по 1 ложці.

Проф. Ожаровський радить одужуючим, а також усім — дітям, молоді та людям похилого віку вживати «мед з алое». Цей мед зміцнює організм, збуджує апетит, ліквідує нежить.

Алое, як відомо, рослина всебічної дії. Про його лікувальні властивості знали ще 3300 років тому і використовували індуksi, греки, римляни.

Свіжі листки 3-5-річних рослин використовують для виготовлення водних витяжок, які містять так звані біогенні стимулятори. Хімічний склад цих речовин ще не досліджений цілковито. Спожиті у вигляді соку, м'якушу чи препаратів, вони поліпшують стан тканин усього організму, регенерують їх після виснажливої хвороби, активізують дію ферментів. Під впливом цих біогенних стимуляторів нормалізується обмін речовин в окремих тканинах, одночасно відновлюється порушена рівновага¹⁸.

Зі свіжих листків алое (*Aloe arborescens*) або соку виготовляють різні препарати: мазі, настойки, присипки, водні витяжки (*біостимін Філатова, препарати проф. Мушинського*), спиртові настоянки, сиропи, ін'єкції (*біостимін*).

Ліки з листків алое, виготовлені в домашніх умовах, якщо їх вживають у рекомендованих дозах, не спричиняють шкідливих наслідків. Ось рецепт «меду з алое» проф. О.Ожаровського¹⁹:

«Відламати кілька великих листків з рослини, що має не менш ніж три роки, помити, обсушити і тримати у холодильнику 7-10 днів.

Підготовлені листки пропустити через м'ясорубку; на кожні 100 г м'якушу додати 200 г меду, потім поволі нагрівати до кипіння, зняти з вогню, наступного дня знову нагрівати до кипіння, процідити через густе сито до скляної банки, зберігати в холодильнику.

Приймати вранці натщесерце і за годину до обіду по 1 ложці для поліпшення апетиту, проти нежиті та для загального зміцнення організму».

Примітка. Правило, якого слід дотримуватись при виготовленні і даванні дітям настоїв із лікарських рослин:

«Нешкідливі» настої з насіння фенхелю (*Fr. Foeniculi*), липового цвіту (*Infl. Tilia*), плодів шипшини (*F. Rosae*), трави меліси (*Hb. Melissa*) тощо готують таким чином (якщо немає інших вказівок): корені, стебла і кору дерев варять 5-10 хв.; цілі рослини, листки, насіння, квіткові бруньки заливають холодною водою і нагрівають до кипіння, знімають з вогню і настоюють; квітки заливають окропом.

Для дітей настої з лікарських рослин, приготовані як для дорослих, розводять у пропорції:

діти до 1 року:	1 частина настою + 4 частини води,
1-3-річні діти:	2 частини настою + 3 частини води,
3-5-річні діти:	3 частини настою + 2 частини води,
5-10-річні діти:	4 частини настою + 1 частина води.

Можна давати нерозведені настої, але в меншій кількості, згідно з приписами.

1. Нежить, кашель, коклюш, застуда, свинка, запалення горла, вуха, трахеї та бронхів

Іноді так звані «легкі застуди», як, наприклад, нежить, кашель чи запалення мигдаликів, можуть бути провісниками тяжчої хвороби, тому ніколи не можна ставитись легковажно до симптомів будь-якої інфекції.

Проте не можна при нежиті у дітей застосовувати судинозвужуючі препарати для закапування. Вони можуть спричинити тяжку форму спазмів периферичних судин. Не можна також застосовувати краплі для носа, що містять м'ятну олію²⁰. Дуже добрим засобом у початковій фазі інфекції є лимонний сік! Вичавити сік з лимона і скляною піпеткою закапувати по кілька крапель у ніс, відхилиючи голову дитини назад. Цей сік не пече і не спричиняє побічної реакції. Він діє бактерицидно і дезінфікаційно також на горло.

Проф. Ожаровський радить застосовувати неодноразово перевірений у лікарнях засіб проти нежиті та бронхіту, особливо у маленьких дітей і немовлят, лікування яких проходило дуже важко. Цим засобом є бальзам, який містить рослинні ефірні олії, що мають бактерицидну, протисудомну і протиалергічну дію:

Rp.

Ol. Terebinthinae

Ol. Sojae	aa	10,0
Ol. Lavandulae		1,0
Aethyli acetici		
Ol. Juniperi		
Ol. Calami	aa	0,5
Ol. Thymi		
Camphorae	aa	0,3
Sol. Jodi spirit gtt. Nr.V		
M.f. balsamum		

Спосіб вживання:

Дітям віком до 6 років втирають залежно від віку 3-12 крапель бальзаму у шкіру грудної клітки, а при ускладненнях, спричинених бронхітом, — стільки ж у шкіру між лопатками. Втирати бальзам треба легкими коловими рухами пальців. Після цього дитину слід накрити ковдрою. Повторювати 2-3 рази на день протягом 2-5 днів залежно від тяжкості хвороби.

Або

Rp.

Ol. Eucalypti		17,0
Methylii salicyl.		10,0
Ol. Pini sylv.		5,0
Ol. Lavandulae		
Ol. Thymi		
Camphorae	aa	3,0
M.f. balsamum		

Спосіб вживання: так само, як описано вище.

Дуже добрий та ефективний засіб при нежиті, кашлі, запаленні горла, бронхіті і т.ін. — інгаляції. Можна робити інгаляції з квіток ромашки (*Flos. Chamomillae*) — 1 ложка на 1 л окропу, або зі суміші ароматичних трав: листків шавлії (*Fol. Salviae*), трави чебрецю (*Hb. Thymi*), квіток ромашки (*Anth. Chamomillae*), трави чебрецю борового — материнки (*Hb. Serpulli*), листків меліси (*Fol. Melissae*), квіток лаванди (*Flos Lavandulae*).

Виконуючи інгаляцію, мати повинна сісти біля посудини, в якій запарені трави, разом із дитиною і накрити свою голову й голову дитини простирадлом. Якщо дитина неспокійна — трішки відхилити простирадло. Вдихати пару 5-10 хв., хустилкою легенько втираючи піт з обличчя. Потім дитину покласти у ліжечко²¹.

У разі потреби купають дитину у настої зі сінної потерті чи вівсяної соломи, які діють потогінно і можуть зупинити нежить.

Ванна: 100 г трав на одну ванну. Трави намочити на ніч у холодній воді, наступного дня підігріти і влити до ванночки. Приймає ванну 10 хв., температура 37°C.

Інгаляція: 1 ложку трав запарити в 1 л окропу. Вдихати пару під простирадлом.

Радянські лікарі довели, що гілки ялини та сосни, розкладені в помешканні, освіжають повітря і зменшують кількість мікробів. Такого ж ефекту досягають, вирощуючи в помешканні модну нині герань, перисте листя якої виділяє запах, подібний до лимонного, та іонізує повітря.

Такий бактерицидний «газ» (*ефірну олію*) виділяє також звичайна декоративна рослина настурція (*Tropaeolum majus*). Цей «газ» утворюється в організмі після споживання кількох листочків (5-10 г). Він ефективно гальмує розмноження бактерій, що є збудниками тифу, дизентерії, дифтерії, запалення бронхів та легенів. «Газ» (*специфічний запах*) відчувається у сечі протягом 9 год. після споживання цієї рослини. Настурція також зменшує гарячку і посилює фагоцитоз, продукцію антитіл і лейкоцитів.

У практичній медицині настурцію використовують для лікування інфекційного запалення ниркових мисок, сечовивідних шляхів, бронхів, мигдаликів, вух, а також грипу та застуд (*див. «Wiadomosci zielarskie», 1988. №8/9, S.24-25*).

Дітям залежно від віку дають 1/2-3 листочки настурції у вигляді салату (настурція за смаком подібна до хрину). Немовлятам дають по 1/2 листочка кілька разів на день, подрібнюючи його (можна додати кефір чи кисле молоко для поліпшення смаку).

Можна давати також по 1/2 ложечки соку з кропиви (*Fol. Urticae*) кілька разів на день — вона допомагає позбутися грипу та інших запалень за декілька днів.

Не можна легковажино ставитися до **кашлю**, бо він часто буває провісником більш небезпечної дитячої хвороби (коклюшу, дифтерії).

Доброго ефекту у лікуванні так званого «застудного кашлю», нежиті та запалення мигдаликів досягають за допомогою такого засобу:

Назбирати листя підбілу звичайного (*Fol. Farfarae*), який росте на вологих луках, пасовиськах, на узбережжі річок, на звалищах, тричі промити і дати воді стекти. Листя порізати і вичавити сік (1/4 літра).

Порізати 3 великі цибулини і теж вичавити сік (1/4 літра).

Соки змішати і додати 1/4 літра червоного вина або розведе-

ного коньяку (1 ложка на півсклянки води). Тримати в холодильнику. Перед вживанням збовтувати. Вживати тричі на день по 1 ложці (розводячи 5 ложками води). Цей засіб містить мінімум алкоголю, чудово допомагає і дітям, і дорослим при тривалих запаленнях горла, коли безсилі антибіотики!

При сильному кашлі та запаленні бронхів змішати в однакових кількостях: листки підбілу звичайного (*Fol. Farfarae*), подорожника ланцетелистого (*Fol. Plantaginis lanceolatae*), подрібнені корені солодки голої (*Rx. Glycyrrhizae*), траву фіалки запашної (*Hb. Viola odoratae*).

Спосіб вживання: 1 ложку суміші залити 1 склянкою окропу і накрити кришкою. Через 15 хв. настій можна вживати. Настій пити теплим від 1/2 до 2 склянок протягом дня залежно від віку дитини. Тримати у термосі. Можна додати лимонний сік.

При невпинному сухому кашлі та коклюші допомагає така настоянка:

1 склянку дрібно нарізаної цибулі та 1/4 склянки нарізаного часнику змішати з 1/2 склянки меду (можна у міксері), щільно закрити у банці, щоб не вивітрувались фітонциди, залишити у теплом місці на 2-3 год. Давати дітям по 1 ложечці кожні 2-3 год.

«Панацеєю» від різноманітних інфекцій є часникова настоянка на розсолі зі солених огірків (*спосіб приготування див. у розд. II «Рецепти і короткі поради лікарів-природників»*).

Ці ліки дають дітям (і дорослим) від 1/2 ложечки до 1 ложки залежно від віку через 3—4 год. після їди. Малім дітям дають ці ліки розведеними водою у пропорції 1:5.

Часник виявляє сильну антибактеріальну дію, а у вигляді настоянки діє ще сильніше. Цей «напій» дуже міцний, хто витримує — може його вживати нерозведеним, а трішки згодом запити водою.

Останнім часом отримані нові результати досліджень, які свідчать, що часник має не тільки бактерицидні властивості, а й завдяки деяким складникам зв'язує токсичні речовини, зокрема свинець, кадмій, ртуть, і сприяє видаленню їх з організму.

При підвищеній температурі, кашлі, запаленнях горла і носа дітям допомагають ягоди чорниці (*Vaccinum Myrtillus*). Чорниці окрім великої поживної цінності сприятливо впливають на травну систему, усуваючи шкідливі продукти процесу гниття у кишківнику, гальмуючи розвиток хвороботворних бактерій (зокрема *Escherichia coli*, *Bacillus Gaertner*, які спричиняють отруєння м'ясом) і знищуючи кишкових паразитів-гельмінтів. Вони також запобігають поглинанню організмом токсинів.

В якості ліків можна вживати продукти з чорниць домашнього приготування. При запаленні горла старшим дітям дають банку ягід, які треба з'їсти протягом дня. При цьому завжди допомагає дієта, як і при всіх інших хворобах!

Чудовим відхаркувальним засобом є змішаний з медом сік зі свіжих листочків подорожника широколистоного (*Plantago major*) або подорожника ланцетолистоного (*Plantago lanceolata*). Його дають дітям кілька разів на день по одній ложечці при бронхітах, астмі та як засіб для очищення крові.

З цих листочків, за рецептом Марії Требен, виготовляють сироп, який можна деякий час зберігати в холодильнику:

4 жмені вимитих свіжих листків подорожника пропустити через м'ясорубку або змолоти у міксері, додати трішки води і 1/2 кг меду. Випарювати на слабкому вогні до отримання густої рідини. Влити у банку і поставити у холодильник. Давати по 1 ложечці тричі на день перед їдою.

Свіжий сік з подорожника лікує також анемічних дітей.

Якщо немає свіжих листків, можна приготувати чай зі сушених:

До 1 склянки холодної води вкинути скибку лимона і 1 ложку меду, довести до кипіння. Додати до окропу 1 ложку суміші з 1/2 ложки листків подорожника і 1/2 ложки чебрецю (*Thymus vulg.*), настояти під кришкою 1 хвилину. У тяжких випадках такий чай треба давати 2-3 рази на день.

Пастор Кнайп радить давати при сильному кашлі та коклюші настій зі сушених чи свіжих листочків або подрібнених корінців фіалки (*Viola odorata*):

1 жменю свіжих або 1 ложку сушених листочків фіалки залити склянкою кип'ятку. Накрити. Через 5-10 хв. давати дитині по 2-3 ложечки (ложки) кожні 2-3 год.

Цей настій є чудовим засобом для полоскання ротової порожнини і горла при запаленнях. Його можна використовувати замість води для компресів на горло (див.: *Техніка компресів, ч.II, Терапія за вказівками лікарів-природників*). Рекомендуються також компреси на горло з відвареної в лушпинні гарячої потовчаної картоплі.

Такі рослини, як алтея лікарська (*Althaea officinalis*), мальва лісова (*Malva silvestris*), а також рожа рожева або городня (*Althaea rosea*), яку вирощують на присадибних ділянках, мають обволікаючі, протизапальні, протисудомні та відхаркувальні властивості. Вартий уваги рецепт приготування настою з коренів та листя алтеї лікарської: дві ложки коренів (листя) залити двома

склянками холодної води. Через 8 год. настій процідити. Випивати 1-1,5 склянки теплої настою протягом дня; можна полоскати ротіву порожнину.

Квітки лікарської алтеї пастор Кнайп особливо рекомендував при надмірі слизу під час нежитю, тривкому кашлі, запаленні вух і горла. Він радив змішувати квітки рожі рожевої з квітками коров'яка у пропорції 1:1 і вживати внутрішньо, а також для інгаляцій при бронхітах і застудах.

При всіх запаленнях горла допомагають полоскання: настоєм з листя шавлії (*Fol. Salviae*), трави польового хвоща + листя шавлії або 10%-ю спиртовою настоянкою прополісу (1 ложечка на 1/2 склянки теплої води), або «шведськими травами», або соком з лимона (2-3 ложечки соку на 1/2 склянки води), або кухонною сіллю «Julian», яка містить природні мікроелементи (1 ложка солі на 1/2 склянки води), або водою з 1/2 ложечки порошку глини. Полоскати горло слід теплими рідинами.

Запалення вух. Вуха часто болять внаслідок запалення верхніх дихальних шляхів, бо інфекція, яка спричинила запалення горла, може поширитись на середнє вухо, зумовлюючи його запалення. У дітей, яких під час нездужання, що супроводилось гарячкою, без особливої потреби лікували антибіотиками, може розвинути хронічний катар слухової трубки, який переходить у хронічне запалення середнього вуха. Антибіотики сприяють підвищенню опірності бактерій. Навіть через три місяці після запалення середнього вуха у щодесятої дитини можна знайти сліди ексудату. Якщо його не лікувати, можливе погіршення слуху.

У домашніх умовах запалення середнього вуха можна виявити, натискуючи на вушну раковину, що спричиняє болісне відчуття. Крім цього, діти хапаються ручками за скроню, тругься головою об подушку, апатичні та сонливі.

Здебільшого потрібно лікувати дітей антибіотиками. Проте слід пам'ятати, що великі дози можуть призвести до небажаних наслідків. Ліки рослинного походження у цьому випадку дуже помічні, бо діють бактерицидно, підвищують опірність організму і «співпрацюють» з антибіотиками. Такі властивості має лукова жеруха (*Cardamine platensis*) та лікарська настурція (*Nasturtium officinalis*). Добрі лікувальні властивості має суміш:

Rp. Корінь лопуха	
Rx. <i>Bardanae</i>	20,0
Кора верби	
Cx. <i>Salicis</i>	20,0

Квітки бузини	
<i>Fl. Sambuci</i>	10,0
Листя шавлії	
<i>Fol. Salviae</i>	10,0

Приготувати відвар, заливши 1/2 ложки суміші 1/2 склянки води; давати по 1/2 ложечки маленьким дітям і 1-2 ложечки — старшим дітям тричі на день.

Добре діє на імунну систему «Biostumin» — витяжка з листків алое (*кожні 1-2 дні по 0,3-1мл*) або «мед з алое». Цей засіб загальнозміцнювальний, поліпшує апетит, запобігає нежиті. Домашні препарати з листків алое, якщо їх вживати у рекомендованих дозах, не спричиняють негативної реакції.

Ось рецепт проф. О.Ожаровського на «мед з алое»:

Відривають кілька великих листків з рослин, що мають не менш ніж 3 роки, миють, дають воді стекти, кладуть у холодильник на 7-10 днів. Потім листки змелюють на м'ясорубці; на кожні 100 г зеленої маси додають 200 г меду, поволі нагрівають до кипіння і залишають на добу. Знову нагрітий до кипіння «мед» пересіджують через густе сито і зберігають у холодильнику. Вживають уранці натщесерце і за годину до обіду по одній ложечці для поліпшення апетиту, загального зміцнення організму та як засіб проти нежиті.

Дуже ефективними рослинними ліками проти різних інфекцій є квітки чорної бузини (*Sambucus nigra*), які діють як потогінний і жарознижувальний засіб. Ще ліпше змішувати квітки бузини з липовим цвітом. До процідженого настою додають ложку соку зі стиглих ягід бузини і ложечку меду. Можна додати також лимонний сік.

Значно пришвидшують одужання теплі ванни через день у відварі з кореневищ аїру. Старим і випробуваним засобом, який допомагає при хворобах вух, є нагрівання проникаючим теплом (інфрачервоне опромінення) або теплі компреси.

Дітям допомагає «інгальяція для вух»: до високої посудини наливають гарячий настій ромашки, додають кілька крапель скипидарної чи камфорної олії та впускають пару до вуха, завдяки чому відразу зменшується біль. Дуже ефективно діє «інгальяція для вух» з листя меліси (*Fol. Melissae*) та квіток ромашки (*Anth. Chamomillae*) з огляду на бактерицидні властивості цих рослин.

Заспокоює біль у вухах «сухе тепло»: нагрівання інфрачервоним опроміненням вранці та ввечері протягом 10 хв. — процедура проста, але ефективна, бо інфрачервоні промені про-

никають углиб тканин на 9 см. Це підсилює кровопостачання тканин, що діє протизапально. Можна використовувати також електричну грілку.

Діти люблять мішечки, наповнені нагрітою сіллю, гарячим піском, висівками або сухими теплими квітками ромашки. Теплий мішечок прикладають до вуха або кладуть на подушку, а дитина кладе на нього голівку з хворим вухом.

Ефективно діє також вологий компрес на вухо з настоєм ромашки: голову обв'язують довгим вовняним шарфом, який підтримує компрес і певний час утримує тепло.

Свинка (*Parotitis epidemica*) — вірусна хвороба, яка «атакує» дітей переважно у віці від 5 до 15 років. Ця недуга спричиняє запалення слинної привушної залози, яке триває 8-14 днів і зумовлює вироблення організмом сталого імунітету проти цієї хвороби. Проте можливі ускладнення, коли вірус уражає у хлопчиків яєчка, підшлункову залозу чи оболонку мозку.

При запаленні яєчок застосовують теплі вологі компреси, які пришвидшують зникання набряків і вгамовують біль. Треба стежити, щоб випорожнення були щоденно (при потребі робити клізми з настоєм ромашки).

При збільшенні слинної привушної залози допомагають теплі компреси з камфорною олією: змішати її з теплою олією, яку вживають у їжу, у пропорції 1:1, вилити на великий шматок вати і прикладати до залози. При підвищеній температурі тіла накладати вологі водні компреси на горло згідно з методикою пастора Кнайпа. Ротову порожнину полоскати настоєм ромашки або шавлії. Протягом кількох днів дотримуватись дієти — давати дитині тільки фруктові та овочеві соки, відтак ще декілька днів вегетаріанські (овочево-білкові) страви.

Коклюш — інфекційна хвороба, на яку хворіють переважно діти, навіть новонароджені. Ця хвороба супроводжується нестерпним кашлем, часто дитина блює і захлинається, можливі конвульсії. Хвороба триває здебільшого кілька тижнів. Антибіотики дають тільки тимчасове полегшення і можуть спричинити негативну побічну дію²².

При коклюші допомагає зміна клімату на морський чи гірський і перебування у сонячні дні на свіжому повітрі. Застосовують також літання літаком протягом години. Коклюш лікують травами:

Рр. Квітки чорної бузини
Flor. Sambuci

Листя подорожника
Fol. Plantaginis
Трава запашної фіалки
Hb. Viola odoratae
Корінь солодки
Rd. Glycyrrhizae
Квітки мальви
Flos Malvae

Спосіб вживання:

1 ложку суміші залити 1 склянкою холодної води і залишити на ніч. Уранці закип'ятити, влити у термос. Пити теплим по ковтку протягом дня.

Або:

1 ложку чебрецю (*Fol. Thymi*) запарити в 1 склянці окропу. Накрити на 5 хв. Підсолодити медом. Влити у термос. Пити кожні 15 хв. по 1 ложці.

Із овочевої дієти вилучають гострі, кислі та приправлені спеціями страви, бо вони можуть спровокувати напади кашлю.

Ефективний спосіб припинення кашлю при коклюші: дитину поставте на крісло, самі станьте за кріслом і покладіть обидві долоні великими пальцями догори під пахви дитини і, піднімаючи дитину, притягайте її плечі до своїх грудей. Таким чином грудна клітка дитини випинатиметься вперед, цим самим змушуючи дитину дихати. Дитина, кашлянувши 4-5 разів, змушена буде дихати, а отже, припиниться кашель²³.

Водолікування, за винятком нетривалих гарячих ванн під час тяжких нападів кашлю або гарячих компресів на грудну клітку, не відіграє великої ролі; обгортання не рекомендуються.

Запалення гортані, трахеї і бронхів буває переважно у немовлят і малих дітей, здебільшого у тяжкій формі. Унаслідок високої температури дитина бліда й апатична, з'являються сильна захриплість, ядуха, сухий кашель, утруднюється дихання. Це захворювання спричиняють стрептококи, стафілококи, віруси.

Основним напрямом лікування запалення бронхів є зміцнення імунної системи організму за допомогою фруктових та овочевих соків і витяжок з потогінних трав'яних сумішей.

При гарячці треба застосовувати водолікувальні процедури — обгортання литок, які знижують температуру тіла і зміцнюють нервову систему. У разі сильної гарячки треба змінювати компрес відразу, тільки-но він зігріється, переважно вже через 5 хв., і так до відчутного зниження температури тіла.

Спосіб виконання: два лляні чи бавовняні рушники намочити до половини у холодній воді і добре викрутити. Литки обгорнути мокрою частиною рушників, потім сухою і вовняним шарфом. Компрес повинен охоплювати ногу від кісточок до колінних згинів. Треба обгортати обидві литки одночасно.

Лікарі-природники, а також пастор Кнайп при гострій формі запалення бронхів з підозрою на запалення легенів (поколювання в грудях, гарячка) радять як дітям, так і дорослим застосовувати компреси зі свіжого домашнього сиру. Сир розтерти до отримання густої однорідної маси, накласти на лляний чи бавовняний рушник шаром завтовшки 0,5 см і прикласти до болісних місць, обгорнувши компрес сухим махровим рушником. Хворого добре накрити ковдрою (дитина спітніє). Пастор Кнайп вважає, що це найкращий спосіб на «гасіння вогню» при запаленні легенів і радить змінювати ці компреси 3-4 рази на день залежно від гарячки. Він стверджує, що ці компреси протидіють поширенню хвороби і можливим ускладненням. При дуже сильній гарячці треба одночасно застосовувати обгортання литок.

Ефективним лікувальним засобом є сухі банки.

При запаленні бронхів, легенів у дихальних шляхах скупчується багато густих виділень у вигляді швидкозасихаючих струпів. Тому важливо забезпечити прохідність дихальних шляхів за допомогою підвищення вологості повітря, інгаляцій зі солі «Julian» або витяжок із трав'яних сумішей, розміщення у кімнаті посудин з водою, до якої додана скипидарна, м'ятна, евкаліптова, шавлієва чи інша олія, або з настоєм із ялинових чи соснових голок.

У разі гнійного відхаркування треба пити:

Rp.	Сироп із чебрецю <i>Sir. Thymi comp.</i>	125,0
	Сік із часнику <i>Succ. Alii sat.</i>	
	Настоянка з первоцвіту лік. <i>Intr. Prunulae</i>	aa 12,5
	Вживати по 1/2 -2 ложечки 2-3 рази на день; або	
Rp.	Соснові бруньки <i>Gem. Pini</i>	20,0
	Трава плямистої медунки <i>Hb. Pulmonariae</i>	20,0
Rd.	Корінь алтеї лік. <i>Althaeae</i>	

Листя підбілу звич.

Fol. Farfarae aa 20,0

Приготувати відвар, пити по 0,5-1,5 ложечки кілька разів на день.

Із потогінних засобів рекомендується:

Rp. Суцвіття липи

Inflor. Tiliae 20,0

Листя м'яти

Fol. Menthae 10,0

Настій з 0,5-1,5 ложечки суміші залити 1/4-1/2 склянки води. Пити кілька разів на день.

На груди і спину радять накладати компреси зі «шведських трав». Допмагають компреси зі свіжозмеленого насіння чорної гірчиці (*Semen Sinapsis nigrae*) — вони сприяють видаленню з організму харкотиння.

Перш ніж накладати компреси зі «шведських трав» або з насіння чорної гірчиці, треба змастити шкіру вітаміновою маззю, ліномагом чи звичайною олією. Залежно від чутливості шкіри вже через 3-10 хв. дії гірчичного компресу можлива сильна печія, шкіра червоніє. Це є сигналом до зняття компресу або перенесення його на іншу ділянку шкіри. Компрес зі «шведських трав» на спину і груди тримати доти, доки шкіра не почервоніє.

Компрес із меленої чорної гірчиці готують так: мелену гірчицю замішують на воді до отримання густої пасти, а потім накладають її на лляний рушник шаром завтовшки 2-3 мм. Компрес повинен охоплювати болісні місця (його переважно накладають на спину — від попереку вгору до лопаток). Після зняття компресу місце треба промити теплою чи холодною водою.

Деякі лікарі-природники приписують щоденні короточасні ванни (*температура води 37-38°C*) із травами, які містять ефірні олії. Наприклад, настій на одну ванну:

Трава чебрецю борового

Nb. *Thymi Serpylli*

Кореневище айру

Rhiz. Calami aa 100,0

Запалення гортані і трахеї дуже часто поєднуються з різноманітними інфекційними захворюваннями дихальних шляхів та хворобами з висипаннями на шкірі (*кір, краснуха, скарлатина*), а починаються вони переважно з нежиті. Ці хвороби супроводяться сильною захриплістю і кашлем. Діти скаржаться на сухість, дертя і біль у горлі.

При запаленні трахеї і гортані дуже ефективний терапевтичний засіб — інгаляції тривалістю 5-10 хв. з додаванням кількох

крапель евкаліптової олії або вдихання настою з насіння анісу (*Fruct. Anisi*), насіння фенхелю (*Fruct. Foeniculi*) — ці процедури полегшують видалення густого харкотиння.

Для внутрішнього вживання рекомендується:

Rp. Листя подорожника

Fol. Plantaginis

Листя запашної фіалки

Nb. Viola odoratae aa 20,0

Ложку суміші залити склянкою окропу, влити до термоса. Запарювати 10 хв. Вживати по 2-3 ложечки настою кожні 2-3 год.

або

Rp. Квітки дивини ведмежої

Flos. Verbasci 20,0

Квітки мальви дикої

Flos Malvae silvestris 20,0

Листя підбілу звичайного

Fol. Farfarae 20,0

Листя подорожника

Fol. Plantaginis 20,0

Листя шавлії

Fol. Salviae 10,0

Ложку трав залити склянкою окропу. Через 10 хв. додати 1 ложку меду. Пити кожні 2-3 год по 2-3 ложечки.

Примітка. Лікування грипу або інших небезпечних для життя інфекційних хвороб, які часто спричиняють ускладнення, потребує лікарського нагляду.

Астма, алергія, сінний нежить.

Алергічні захворювання можна вважати хворобами цивілізації, бо їх кількість зростає разом із поступом цивілізації.

Послаблення імунітету, яке спостерігається у більшості людей в цілому світі, спричинене нездоровим способом життя (*зложивання міцними напоями, кавоманія, куріння, стреси, поспіх, невідповідне харчування, забруднене довкілля*), призводить до зростання захворюваності не лише в дорослих, а й у дітей.

Виникнення алергії пов'язане також зі спадковими процесами. Тому важливе значення має поведінка батьків, їхній спосіб життя, схильності та звички, які передаються дітям. Проф. д-р Дрошч, фахівець у галузі алергічних захворювань, у своїй книзі «Алергія» написав: «... у домінуючому типі спадковості не тільки у батька, а й у дідуся може бути дана хвороба, особливо коли пенетрантність (проникність) гена є стовідсотковою. Якщо вона неповна, то в

одній з генерацій хвороба може не проявитися, а її наявність буде прихованою. Хворий на алергію успадковує певні особливості реакції організму батьків як частково, так і в цілому».

На думку відомого американського алерголога Семюела Прайгла, у виникненні алергії важливу роль відіграє нервова система. Незважаючи на те, що майже в 90% випадків бронхіальна астма має бактерійне походження, д-р Прайгл переконаний, що цю хворобу можна вилікувати, лише розірвавши ланцюг: алергія — інфекція — нервова система.

Хоча причини астми є різними, її можна вважати типовою психосоматичною хворобою.

Здебільшого бронхіальну астму спричиняє алергія на: пилюку, п'р'я, шерсть домашніх тварин, пилок рослин і плісняву. Немає сумніву, що бронхіальна астма є найпоширенішим захворюванням у групі тяжких алергозів. Забруднене довкілля, спадковість, перевантаження нервової системи призводять до почастишання алергічних захворювань, тому надзвичайно важливе значення має профілактика. І знову процитуємо фрагмент книги д-ра Дрошча: «...Відомі випадки алергізації плода їжею, яку споживає жінка у великих кількостях під час вагітності. Урізноманітнення раціону, уникання продуктів-алергенів (*риба, яйця, горіхи, молоко*) — це обов'язкові для вагітної засади харчування. На жаль, ці засади не дуже близькі до порад лікарів інших спеціалізацій. Немовлята беззастережно повинні отримувати материнське молоко. Коров'яче молоко як дуже алергізуюче в міру можливості слід вилучити з раціону немовляти».

«... У деяких країнах коров'яче молоко успішно замінюють соєвим молочком (або мигдалевим молочком — Прим. авт.). На жаль, у нас не вирощують сою. Її можна було б застосовувати не лише в педіатрії, а й в геріатрії завдяки тому, що вона містить олію, яка має протисклеротичну дію. Такі продукти, як яйця, риба, житній хліб (м'ясо — Прим. авт.) потрібно вводити у раціон дитини дуже обережно і лише тоді, коли дитині виповниться 6 місяців».

«... Розвиток харчової промисловості уможливило впровадження на ринок дедалі ліпших харчових продуктів для немовлят, а сучасна жінка також прагне користуватися зі зручностями цивілізації. Отож, меншає кількість матерів, які годують дітей своїм молоком, натомість більшає дітей, у яких можуть розвинутися алергічні захворювання».

Одним із поширених методів традиційної медицини є десенсибілізація, яка може зарадити на ранніх стадіях хвороби. Протигістамінні препарати не впливають на причину хвороби, а усувають лише на певний час її прояви. Тривале застосування їх може спричинити різноманітні розлади (порушення діяльності шлунково-кишкового тракту, відчуття сухості у ротовій порожнині), іноді — тяжкі порушення складу крові. Натомість лікування, що пропонують лікарі-природники, передбачає:

- вегетаріанську дієту з обмеженим вживанням солі, основу якої становлять сирі соки (салати зі сирих овочів) і яка покликана сприяти усуненню порушень в обміні речовин;
- лікування травами;
- водолікування;
- застосування біохімічних лікувальних засобів.

Астма у дітей віком до 2 років виникає нечасто, але іноді хворіють навіть немовлята, особливо діти, в родині яких є спадкові алергічні захворювання. Симптоми ядухи можуть з'явитися також після інфекційних хвороб, зокрема після коклюшу.

Ознаки астми: ядуха, хрипи і сухий кашель з відхаркуванням в'язкого склистого харкотиння. Окрім цього, часто знижується кислотність шлункового соку, а також рівень цукру в крові тощо. Лікарі-природники особливу увагу в лікуванні приділяють зрівноваженню симпатичної нервової системи, нормалізації праці залоз внутрішньої секреції, а також лікуванню супутніх захворювань. Україй важливо виявити алерген, хоча іноді це дуже важко зробити.

Ефективним засобом є біогенні стимулятори, що входять до складу препарату «Біостимін». Це водна витяжка з листя алое, яку винайшов Філатов, а опрацював її застосування проф. д-р Ян Мушинські, якого вже немає серед живих. Ці ліки вводять внутрішньом'язово кожні 1-2 дні по 1 ампулі.

Лікарські рослини також є ефективним засобом при захворюваннях дихальних шляхів, а їх застосування між гострими нападами астми послаблює хронічне запалення і закладення бронхів, а також зменшує частоту нападів і пом'якшує їх.

Передовсім застосовують відомі «відхаркувальні трави». Цю суміш можна приготувати самому з таких лікарських рослин:

4 ложки квіток мальви лісової

Fl. Malvae silvestris

4 ложки трави гусячого перстача

Hb. Anserinae

3 ложки підбілу

Fol. Farfarae

3 ложки листя ланцетного подорожника

Fol. Plantaginis

3 ложки трави чебрецю

Hb. Thymi

2 ложки квіток чорної бузини

Fl. Sambuci

2 ложки листя і коріння кропиви

Fol. Et Radix Urticae

ложка трави запашної фіалки

Hb. Viola odorata

Три ложки суміші залити склянкою холодної води і залишити для настоювання під кришкою. Через 6 год. настій злити у посудину, а трави, що залишилися, залити повторно склянкою холодної води, швидко довести до кипіння і залишити під накриттям ще на 10-15 хв. Обидві витяжки змішати і давати дитині по 1,5-2 склянки щодня тривалий час. У разі гострого нападу астми давати дитині кожні 10 хв. 1 ложечку витяжки або щогодини 1/4-1/2 склянки як ліки, що доповнюють інші лікувальні заходи.

Протиспазматичні та пом'якшувальні властивості має настій з квіток (і трави) стокротки (*Anth. Bellidis*): 150 г цієї сировини (ліпше квітки) залити 1/2 л холодної води і підігрівати на малому вогні 3 хв. Через 10 хв. випити 1/2 склянки, решту злити до термоса і випити протягом дня. Настій можна підсолодити медом.

Подібні властивості має суміш з трави чебрецю (*Hb. Thymi*) та трави материнки піскової (*Hb. Serpylli*): 10 г трави і 10 г насіння льону (*Semen Lini*) залити 1/2 л окропу, влити до термоса і залишити на 2 год. Давати дитині протягом дня. Можна підсолодити медом.

Сік зі свіжого листя подорожника широколистого чи ланцетного (*Fol. Plantaginis*), змішаний з медом, є ефективним відхаркувальним засобом. Його дають дітям по 1 ложечці кілька разів на день при бронхітах, астмі і як кровоочисний засіб.

У лікуванні астми з великим успіхом застосовують сік із цибулі. Курс лікування повторюють щомісяця протягом 10-20 днів: зі свіжої цибулі вичавити сік і спочатку давати малі дози — по 1/2 ложечки перед їдою. Поступово збільшувати дозу до 1 ложечки 5 разів на день. Щоразу готувати свіжий сік. Дітям можна підсолодити медом.

Лікувальна дія цибулі поширюється на:

— шлунково-кишковий тракт і зуби (*цибуля містить 0,5 мг/кг фтору*);

- цукровий обмін (*при цукровому діабеті*);
- захворювання, спричинені нестачею вітамінів В і С;
- дихальні шляхи;
- судинну систему;
- серце;
- нервову систему;
- ліквідацію паразитів шлунково-кишкового тракту (*гострики, глисти*);
- утворення червоних кров'яних тілець (*кістковий мозок*).

Допомагає в лікуванні астми також вживання квашеної капусти. Це засіб для старших дітей. До сиріої квашеної капусти потрібно додати багато нарізаної цибулі та часнику. Відомі випадки, коли після тривалого вживання капусти (у поєднанні з вегетаріанською дієтою) більше не виникали тяжкі напади астми, які неможливо буловилікувати іншими способами. Дитина повинна з'їдати приблизно 200-250 г цього салату щоденно. Квашена капуста також є добрим протипаразитним засобом.

Водолікування в даному разі полягає у щоденному або 2-3 рази на тиждень прийманні ванн з відваром із лікарських рослин. Шкіра дитини вбирає протиалергічні субстанції та мінеральні солі, а на слизову оболонку дихальних шляхів сприятливо впливають леткі ефірні олії, що є в рослинах.

Рр. Трава майорану

Hb. Majoranae

Кореневище айру

Rhiz. Calami

Плоди ялівцю

Fruct. Juniperi

aa 50,0

Це настій для одної ванни.

Для лікувальних ванн успішно застосовують січну потерть, яка осипається під час ворущіння свіжовисушеного сіна (100 г на одну ванну).

Ефективним є також компрес з хрону, натертого на тертці з дрібними вічками, який накладають один раз на день на грудну клітку або спину, попередньо змастивши їх жиром (чи кремом). Тримати компрес треба, доки шкіра не почервоніє (зазвичай це стається через декілька хвилин).

У Польщі **січний нежить** з'являється переважно під час цвітіння трав, тобто в травні-червні. В осіб, котрі мають алергію на цей пилок, виникають: докучливе чхання, нежить і запалення слизової оболонки носа.

Останнім часом спостерігається почастищення цієї хвороби в дітей. У 30% пацієнтів може виникати таке ускладнення, як бронхіальна астма. Тому важливо вчасно розпочати лікування сінного нежиттю природними засобами, щоб запобігти розитковій астми.

Важливим лікувальним засобом у цьому випадку є дієта, що полягає у споживанні салатів зі сирих овочів, сирих соків, тобто вегетаріанська дієта. Під час гострого перебігу хвороби обмежують споживання рідини, щоб зменшити виділення з носа.

Водолікування у даному разі полягає у «тупцюванні» в холодній воді за методом пастора Кнайпа. Цікаво, що підошва ступні рефлекторно «пов'язана» зі слизовою оболонкою носа, тому можна успішно боротися зі сінним нежитем, «тупцюючи» в холодній воді. Найліпше цю процедуру виконувати перед сном (поліпшує сон), а при гострих нападах — додатково вранці (див. с.134).

Удома можна виконувати інгаляції, які зменшують набрякання слизової оболонки носа:

Rp. 20 г квіток лаванди (Flos. Lavandulae) або насіння фенхелю (Fruct. Foeniculi), або квіток чорної бузини (Fl. Sambuci) залити 2-3 л холодної води, довести до кипіння під покриттям, зняти з вогню і через 10 хв. вдихати випари 2-3 рази на тиждень (перед сном) через ліжку або дзьобик чайника. Можна також влити відвар до широкої посудини і виконувати інгаляції, накривши голову рушником.

При сінному нежиті допомагають також: трава гісопу (*Hb. Hyssopi*), листя розмарину (*Fol. Rosmarini*), листя кропиви (*Hb. Urticae*), змішані в рівних пропорціях: 1/2 ложки суміші залити 1/2 склянки окропу, пити через 10 хв. тричі на день перед їдою 1/4-1/2 склянки настою.

Вегетаріанську дієту доцільно застосовувати передусім під час цвітіння трав. Потрібно споживати багато салатів із сирих овочів, соків, але мало солі та білків. Такої дієти слід дотримуватись протягом 4-6 тижнів.

Важливо також застосовувати вибірково дієту, бо крім алергії на квітковий пилок, можлива алергія на певні продукти. Іноді допомагають «рисові дні» або «дні вівсяних пластівців» (саме овес бажано застосовувати в протиалергічній дієті).

3. Блювання, пронос і запор

Пренос і блювання є поширеними симптомами захворювань у маленьких дітей, супроводжують багато хвороб і часто є тривож-

ним сигналом. Такі симптоми можуть спричинятися навіть хворобами, що не стосуються шлунково-кишкового тракту.

Блювання і пронос можуть мати різні причини: інфекційні та неінфекційні. Блювання і пронос у немовляти часто передують швидкому розвитку хвороби, яка упродовж кількох годин може призвести до важкого стану дитини. Тому потрібно звернутися по допомогу чи за порадою до лікаря, особливо, якщо хвороба супроводжується гарячкою.

Дитина переважно відмовляється їсти вже за кілька годин до прояву хвороби. Часто батьки, не розуміючи цього, змушують дитину їсти, що може спричинити блювання. Проте не завжди брак апетиту є провісником важкої хвороби. Тимчасова відмова від їжі може бути зумовлена емоційним станом чи втомою. У дітей, яких примушують їсти, у недостатній кількості виділяється шлунковий сік, що може спричинити нестравність, а отже, блювання і пронос.

У разі тривалого блювання шлунок спорожнюється настільки, що внаслідок раптових спазмів видаляє лише небагато слизу і жовчі. Таке блювання переважно супроводиться проносом, після якого швидко з'являється відчуття спраги. Язик сухий та обкладений, сеча стає гущішою і під час сечовипускання відчувається печія і пощипування. Порушуються функції організму, що є наслідком його зневоднення і надмірного видалення мінеральних солей, а також гарячки, яка часто супроводжує такі явища. У цих випадках слід якомога швидше викликати лікаря. До візиту лікаря можна допомогти дитині, даючи їй дуже обережно кожні 10-15 хв. по кілька ложечок теплої настою з квіток ромашки, липового цвіту, листя м'яти, трохи підсолоджененого глюкозою. Це протизапальний, заспокійливий і протиспазматичний засіб.

Дитині можна також давати пити свіжоприготовані та розведені водою фруктові соки (апельсиновий, грейпфрутовий, лимонний, виноградний). Соки ці дуже поживні та містять багато цукрів і вітамінів. Кислі фруктові соки можна розводити мінеральною водою або настоем з насіння льону. Цей настій виявляє обволікаючу і пом'якшувальну дію на слизову оболонку шлунково-кишкового тракту. До настою можна додати ложечку лимонного чи апельсинового соку. Давати пиття дитині слід у малих кількостях, ніколи не примушуючи! Примус може спричинити повторне блювання. У разі нестачі мінеральних солей, унаслідок частого блювання дають концентрований відвар зі свіжих овочів

(овочі натерти на тертці, залити окропом і варити, накривши кришкою, 15-20 хв., відцідити і додати дрібку кухонної солі).

Після того як блювання припиниться, посилюється спрага. Можна тоді давати поперемінно: склянку трав'яного настою і склянку фруктового соку. У жодному разі не можна давати дитині жирних страв, соусів, яєць, масла, м'яса чи м'ясних бульйонів, які заважають організмові правильно функціонувати. Найперше (після фруктових соків), потрібно давати густі відвари з круп, овочі, тушковані без жиру, картоплю, зварену в лушпинні.

Як уже зазначено, блювання може бути проявом різних хвороб, тому добирати відповідну діету для дитини повинен лікар.

Часто ознакою хвороби у дитини є пронос, який може виникати внаслідок алергічної реакції на їжу. Будь-який продукт харчування може спричинити таку реакцію, але переважно це білок коров'ячого молока (*див. с.52,63,69,122,163*) і білок курячого яйця, а також м'ясо риби, помідори і деякі фрукти, наприклад, цитрусові, полуниці, суниці. Тому всі продукти харчування, що вводяться в раціон дитини вперше, потрібно давати у невеликих кількостях (скажімо, соки — краплями, сир і жовток — «на кінчику ножа»). Завдяки цьому алергічна реакція не буде надто сильною, а організм зможе звикнути (хоча не завжди!).

Немовлята, яких годують грудним молоком, у перші тижні життя часто мають рідкі випорожнення, але це не повинно викликати занепокоєння, якщо дитина розвивається правильно. Натомість рідкі випорожнення у немовлят, яких годують з пляшечки, є попереджувальним сигналом. У таких випадках слід тимчасово вилучити з раціону молоко.

Чудовою стравою для немовлят після 3 місяців життя є морквяний суп, який має властивість нормалізувати випорожнення.

500 г моркви помити, почистити, натерти на тертці, варити в 1 л води протягом 1/2 год. Перетерти через густе сито.

Долити перевареної води, доводячи об'єм до початкового, тобто до 1 л, додати щіпку солі «Julian».

Цей суп можна давати немовляті без обмежень. Даючи морквяний суп, можна тимчасово порушити обов'язковий режим годинного годування немовляти. Можна навіть давати два дні поспіль лише один суп. Далі потрібно радитись з лікарем.

Нагадуємо, що овочі для немовлят мають бути екологічно чистими, бо морква часто містить отруйні для організму сполуки азоту, які окислюють залізо в гемоглобіні крові, порушуючи процес дихання. Проявами цього є ціаноз (синюха), ядуха, біль і за-

паморочення голови. У медичній термінології це явище називають метгемоглобінемією.

Для того щоб дитину вберегти від цього, потрібно купляти моркву, про яку відомо, де вона росла, і що не застосовувались штучні добрива, бо попри все, неможливо собі уявити дієту немовляти без моркви. Морква посилює імунітет організму, сприяє здоровому вигляду дитини. Окрім цього, морквяний сік є відомим засобом проти глистів, регулює кишкову флору, поліпшує зір, активізує дію шлункового соку, завдяки моркві шкіра стає «оксамитовою».

Деякі немовлята від народження мають схильність до рідких випорожнень, іноді з поганим запахом. У цьому випадку потрібно раз на тиждень давати їм морквяний суп (незалежно від консистенції випорожнень у цей день). Такий «морквяний день» сприятливо впливає на обмін речовин. Цю терапію слід продовжувати, доки не нормалізуються випорожнення.

Морквяний суп немовля може пити без обмежень – можна тимчасово порушити звичайний режим харчування і навіть два дні поспіль давати один лише морквяний суп. Такі діти ліпше сприймають кисле коров'яче молоко. Таке молоко потрібно розвести вівсяним або рисовим відваром у пропорції 1:1 або 2 частини молока і 1 частина відвару, залежно від віку немовляти. Замість цукру дають глюкозу чи лактозу. Спосіб приготування див. у розд. II «Рецепти і короткі поради лікарів-природників».

Захисні сили організму дитини активізує суміш лікарських рослин, подана нижче. Вона також сприятливо впливає на обмін речовин і на центральну нервову систему:

Rp. Корінь дягелю		
<i>Rad. Angelicae</i>		20,0
Кореневище перстачу		
<i>Rhiz. Tormentillae</i>		10,0
Корінь оману		
<i>Rad. Inulae</i>		
Трава звіробоя		
<i>Herb. Hyperici</i>		
Корінь валеріани		
<i>Rad. Valerianae</i>	aa	10,0
Листя меліси		
<i>Fol. Melissae</i>		40,0

1 ложку суміші залити 1 склянкою холодної води і настоювати ніч. Уранці поступово довести до кипіння. Закип'ятити. Давати 1/2-2

ложечки кілька разів на день. Старшим дітям дають 1/2-1 склянку протягом дня.

Пронosi у дітей шкільного віку супроводжуються втратою апетиту. У цих випадках їм треба давати настій м'яти (не солодити) і розведений водою сік із чорниць. У разі легкого відчуття голоду дають сирі терті яблука — без обмежень. Під час яблучної дієти не слід вживати рідину. Яблука містять достатню кількість рідини, щоб вгамувати спрагу. Після дводенної яблучної дієти можна давати на обід та вечерю густий вівсяний або рисовий відвар. У період одужання не слід наїдатися досита, тимчасово дотримуватись дієти, що не перевантажує травний тракт.

Якщо пронос є основною причиною хвороби, застосовують давній перевірений засіб — «яблучні дні». Дітям будь-якого віку — від 2-3 місяців життя — після шестигодинної «чайної» перерви і після клізми за допомогою гумової груші протягом 24-48 год. дають тільки терті яблука: 1-2 великі яблука без шкірки труть на скляній тертці і дають немовляті 3-4 рази на день. Залежно від успішності терапії (припинення проносів і формування випорожнень) курс оздоровлення триває 1-2 дні.

Яблука виявляють поглинальну, заспокійливу та дезинфікуючу дію, а дітям до вподоби така освіжаюча дієта, яка водночас вгамовує спрагу і голод.

Після завершення яблучної дієти доцільно давати сік з чорниць (*Vaccinium Myrtillus*). Це дезинфікуючий і заспокійливий засіб. Сік із чорниць, стерилізований без цукру, або компот зі свіжих чи сушених ягід бажано давати під час кожного прийому їжі по 1/4 склянки аж до цілковитого одужання. Ягоди потрібно перетирати через густе сито і давати тільки сік!

Старшим дітям двічі на день (окрім яблучної дієти) варто давати 1 ложечку наливки з чорниць, розведеної теплою водою. Це надійний засіб. Через 8 год повторити. Ця наливка повинна бути в кожній домашній аптечці.

А ось спосіб приготування наливки:

1 склянку свіжих помитих чорниць (*Vaccinium Myrtillus*) залити 1/2 л горілки (у пляшку з темного скла, можна з-під вина) і щільно закоркувати. Залишити на 10-11 днів у теплому місці. Ця наливка зберігає свої лікувальні властивості протягом кількох років. Для вживання її потрібно розводити водою у пропорції 1:3 або 1:5 залежно від віку дитини.

У разі появи у випорожненнях крові чи гною слід негайно звернутися до лікаря, який може приписати трави проти проносу.

Застосовують таку суміш:

Rp. Корінь перстачу	
<i>Rad. Tormentillae</i>	40,0
Листя та ягоди чорниць	
<i>Fol. Et. Fruct. Myrtilli</i>	20,0
Кора дуба	
<i>Cortex quercus</i>	30,0
Квітки ромашки	
<i>Flor. Chamomillae</i>	10,0

1 ложку суміші залити 1 склянкою холодної води і настоювати 4-5 год. Відтак варити 5-10 хв. Давати по 1/2 -2 ложечки кілька разів на день; старшим дітям — 1/2 — 1 склянки протягом дня.

Активоване вугілля — також ефективні ліки. Проте не слід його застосовувати без згоди лікаря і лише тоді, коли неможливо припинити блювання і пронос. Цей препарат завдяки пористій структурі нейтралізує і зв'язує токсичні речовини у травному тракті, але водночас може зв'язувати корисні для організму речовини, а передусім забирає багато рідини. Це призводить до загущення кишкового вмісту, послаблення перистальтики і запору. Вугілля можна давати у невідкладних випадках, наприклад, під час подорожі.

Глина

Ефективним засобом проти проносів є також стерильна сушена глина в порошку. Вона має властивість зв'язувати отрути і регулює перистальтику кишок. Її можна змішувати із трав'яним чаєм (по 1/2 ложечки). Пити треба повільно. Цю глину додають також до клізм (1 ложка на 1 л води).

Дітям віком від 1 до 3 років ставлять одну чи дві клізми приблизно із 200 мл води або трав'яного настою з доданням глини; старшим дітям — клізми з 1/2-1 л залежно від потреби.

Потрібно слідкувати, щоб не впускати повітря у кишки. Перш ніж почати процедуру, слід ретельно змастити кінчик гумової груші, перевернути її, щоб рідина, що є в ній, витіснила повітря із шийки грушки, і повільно вводити у задній прохід.

Завдяки лагідному вмовлянню та масуванню животика (колдовими рухами за годинниковою стрілкою) майже кожна дитина погодиться на таку процедуру і навіть на те — лежачи на правому боці — щоб вода, введена у кишку, побула там декілька хвилин, перш ніж буде видалена з нечистотами. Після такої процедури переважно на деякий час припиняються кишкові кольки і пронос, а також блювання. Дитина почувається краще.

У разі гострих гарячкових станів випорожнення мають неприємний запах, пінисті та слизисті, що свідчить про інтоксикацію.

Стосовно згаданих вище лікувальних засобів, які рекомендують лікарі-природники, застереження можуть дати лікарі-педіатри традиційного напрямку, бо хто чув про те, що при проносах застосовують глину — тим паче у вигляді клізм! Одначе, науковці Заходу наново відкрили прастарі лікувальні властивості глини. Це засвідчує сучасна література з наукової медицини [Schneider E. «Reformhausrundschau». № 3 (1987), 10 (1984), Muller E., Sauer H. «Hausbuch der Naturmedizin» 1987 ma in.].

Глину як лікувальний засіб застосовували ще в давнину араби, греки, індіанці. Тоді була популярною «земля з Лемноса». Гален, відомий знавець медицини в ті часи, особисто побував у Лемносі, щоб на місці вивчати властивості глини. Цей учений радив приймати глину як внутрішній засіб при внутрішніх кровотечах, шлунково-кишкових захворюваннях, дизентерії і навіть — чумі.

Зовнішньо використовували глину при виразках на шкірі, гнійних ранах, синцях.

У стародавні часи і в середньовіччі аж до XIX ст. застосовували глину з великим успіхом. Згодом внаслідок хімізації лікарських засобів глиною знехтували. Наприкінці XIX ст. її лікувальні властивості «відкрили» заново (Фельке, Кнайп), але тільки поодинокі лікарі традиційного напрямку в медицині застосовували її час від часу у своїй практиці, побоюючись критики колег. І лише в роки війни, які в певному розумінні є «добрими вчителями» медичної практики, відродилося лікування глиною. Німецькі та австрійські військові лікарі в інфекційних госпіталях Росії та Румунії спостерігали сприятливий вплив глини на організм солдатів, хворих на дизентерію, холеру, тиф. Хворим давали зранку натще горнятко розведеного порошку глини. Невдовзі вони одужували.

Стерильним сухим порошком глини посипали гнійні рани або ставили компреси. Цей засіб поглинав неприємний запахгною і сприяв швидкому загоєнню («Reformrundschau», 1987, №3).

Сьогодні відомо, що глина є добрим провідником тепла, не ізолює, а швидко остигає. Тому там, де потрібна швидка втрата тепла (наприклад, у разі запальних процесів шкіри), компрес із глини є незамінним лікувальним засобом, але компреси потрібно змінювати в міру висихання.

На практиці виявилось, що шар глини завтовшки 1,5 см поглинає теплоту тіла і створює в цьому місці «захисну сорочку» з

температурою 29°C, не допускаючи більшої втрати тепла (*Schneider*).

Глина є також цінним адсорбційним засобом. Алюмосилікати, глинки та їх похідні (лікувальні грязі), каолін, кремній, деревне та кісткове вугілля також мають адсорбційні властивості, тому їх застосовують у лікуванні. Адсорбційні засоби можуть поглинати певні речовини, не зачіпаючи інші, можуть також заміщувати іони. Дослідження показали, що сила адсорбції глини надзвичайно велика: при зовнішньому застосуванні поглинає токсини і виділення з ран, гнояків, з ділянок шкіри та слизової оболонки, уражених запальними процесами; при внутрішньому застосуванні вбирає небажані речовини з вмісту шлунка та кишківника. Чим більше подрібнена глина, тим вона має більшу адсорбційну здатність. Це підтверджують результати досліджень відомого канадського лікаря-природника Вогля. З'ясувалося, що глина може знешкоджувати навіть такі отруйні речовини, як фенол, індол, крезол, скатол, тирамін і гістамін. Вона може також зв'язувати і знешкоджувати продукти обміну речовин деяких бактерій. Ось і все про глину.

Окрім зазначеного вище застосовують водолікування: «нічний компрес на живіт» (див. «Способи виконання водолікувальних процедур») і «висхідні ванни» (там само). Компрес на живіт у цьому випадку повинен бути з оцтом. Для цього до 1/4 л води доливають 1 ложку оцту. Перш ніж накласти компрес, животик дитини потрібно змастити жирним кремом. Компрес з оцтом дуже допомагає (див. примітки до компресів, а також с.148). Проте перш ніж ставити компрес, потрібно щоб лікар засвідчив, що в дитини немає апендициту.

До речі, саме такі гарячі компреси з оцтом на живіт врятували життя моєї матері, яка в дитинстві під час війни захворіла на азіатську холеру. Коли не допомогли жодні ліки і не було вже надії, що вона виживе, згадали про цей простий лікувальний засіб, який невдовзі зміг спинити кривавий пронос і невпинне блювання. Мати дожила до глибокої старості! Померла у 1972 р. у віці 83 роки.

Під час розвитку хвороби не слід дитину примушувати їсти, бо кожне додаткове переобтяження організму шкодить. Матері не повинні цього боятися, оскільки дитина — будь-якого віку — має достатній запас життєвих сил, щоб не їсти 1/2-1 день, а пити лише настої з трав чи соки. Одуження настає найшвидше в разі «унерухомлення» травної системи. Після цього в дитини швидко віднолюється маса тіла і вона цілковито одужує.

Запор, біль у животі, нестравність. Відповідна дієта має важливе значення у попередженні захворювань та їх лікуванні. Тут справджується німецьке прислів'я, згідно з яким харчування має бути нашими ліками. Особливо це стосується овочів, фруктів і лікарських трав. Останні, виявляючи різнобічну лікувальну дію, полегшують засвоєння харчових продуктів і впливають на механізми опірності організму. Овочі та фрукти крім поживності мають також лікувальні властивості. Дітям потрібно давати багато продуктів рослинного походження. Таке харчування має профілактичне значення, бо може запобігти хворобі чи полегшити її перебіг. Особливо це стосується шлунково-кишкових захворювань.

Запор — часте явище в дітей. Причини можуть бути різними. У міських дітей шкільного віку запори є наслідком недостатнього руху на свіжому повітрі, просиджування перед телевізором, нехтування систематичним випорожненням кишківника у певні години. Вплив можуть мати також психічні чинники (страх перед поверненням уваги оточення; відсутність нічного горщика, холодний туалет тощо). Ці чинники іноді можуть призвести до хронічного запору. Однак головною причиною цього запору є неправильне, одноманітне харчування дитини.

Особливо в старших дітей запори виникають внаслідок нестачі клітковини в харчуванні, надміру борошняних виробів (з борошна найвищого гатунку), браку виробів з разового борошна, недостатнього споживання салатів із сирих овочів, а також надміру коров'ячого молока при недостатньому отриманні немовлятами (яких годують штучно) і старшими дітьми рідини, зокрема води (молоко є стравою і не «заміщає» воду). Крім цього, надто «жирна» дієта (зажирне молоко, забагато масла чи олії в овочевих супах) також спричиняє запор.

Зауважимо, що в дітей, хворих на рахіт, може бути атонія травного тракту, яка є причиною запору. І нарешті запор є наслідком вродженого звуження заднього проходу. Тоді випорожнення мають форму тонких ковбасок або твердих кульок («кізячки»). Іноді запор виникає внаслідок відлучення дитини від грудей. Уникнути цього можна, відрегулювавши дієту, тобто збільшивши споживання фруктів і рідини. Запор у старших дітей переважно зумовлений нераціональним харчуванням.

Вибір способу лікування повинен залежати від причин запору. Зарадити цьому в нагальних випадках можна за допомогою клізм, але їх не можна застосовувати постійно. Це саме стосується про-

носних засобів (напр., гірка сіль). Ці засоби можна застосовувати у немовлят лише з дозволу лікаря.

Легкий масаж животика 1-2 рази на день, а також холодні компреси, зрошені оцтом, які накладають на 20-30 хв., часто допомагають. Пастор Кнайп радить застосовувати холодну кількасекундну ванну один раз на день з негайним загортанням у пелюшки і вкладанням у тепле ліжечко. Старші діти повинні виконувати фізичні вправи, гратися, інтенсивно рухаючись на свіжому повітрі, але першорядне значення має відповідна дієта: салати з сирих овочів, фрукти, ледь підсолоджені компоти, овочі, зелень, каші, разовий хліб або хліб Грехема, а також забезпечення належного співвідношення кількості вуглеводів і кількості білків та жирів у раціоні.

Бажано також давати дітям натще або перед сном 1/3-1/2 ложечки меленого насіння анісу (*Fructus Anisi pulv.*) або меленого насіння гуньби сінної (*Semen Foenugraeci pulv.*) — з молоком і медом. Насіння змолоти в електричному млинку для кави.

Відомим випробуваним засобом є напій для немовлят, який застосовують у разі гарячки і запору. Потрібно змішати стерилізований (варений) сік з яблук чи грушок із густим відваром з вівса або з відваром із насіння льону у пропорції 1:1, додати трішки глюкози чи меду і давати дитині пити з пляшечки у довільній кількості. У випадку спазматичних запорів потрібна порада лікаря. Добрі результати дає така суміш:

Rp. *Tinc. Aloes*
Neospasmini aa 10,0
Sir. Rubi id.
Aqua Foeniculi aa od 200,0

Вживати двічі на день (20 крапель = 1/2 ложечки). Цю суміш можна давати малим дітям.

Нестравність може виникати внаслідок швидкого розмноження патологічної бактеріальної флори в кишківнику, наприклад, після з'їдання важкозасвоюваних чи зіпсутих продуктів (м'ясо, риба, сир). Лікування полягає насамперед у вилученні з дієти білкових продуктів і споживанні протягом кількох днів фруктів або страв із них, скажімо, протягом 1-3 днів тільки сирі терті яблука і компоти (не дуже підсолоджені). Із овочів найліпше давати моркву, шпинат, цвітну капусту.

Допомагають теплі вологі компреси на весь живіт.

Біль у животі також може бути спричинений нестравністю. Такий стан часто виникає у дворічних дітей. Якщо біль сильний

і не минає (з перервами) через 2 год., потрібно негайно викликати лікаря. Перш ніж приїде лікар, дитині не слід давати проносних засобів і взагалі нічого ні їсти, ні пити.

У майже 10% дошкільнят виникає біль у животі, який може бути клінічним симптомом мігрені, запалення легенів, або, якщо він супроводжується блюванням, — апендициту. Цей біль має тенденцію до «пересування» від ділянки навколо пупка до правого боку і низу живота. У таких випадках треба негайно викликати лікаря, особливо тоді, коли дитина сильно кричить, блює, бліда і погано виглядає.

У разі частого болю у животі, якщо немає серйозних органічних причин цього явища, допомагає «нічний компрес на живіт». Його також застосовують при короткочасних шлункових негараздах у дітей, у лікуванні здуття, судомі, кашлі, болю голови, кору, дифтерії, скарлатині, запаленні легенів. Коротше кажучи, при всіх гострих хворобливих станах (компреси не можна застосовувати при апендициті!). Відомі випадки безуспішного лікування традиційними препаратами, а цей простий спосіб допоміг. Після першого ж компресу діти іноді відразу заспокоюються — і то такі, що плачуть цілими ночами. Особливо нервові діти, у яких було безсоння, заспокоювались і засинали після компресу.

Для компресу потрібен вовняний шарф або вовняна тканина і два лляні рушники, такі довгі, щоб ними можна було обгорнути животик двічі. Техніка обгортання: вовняний шарф покласти на простирadlo, на шарф — сухий рушник, на сухий рушник — вологий. Сорочку треба підняти, посадити дитину якомога ближче до компресу, відтак швидко покласти її на спину і хутко обгорнути животик спочатку вологим, потім сухим рушником і вовняним шарфом. Сорочку натягнути на компрес і накрити дитину ковдрою.

Пастор Кнайп пропонує простіший спосіб: лляний рушник скласти вчетверо-вшестеро, намочити у холодній воді і викрутити. Покласти на животик дитині, накрити сухою тканиною, вовняним пледом і перинкою.

Замість самої лише води, для компресів можна брати воду з оцтом (при шлункових порушеннях і болю у животі), відвар зі сіної потерті, вівсяної соломи чи трави хвоща (*Herba Equiseti*).

Для компресу немовляті достатньо носової хустинки чи клаптика лляного полотна і вузького вовняного шарфа.

Накладають компрес на 1-2 год. Якщо компрес тримають дві години, то через годину його слід поновити.

Якщо одужання не настане відразу, не треба втрачати надію, а наполегливо продовжувати процедури. Масаж цілого тіла або легеньке вмивання рук і ніг (при коклюші — також потилиці), найліпше після щоденних ванн; це також ефективні лікувальні засоби, що активізують обмін речовин.

4. Нічне нетримання сечі (енурез)

Мимовільне сечовипускання вночі у дітей, яке з'являється на четвертому році життя (переважно у хлопчиків), може бути нервового походження. У цьому випадку допомагає психотерапія. Лікування потребує терплячості та розуміння батьків. Покарання можуть спричинити появу комплексів і відчуття страху, адже дитина не робить це назло чи зумисне. Не дають результату також «обіцянки» і нагороди. Іноді причиною можуть бути конфлікти (приховані чи явні) між дитиною та батьками, які треба, по можливості, «гасити». Дитина повинна почуватися вдома безпечно і добре. Основа правильного розвитку дитини — якнайбільше любові до неї і якомога менше примусу.

Особливо слід наголосити на тому, що страх і невпевненість посилюють енурез. Неможна не тільки сварити дитину за це, але й потрібно проаналізувати власні вчинки. Мати насамперед мала б запитати себе, чи бува не виявляє стосовно дитини замало любові й лагідності, які дитині так потрібні. Брак любові, сварки між батьками, заздрість (когось з родини люблять більше), надмірна суворість до дитини спричиняють почуття невпевненості, як результат — нічне нетримання сечі. Причиною може бути також надто раннє влаштування дитини у садок, яке вона сприймає як відчуження матері.

У разі нічного нетримання сечі можна застосовувати метод заохочення, але не як матеріальну нагороду. Суворе попередження перед сном допомагає мало і може ще більше поглибити пригніченість дитини. Деякі лікарі радять запровадити «календарик сухих ночей»: на аркуші паперу в клітинку зазначають дні, залишаючи біля них порожні клітинки, а дитина малює хрестик у клітинці в день, коли була «сухою». Хваллячи дитину за кожен «суху ніч» і дозволяючи їй малювати хрестики, цим самим підбадьорюємо її та допомагаємо досягти самоконтролю над собою.

Іноді трапляється, що дитина навмисне випускає сечу після того, як встане з горщика. Така поведінка зумовлена намаганням дитини привернути до себе увагу оточуючих, оскільки її саджа-

ють на горщик силоміць, проти її волі через те, що вона бувала «мокрою». Можливо також, що ця реакція спричинена биттям дитини чи страхом перед биттям.

Іншою причиною може бути «застида» сечового міхура, природжена слабкість сфінктера міхура, наявність у дитини гостриків чи глистів, збільшення мигдаликів. У цих випадках допомагають гарячі ванни для стоп (30°C увечері протягом 1-2 хв.), гарячі компреси зі сінною потертю на низ живота (двічі на день: вранці та ввечері по 1/2 год.).

Ліками проти нічного нетримання сечі можна вважати трав'яні суміші протиспазматичної, заспокійливої, а також протизапальної дії.

Марія Требен радить застосовувати настій з кукурудзяних приймочок (*Stigma maydis*): 1 ложка на 1 склянку кип'ятку. Давати дитині по 1 ложці через 2-3 год. Цей настій спочатку діє як сечогінний засіб, але ця дія послаблюється в міру «очищення» сечових шляхів. Крім цього, він має заспокійливі, знеболювальні властивості, активізує обмін речовин.

При нічному нетриманні сечі допомагають також такі суміші лікарських трав:

Rp. Трава звіробою

Hb. Hypericum

Трава деревію

Hb. Millefolii

Трава хвощу

Hb. Equiseti

aa 50,0

Трави змішати у рівних пропорціях. Випивати 1/2 склянки щоденно залежно від віку дитини (1 ложка суміші на 1 склянку води, підігрівати на малому вогні 10 хв.).

або

Rp. (*E. Meyer*)

Трава деревію

Hb. Millefolii

70,0

Квітки арніки

Fl. Arnicae

30,0

Ложку суміші залити склянкою кип'ятку. Давати дитині теплий настій приблизно о шостій годині вечора.

Застосовують також звіробійну олію — по 5-8 крапель на цукрі двічі на день (вранці та ввечері).

Спосіб приготування звіробійної олії:

Свіжі квітки звіробою всипати до баночки чи пляшечки і залити олією, так щоб вона накрила квітки. Залишити в теплому місці.

Через 10-14 днів олія забарвиться у криваво-червоний колір. Після процідження через лляне полотно вона готова до вжитку.

Увага! Діти, які приймають препарати зі звіробою, не повинні довго перебувати на сонці, бо гіперецин, що міститься у звіробої, може спричинити алергічну реакцію на ультрафіолетові промені.

Одночасно можна застосовувати олію з рути (*Ruta graveolens*) — по 5-6 крапель на цукрі чи меді.

Спосіб приготування олії з рути:

Сухі листки рути покрити і залити олією так, щоб накрила листки. Часто збовтувати. Через 10-14 днів олію злити і дати дитині так само, як звіробійну олію.

Дитину потрібно будити зі сну о тій порі, коли вона, ймовірно, буде мочитися, і посадити на горщик.

Одночасно з лікуванням травами застосовують водолікування. Дітям віком понад 2 роки рекомендуються кожного другого вечора ванни (рівень води має сягати пупка) з температурою води 38°C протягом 5-6 хв. із додаванням трави деревію, квіток лаванди, трави чебрецю (трави змішати у рівних пропорціях) у кількості 100 г на одну ванну. Трави потрібно намочити в холодній воді ввечері, а наступного дня підігріти і влити у ванну. Перед сном не слід давати дитині пити. Через 8-14 днів гарячі ванни треба замінити холодними (14-18°C) сидячими ваннами.

Дітям, починаючи зі шестирічного віку, пастор Кнайп радить щоденно «тушцювати» в холодній воді протягом 3-5 хв., після чого бігати по кімнаті, щоб активізувати кровообіг. Цю процедуру найліпше виконувати у ванні, яку наповнюють холодною водою до висоти литок і «тушцюють» у ній протягом 1 хв., а відтак поступово збільшують час «тушцювання» до 5 хв. Стопи слід піднімати вище рівня води. У разі появи неприємного відчуття «пощипування» потрібно припинити процедуру і вийти з води. Згорнути воду з ніг (не витирати), одягти вовняні шкарпетки і бігати по кімнаті, аж поки зігріються стопи. Хворобливі та вразливі діти можуть розпочати водолікування теплою водою, щоденно знижуючи температуру води на кілька градусів аж до цілком холодної.

Відразу після «тушцювання» тримати протягом 2 хв. у холодній воді руки. Пастор Кнайп стверджує, що через тиждень такого лікування ця прикра недуга минає. Улітку він радить дітям ходити босоніж по подвір'ю і приймати помірковані сонячні ванни. Водночас потрібно зміцнити нервову систему за допомогою рослинно-молочної дієти, споживання сирих соків і салатів з сирих овочів.

5. Сомнамбулізм — коли Місяць манить

Для більшості людей сон є чимось настільки очевидним, що вони взагалі не замислюються над його причиною і значенням. Важливість цього усвідомлюють лише тоді, коли у них з'являється безсоння.

Найдавніші намагання з'ясувати природу сну знаходимо у записках лікарів і філософів Стародавньої Греції. Видатний філософ і природознавець Арістотель твердив, що сон залежить від їжі, яку споживаємо. Він вважав, що соки з їжі надходять у кровообіг і під впливом теплоти тіла спричиняють сон.

На початку нашого століття із розвитком природничих наук з'явилися теорії сну, що ґрунтувалися на фізіологічному чи хімічному тлумаченні його природи. Основоположником сучасних наукових досліджень сну є Натаніель Клейтман, який першим зауважив повільні маятникові рухи очних яблук під час сну. Це явище почали систематично вивчати і виявили, що обстежувані, яких збудили зі сну, розповідали про щойно бачені сновидіння. У такий спосіб була відкрита нова фаза сну, відома зараз під назвою сон REM. Ця аббревіатура англійського походження: Rapid Eye Movement-Sleep (швидка фаза сну).

Порушення сну, подібно до болю, є суб'єктивним відчуттям, тому не слід ставити його під сумнів. Якщо пацієнт скаржитись на те, що не досипає і сон не дає йому належного відпочинку, потрібно йому вірити.

Сон порушують як радісні переживання, так і засмучення, кашель, ядуха. Порушити нічний відпочинок може також шум великого міста і гуркіт літаків. Безсоння спричиняють атмосферні зміни, ураганний вітер або світло Місяця.

Причина сомнамбулізму, який ще називають лунатизмом, недостатньо відома. Припускають, що певне значення мають генетичні чинники, оскільки в деяких родинах це явище спостерігається частіше.

Коли Місяць у повні, частішають випадки лунатизму. Припускають, що розсіяне світло Місяця активізує це нездужання. Сомнамбулізм трапляється частіше в дітей, але, на щастя, це явище здебільшого минає із подорослішанням (може утримуватись до 30 років). Іноді його можна викликати штучно, поставивши на ноги дитину під час глибокої повільної фази сну. Людина, яку збудили зі сну REM, відразу може ясно мислити і діяти свідомо, натомість прокинувшись з глибокої повільної фази сну, вона певний час очманіла, дезорієнтована і не може нічого пригадати.

Сновида встає з ліжка під час повільної фази сну, щось бурмотить, іноді логічно відповідає на поставлене йому запитання, а ходячи по кімнаті, поводитья як людина при повній свідомості, наприклад, відкриває холодильник, їсть, п'є тощо. На жаль, буває, що така людина виходить з кімнати через вікно, замість через двері. Що ж є причиною такої поведінки? Що коїться з лунатиком під час його мандрівок? Як повинна реагувати родина? На ці питання потрібно знайти відповідь.

У науковій літературі з медицини є небагато інформації з цього приводу або ця тема цілком не висвітлена. Відомо тільки, що сомнамбулізм спричиняється «порушенням механізму прокидання з невідомої причини». Зазначено також, що це явище може бути наслідком дії психічних чинників: дуже рідко основою цієї недуги є органічні захворювання, як-от епілепсія. Іноді причиною може бути одурманення внаслідок передозування ліків або зловживання алкоголем. Однак переважно причиною є підсвідомі внутрішні конфлікти, з яких сновиди не можуть виплутатись; інколи почувуються обмеженими у своєму волевиявленні. Водночас, без сумніву, доведено, що достатня тривалість сну запобігає таким нападам. Батькам потрібно подбати про розв'язання «життєвих проблем», що пригнічують дітей. У жодному разі не можна казати дитині, що вона є лунатиком. Це може призвести до того, що дитина вважає себе «ненормальною», а це ще більше поглибить лунатизм.

Сомнамбулізм не є тяжким захворюванням, але загрожує скаліченням. І хоч вважають, що сновида небезпеку оминає, насправді це не так: дуже часто вони випадають з вікна, падають зі сходів. Тому не слід під час «подорожей» будити їх, а делікатно завести до ліжка. Однак у разі почастішання цього явища потрібна психотерапія. Ось і все, що пишеться в науковій літературі з цього питання.

Лікарі природної медицини радять окрім психотерапії вдаватися до водо- і траволікування. Допомогають такі водні процедури: один раз на тиждень сидяча ванна з настоєм квіток і трави звіробою (*Herba Hyperici*), а протягом наступних шести днів — ванни для ніг з використанням цього ж настою. Температура ванни в обох випадках — 36-37°C, тривалість — 20 хв. (підтримувати температуру ванни у зазначених межах).

Такі процедури застосовують для лікування всіх нервових захворювань.

Спосіб приготування ванни: 100 г сухої або 300 г свіжої трави звіробою з квітками настоювати у холодній воді протягом ночі. Перед процедурою настій поволі довести до кипіння і доли-

ти до води. Для сидячої ванни вода повинна сягати вище нирок, а для ніг — половини литок.

Суворий, але ефективний засіб — поставити біля ліжка ванночку з холодною водою. Сновида, встаючи з ліжка, вступить у неї і прокинеться.

Траволікування полягає у даванні дітям тричі на день перед їдою по 1/2-1 ложечці олії з квіток звіробою (*Oleum Hyperici*), розведеної 1/4 склянки молока чи теплої води. (Дорослим — тричі на день по 1 ложці).

Спосіб приготування звіробійної олії див. с. 178.

Гіперинин, сполука інтенсивно-червоного кольору, яка міститься в олії, є протидепресивним засобом при психозах і неврозах, каталізує (пришвидшує) біохімічні процеси, що відбуваються в організмі. Цю речовину можна знайти в олійних витяжках і соці зі звіробою, натомість у настоях і відварах її майже немає.

При внутрішньому застосуванні звіробою слід бути поміркованим, бо великі дози цієї рослини можуть спричинити алергічну реакцію на сонячні промені.

Дорослі повинні приймати 1 ложку олії 2-3 рази на день перед їдою, дітям при нічному нетриманні сечі дають 1/2-1 ложечку (як зазначено в розділі «Сомнамбулізм», залежно від віку).

При безсонні можна спробувати спати на подушечці, наповненій шишками хмелю (*Fl. Humuli lupuli*). Хміль заспокоює нервову систему і забезпечує добрий здоровий сон.

6. Стан нервового збудження і судома

Останнім часом у дітей все частіше виникають неврози, проявами яких є: неспокій, біль у животі, блювання, судома, біль голови, безсоння, роздратування. Без сумніву, до цього сприяють: забруднення довкілля, галас, стреси, поспіх і дисгармонія в житті батьків, тривале перебування дітей поза домом (ясла, дитсадок), брак любові та ніжності батьків у ставленні до дитини, а також тривале просиджування перед телевізором і перегляд програм, що сприяють проявові агресивності.

При лікуванні неврозів у дітей важливе значення мають рослинні препарати, іноді психотерапія та відповідні методи виховання. Найчастіше лікарі-природники приписують дітям в якості заспокійливих такі рослини: корінь валеріани лікарської (*Rad. Valerianae*), траву меліси (*Hb. Melissaе*), траву звіробою (*Hb. Hyperici*), корінь дягелю (*Rad. Archangelicae*), траву пасифлори (*Hb. Passiflorae*), липовий цвіт (*Inflor. Tiliae*).

Рр. Корінь валеріани лікарської	
<i>Rad. Valerianae</i>	30,0
Трава звіробою	
<i>Hb. Hyperici</i>	30,0
Трава меліси	
<i>Hb. Melissae</i>	20,0
Шишки хмелю	
<i>Strobilus Lupuli</i>	20,0

Ложку суміші залити склянкою холодної води і настоювати під кришкою 12 год. Відтак залити ще одну ложку суміші окропом і настоювати під кришкою 10-15 хв. Обидві витяжки змішати і давати дитині протягом дня 1-2 склянки. Можна підсолодити медом.

Цей засіб допомагає при нервовому збудженні та безсонні.

Нервовим дітям можна давати натще, а також за 15 хв. до обіду і вечері по 1/2 склянки настою липового цвіту і квіток ромашки (1 ложечка суміші на 1/2 склянки окропу). Настоювати під кришкою 10 хв. і вживати. Можна підсолодити медом. Пити повільно малими ковтками.

Часто у дітей на нервовій основі виникає синдром певного виду мігрені. Причиною цього може бути збудження або зараження. Дитина блідне, стає байдужою, хоче прилягти, а через годину-дві починає блювати. Температура тіла може бути нормальною, хоча іноді підвищується. Перед блюванням може з'явитися невирозумний біль у животі. Блювання у тяжких випадках може тривати навіть від 12 год. до двох днів; одужання настає раптово, аж до наступного нападу.

Блювання нерідко може бути наслідком дії емоційного чинника, а іноді причиною стає переїдання. Можливо також, що блювання спричиняє намагання дитини привернути до себе увагу. Малі діти і немовлята можуть блювати внаслідок тривалого плачу.

Хиби у годуванні дитини також можуть бути причиною його нервовості та поганого самопочуття. Наприклад, якщо дитина їсть багато страв з борошна вищого гатунку, печива і солодощів, організм відчуває нестачу необхідних вітамінів, передовсім вітаміну В₁ (тіаміну) і вітаміну С, які він неспроможний накопичувати, оскільки вони повинні надходити з їжею.

Діти потребують вітамінів під час росту, особливо якщо батьки, не розуміючи наслідків, дають дітям багато солодощів і борошняних виробів. Таким дітям важко вчитися, бо погана пам'ять є одним із проявів нестачі вітамінів, так само, як і безсоння, неможливість сконцентруватися, нестравність.

Трапляється, що смерть немовлят у віці від одного до кількох місяців буває спричинена браком тіаміну.

В останні два місяці вагітності та під час годування потреба жінки в тіаміні сильно зростає. Джерелом вітаміну В₁ є пивні дріжджі, паростки пшениці, висівки, насіння соняшника, вівсяні пластівці, картопля, нешлифований рис, гречана крупа, листяні овочі (напр., шпинат, мангольд), сухофрукти, горіхи.

У разі штучного годування дітей з першого року життя їм треба давати різноманітні страви, скажімо, домашнє печиво з разового борошна, без цукру — з доданням родзинок чи інших солодких сушених фруктів і меду. Дають також котлети із різних зернових, змелених у зернодробарці чи млинку для кави, зі змеленою соєю, яйцем, водою або сироваткою і приправами із трав. Котлети обкачують в яйці і висівках чи вівсяних пластівцях і смажать на олії. Слід давати щодня салати з сирих овочів, сири фрукти і соки, завдяки чому дитина буде здоровою.

У випадках нервового збудження малим пацієнтам треба обмивати тіло вранці або ввечері прохолодною підкисленою водою (2-3 ложки оцту на 1 л води). Крім цього, «тупцювання» у прохолодній воді, влітку ходіння босоніж по подвір'ю, масаж шкіри сухою чи зволоженою щіткою.

Випробуваним є такий спосіб масажу:

- першого дня масажувати плечі та живіт від діафрагми вниз;
- другого дня — у ділянці попереку і нижче, а спереду — від діафрагми вгору.

Завдяки цьому невдовзі досягається опірність проти різних інфекцій, особливо проти катару верхніх дихальних шляхів.

Судома у дітей є дуже небезпечним симптомом. Трапляється як у немовлят, так і в старших дітей.

Причини можуть бути різні, оскільки судома не є самостійним захворюванням, а лише симптомом різних хвороб.

У новонароджених судома зумовлена ураженням мозку (під час пологів), жовтяницею внаслідок несумісності крові матері і плода, сонячним ударом або проносно-токсичним синдромом.

У старших дітей судома може бути спричинена гнівом, переляком чи болем, а також наявністю глистів (гельмінтозом), або виникає після тяжкої інфекційної хвороби з гарячкою. Бактерійна отрута у цих випадках, впливаючи на організм, спричиняє судому.

Напад судоми може з'явитися в дитини, якій відмовили у чомусь. Вона починає плакати — і через 1-2 секунди після ви-

доху не може повторно набрати повітря у легені, обличчя синіє і можлива втрата свідомості. Через 15 секунд може з'явитися судома, подібно до нападу епілепсії. Такі напади — великий клопіт для батьків. Проте деякі матері мають свої способи проти «нападів злості», наприклад, дмухають в обличчя дитини, обприскують водою чи тримають маля вниз головою. Важливо вжити заходів вчасно. У момент, коли дитина слабне і починається судома, ці способи вже не допомагають, але такий стан швидко минає. Якщо напад триває довше ніж 5-10 хв., треба викликати лікаря.

У багатьох дітей віком від 6 місяців до 5 років бувають легкі напади «гарячкової судоми». Це реакція на раптове підвищення температури тіла. У таких дітей навіть щеплення може спричинити напад судоми.

Судома може бути також провісником інфекції, з'являючись переважно під вечір, коли підвищується температура тіла. Проте іноді це стається на другий чи третій день хвороби або в передгарячковий період, а гарячка з'являється потому. Судомою часто починаються кір, скарлатина, запалення легенів і т.ін. Це виглядає жакливо, бо судома часто супроводжується закочуванням очних яблук, з рота йде піна і дитина втрачає свідомість.

У разі судоми, спричиненої високою температурою тіла, існує загроза розвитку епілепсії, тому що майже у 50% дітей з'являється потім саме ця хвороба. Для дітей віком понад 4 роки загроза більша, ніж для молодших.

Такий стан дитини потребує якомога швидшого втручання лікаря і призначення фармацевтичного препарату для припинення судоми з огляду на можливість ушкодження центральної нервової системи. Способи, описані далі, мають допоміжне значення.

Під час нападу радять застосовувати короткочасну холодну ванну (25°C) або холодні з оцтом компреси на потилицю і шию, які здебільшого припиняють напад.

Як ефективний лікувальний засіб застосовують клізму (для цього беруть гумову грушу з теплим настоєм ромашки), а після клізми — п'ятихвилинну гарячу ванну (38°C). Під час приймання ванни потрібно добре розтирати все тіло. Після ванни облити шию холодною водою (25°C) для активізації дихання і покласти дитину в ліжечко.

Для старших дітей замість ванни можна застосовувати гарячі «короткочасні обгортання» — від пахв до сідниць — у відварі з вівсяної соломи та хвощу (або сінної потерті).

Як внутрішній засіб Кнайп радить давати настій трави перстачу (*Potentilla anserina*): 1 ложку трави на 1 склянку кип'ятку, а також компрес із цим настоєм на місце, де з'являється судома. Пастор Кнайп закликає всіх матерів збирати і сушити цю рослину, бо в таких випадках вона допомагає завжди! Заборонено під час нападу давати дітям ковтати ліки! Дітям, схильним до судоми, слід обмежити споживання коров'ячого молока, натомість їсти більше овочів, фруктів і густих відварів з круп.

При болю в животі вживають ті самі заходи. Якщо біль не вщухає, потрібно швидко викликати лікаря.

7. Молочниця

Молочницю спричиняє грибок роду *Candida*. Хворіють на молочницю переважно немовлята з низькою опірністю організму. Цей грибок часто міститься у виділеннях з піхви жінки і може бути перенесений на немиті соски грудей. Тому також слід дбати про гігієну немовляти і кип'ятити соску.

Лікування полягає у змащуванні ротової порожнини немовляти препаратом із таких трав²⁴:

Rp. *Tinct. Gallae*
Tinct. Tormentillae aa 5,0
Tinct. Arnicae

За цим рецептом ліки придбати в аптеці.

Спосіб застосування:

10-20 крапель на 1/4 склянки ледь теплої води. Змащувати 4-5 разів на день.

Для старших дітей: полоскання ротової порожнини настоєм трави шавлії (*Hb. Salviae*) та відваром з кореневища перстачу (інша назва — гусяча лапка (*Rh. Tormentillae*): 2 ложки трави на склянку води; або *Azucalenem* («*Herbapol*»: 15-20 крапель на 1/4-1/3 склянки води).

8. Рахіт

Дитячий рахіт (інша назва «англійська хвороба») був поширений у XVII ст. в дітей англійських робітників, які мешкали в темних вологих приміщеннях — у так званих нетрях Лондона. Наслідком цього була хвороба, що атакувала переважно дітей у перші два роки життя. Її симптоми: часта нестравність (пронос), здуття животика, зеленуваті випорожнення, неспокійний сон, плач під час піднімання дитини з ліжечка, пітливість (особливо голівки

дитини), схильність до нежитей і застуд. Крім цього, у таких дітей особливо часто трапляється судома.

Наслідком нелікованої хвороби є патологічні зміни кісткової тканини, зокрема викривлення кісток ніг, таза, кісток хребта і голови. Спотворюється також грудна клітка, що сприяє виникненню туберкульозу легенів.

Сьогодні відомо, що причиною цієї хвороби є невідповідні умови життя, нестача у харчуванні кальцію, фосфору і вітаміну D, які забезпечують правильний розвиток кісток у дитини.

У лікуванні рахіту найважливіше значення має дотримання відповідної дієти з високим вмістом вітаміну D, оскільки саме цей вітамін може подолати хворобу (він навіть має назву «antirachiticum» – протирахітний), сприяючи правильному розвитку дитини.

Вітаміну D у природі є достатньо. Передусім він міститься в молоці та молочних продуктах, яйцях, дріжджах, зелені, паростках зернових, овочах і фруктах. Це жиророзчинний вітамін.

Дуже важливо також, щоб діти якомога більше перебували на свіжому повітрі, сонці, оскільки провітамін D, так званий ергостерол, надходячи в організм з їжею, відкладається під шкірою і лише під впливом ультрафіолетових променів перетворюється в готовий протирахітний продукт – у вітамін D, зазнаючи на своєму «шляху» також інших складних хімічних перетворень.

Найновіші результати досліджень засвідчують, що вітамін C і лимонна кислота мають відчутне значення у харчуванні – особливо немовлят. Відомо також, що немовлята, яким дають кисле молоко (приготоване з використанням лимонної кислоти), мають більшу опірність проти рахіту, ніж діти, яким таке молоко не давали. Доведено, що лимонна кислота поліпшує засвоєння кальцію в кишках. Тому лимонна кислота, як і вітамін D, є важливим чинником у попередженні рахіту²⁵.

Інжир, який містить багато кальцію і фосфору, також треба давати дітям, починаючи з 15-го місяця життя (намочити на ніч у воді), не лише при рахіті, а також дорослим при «розм'якшенні кісток» (остеопороз і остеомаліяція). Інжир регулює випорожнення при запорах.

Деякі лікарі-природники для профілактики радять давати – починаючи з 3-го місяця життя – 1/2-1 банан з доданням трішки оливкової олії. Обидва продукти містять багато протирахітного вітаміну. Банан треба розім'яти виделкою і змішати з невеликою

кількістю олії. Таку «суміш» дають на десерт. Вона сприяє тому, що випорожнення немовляти стають м'якими кремового кольору. Якщо немає банана, можна давати сире терте яблуко, сирий томатний сік зі стиглих помідорів або сік з моркви чи дині.

З огляду на велику кількість отруйних речовин, що містяться в печінці риби, а також дуже токсичного засобу ДДТ, не варто користуватися бабусиними порадами, змушуючи дітей пити «корисний риб'ячий жир».

Сьогодні його виготовляють за новітньою технологією, яка унеможливує гіркнення. Докладно досліджують також його склад, щоб виявити всі шкідливі речовини. Спосіб вживання цього препарату також зазнав змін: риб'ячий жир випускають у желатинових капсулах або в стійких емульсіях.

Останні дослідження виявили, що ненасичені жирні кислоти, що є в риб'ячому жирі, беруть участь в утворенні клітин молодого організму, становленні правильного репродукційного циклу та інших біологічно важливих процесах. Замість «огидного» риб'ячого жиру дають дуже смачну мікстуру такого складу: свіжі одноденні курячі яйця (обов'язково з білою шкаралупою, бо вона легше розчиняється в лимонній кислоті), мед (1 кг), лимонний сік (приблизно 1,5-3 кг лимонів) і — одна пляшка коньяку. (Спосіб приготування — див. у розд. II «Дієтичні поради для дітей»).

Старшим дітям дають цю мікстуру («яечний коньяк»), розводячи водою у пропорції 1:5, тричі на день по 1 ложці, меншим дітям — по 1 ложечці. Це ефективний лікувальний засіб не лише при рахіті, а також при туберкульозі легенів, остеопорозі і «слабких зубах» — щоб постійні зуби вирости міцними та здоровими. Ці ліки можна давати також як зміцнювальний засіб одужуючим.

Для тих, що мають алергію на курячі яйця, можна заливати лимонним соком самі лише шкаралупи.

Водолікування при рахіті також допомагає, оскільки активізує обмін речовин. Радять застосовувати 3-4 рази на тиждень 10-хвилинні ванни для цілого тіла з відваром листя грецького горіха (*Juglans regia*) — 100 г на одну ванну. Листя потрібно на ніч намочити в холодній воді, наступного дня підігріти і влити до ванни. Купатися слід приблизно 10 хв. при температурі води 37°C, і відразу ж — до ліжечка! Такі ванни допомагають також при струпах на голові, пухирях чи запаленні шкіри (ванни з вівсяної соломи). До ванн можна додавати водний настій з кореневища аїру (*Acorus Calamus*).

Дуже хворобливих дітей радять через день купати у відварі зі сінної потерті (10 хв., 37°C), після чого загортати їх у великий рушник (не витирати!) і вовняний плед та класти у ліжечко.

Із лікарських трав при рахіті застосовують порошок з насіння гуньби сінної (*Sem. Foenugraeci*) і насіння льону (*Sem. Lini*). Дітям дають ці порошки 4 рази на день по 1/2 ложечки з їжею або з медом і водою. Радять також пити такий відвар²⁶:

Rp. Плід шипшини
Fruc. Rosae s/s 30,0
Кореневище айру
Rhiz. Calami 20,0
насіння гуньби
Sem. Foenugraeci

Спосіб застосування:

на 1/4 л молока 1 ложка суміші. Варити 2 хв і настоювати 10 хв. Давати по 1 ложці кілька разів на день, залежно від віку. Курс лікування — кілька днів.

9. Лейкемія, пухлини

Гостра лейкемія виникає переважно у дітей і подібна до раку крові. Існує багато чинників розвитку цього захворювання: забруднення довкілля, неправильне харчування, іонізуюче випромінювання, які з кожним роком спричиняються до дедалі частішого виникнення пухлин, а також лейкемії у дітей. Попри великі зусилля у вивченні причин розвитку раку, етіологія пухлин досі цілковито не з'ясована і не досліджена. Одні стверджують, що віруси призводять до цієї страшної хвороби, інші вбачають причину в генах, спадковості або низькій опірності організму. Однак, незважаючи на розбіжності у поглядах, є відомості про те, що існує безпосередній зв'язок між хворобою і способом харчування. Найбільш сприятливим для здоров'я профілактичним засобом є фрукти, овочі та продукти із зернових, особливо ті, які завдяки пророщуванню зерна містять більше вітамінів, зокрема А і С.

«Досліджено, що стосовно чотирьох видів пухлин: пухлини Вільямса, ретинобластоми, первинного раку печінки і лейкемії найбільша захворюваність спостерігається у новонароджених і немовлят. Це свідчить про те, що ріст пухлин розпочинається ще під час розвитку плоду, а отже, зумовлений генетично або є наслідком дії чинників довкілля, що впливають на плід у материнській утробі» (*Aleksandrowicz J. «Sumienie ekologiczne». 1988. С.80-81*).

Наукове товариство при Академії наук у Вашингтоні опублікувало доповідь, в якій стверджує, що існує безпосередній зв'язок

між щоденним раціоном і випадками захворювань на рак. Відома публікація Всесвітньої Організації Здоров'я від 1968 р. №57 також висвітлює вплив на здоров'я порушень циклу: харчування — інфекція — опірність²⁷.

Найновіша доповідь стосовно харчування, підготована головним лікарем США, д-ром С. Everett Коора на замовлення уряду США, містить відомості про те, що головною причиною захворювань є жири. Опублікувавши цю доповідь (*The New York Times*, 1988.07.28), уряд вперше визнав зменшення споживання жирів суспільним пріоритетом харчування. Наводимо витяги з доповіді:

Пухлини. «Завдяки дослідженням (...) отримані істотні, але не вирішальні докази того, що харчовий жир збільшує ризик захворювання на рак товстої кишки, грудей і простати. ...Епідеміологічні дослідження також доводять, що споживання продуктів, які містять каротиноїди, зокрема бета-каротин (попередник вітаміну А), попереджує розвиток пухлин епітеліального типу, наприклад, у ротовій порожнині, сечовому міхурі та легенях».

Захворювання системи травлення. «...Дослідження доводять слушність порад споживати їжу, багату на харчові волокна і з невеликим вмістом жиру».

Інфекція та опірність. «Відповідне споживання харчових та енергетичних складників має вирішальне значення для забезпечення оптимальної опірності організму» (*медична газета «Swiat Medycyny», 1988, №9*).

Слід зауважити, що природна медицина дійшла таких висновків ще 50 років тому ... а Творець усього сущого радив людям застосовувати її в Своїй книзі, у Біблії, ще 3000 років до народження Ісуса Христа.

Примітним є також факт, що в Адвентистів сьомого дня, котрі виконують вказівки, подані у Святому Письмі, онкологічні захворювання трапляються значно рідше, ніж в інших людей. Виявлено, що захворюваність на рак у них утричі-четверо нижча, ніж у людей іншого віросповідання. Багато вчених пояснюють таку опірність ракові тим, що члени цієї релігійної общини уникають збуджувальних засобів (алкоголь, тютюн, кава, наркотики), здебільшого є вегетаріанцями та психічно врівноважені завдяки дотриманню біблійних засад.

Згідно з теорією Аре Ваерланда і Бірхера-Беннера, відомих лікарів-природників, рак виникає тоді, коли вміст токсинів в організмі досягає певного рівня, а швейцарський учений Й.Стрі-

бель довів існування порушень кальцієво-магнієвого метаболізму в людей із різноманітними пухлинами. Дослідження, виконані Краківською медичною академією, також підтверджують цю закономірність — у сечі хворих на лейкемію виявлено знижений вміст магнію і кальцію. Виявлено, що «цивілізоване» харчування сприяє розвитку лімфосаркоми і лейкемії у щурів.

Постійним симптомом лімфатичної лейкемії в дітей є сильне збільшення лімфатичних вузлів, а також селезінки і печінки. Такі явища переважно супроводжуються гарячкою, болем кісток і суглобів, кровотечами і тяжкими вторинними інфекціями. Часто таку дитину скеровують до отоларинголога з приводу болю в горлі і збільшення мигдаликів або змін у слизовій оболонці ротової порожнини. Нерідко в початковій стадії хвороби виявляють знижений вміст білих кров'яних тілець, згодом кількість лейкоцитів у крові зростає і становить 20-50 тис. в 1 мм³. З'являються лімфатичні набряки на шкірі та слизових оболонках.

У таких випадках на хворі місця, а також на ділянку, де міститься селезінка, накладають компреси зі свіжої трави майорану (*Hb. Majoranae*) наперемін зі «шведськими травами»²⁸. Якщо немає свіжої трави майорану, можна взяти сушену. Для цього 50 г трави заливають 1/4 л соняшникової чи соєвої олії і настоюють 10 днів у теплому місці. Такою майорановою олією натирають збільшені лімфовузли, прикладаючи, крім цього, до них розтерте і розкачане листя подорожника (*Plantago major*) або траву нагідок (*Calendula offic.*). Хворі місця треба забинтувати. Компреси накладають 2-3 рази на день, а також на ніч.

Лімфатичні вузли можна також змащувати соком із трави квасениці (*Oxalis acetosella*). Проф. О.Ожаровський пропонує замінник «шведських трав» для тих, хто не має змоги купувати справжню суміш за кордоном. Трави для цієї суміші беруть в однакових кількостях:

Листя бобівника трилистого

Fol. Menyanthidis

Листя подорожника

Fol. Plantaginis

Листя перцевої м'яти

Fol. Menthae piperita

Трава полину звичайного

Hb. Artemisiae

Трава золототисячника

Hb. Centauri

Трава бенедикту аптечного

Hb. Cnini benedicti

Трава деревію

Hb. Millefolii

Корінь кульбаби

Rad. Taraxaci

Кореневище айру

Rh. Calami

Пастор Фельке, якого називають «глиняним пастором» (*Lehmpastor*), проти різних недуг радить застосовувати примочки і компреси з глини. Особливо до такого лікування варто вдаватися при пухлинах грудних залоз і збільшенні залоз. У цих випадках накладають що 2-3 години холодні компреси з глиняної кашки (техніка виконання, як при обгортаннях — див. розд. IV, п.4). Не слід боятися появи болю під час процедур²⁹. Застосовують також компреси з розкачаних листків савойської капусти навперемін із компресами з глини. Перед процедурою та потому слід змащувати шкіру маззю з нагідок або «Ліномагом»³⁰ чи майорановою олією.

Увага! При злоякісних пухлинах слід якнайшвидше звернутися до лікаря, оскільки потрібна операція. Після операції лікуватися природними методами, у разі потреби поєднуючи з традиційною терапією.

Можливо, слід зауважити, що застосування глини у природній медицині не є чимось новим, а сягає часів Вавілону та Асирії. Уже тоді були відомі її чудові лікувальні властивості. Глину використовували як внутрішній засіб при нестравності, у вигляді компресів — на рани, запалені місця, виразки і при вивихах.

Нині знаємо, що глина є сильним адсорбентом. При зовнішньому застосуванні вона «видирає» токсини з ран, виразок чи запалень шкіри та слизових оболонок, сприяючи швидшому загоєнню. Як внутрішній засіб глина «висмоктує» отрути з кишок і шлунка. Глина діє також як каталізатор (каталізатори — це речовини, які пришвидшують хімічні процеси, не змінюючи при цьому своїх властивостей).

Декому поради лікарів-природників можуть здаватися несерйозними і недоречними, особливо тому, що не збігаються з побутовою думкою, що «м'ясо і цукор додають сил». Однак мій понад 30-річний досвід у цій царині уповноважує до ствердження, що зміна харчування на молочно-вегетаріанське має надзвичайно важливе значення у лікуванні деяких пухлин.

Наводимо схему такого харчування для дітей віком від 1-2 років:

Сніданок I: о 6-8 год. — горнятко теплого чаю з шипшини (*Rosa canina*) або іншого трав'яного настою чи «ранковий напій».

Сніданок II: о 9-10 год. — «Муслі» за рецептом Бірхера-Беннера; або кисле молоко, кефір чи йогурт (1/4 л) з меленим насінням льону + 1 ложка меду, глюкози або лактози; або фруктовий коктейль + 1 ложечка пшеничних паростків; або «ранковий напій» + 1 ложечка пшеничних паростків + 1 ложечка пшеничних висівок + 1 ложечка меленого насіння льону.

Обід: о 12-13 год. — картопля, зварена в лущинні, зелень, овочі, салат, кисле молоко, кефір чи натуральний йогурт або овочевий суп (на олії) з грінками з хліба Грехема, трав'яний чай.

Підвечірок: о 15-16 год. — тарілка салату з сирих овочів (див. рецепти), через 1/2 год. — трав'яний чай або фрукти.

Вечеря: о 18-19 год. — фрукти (див. рецепти), потім хліб Грехема з маслом, зеленню і домашнім сиром.

Примітка. З «ранкового напою» (див. *рецепт: розд. III, «Дієтичні рецепти для дітей»*) можна приготувати також страву на сніданок II, обід чи вечерю. Для цього до процідженого відвару додають малу натерту сиру картоплину і варять 1-2 хв. Картопля згущує овочевий відвар; він дуже смачний і поживний.

Замість картоплини додають мелене насіння льону, пшеничні паростки і висівки.

«Ранковий напій» з доданням тертої картоплини і пшеничних паростків можна давати дітям віком від 7 місяців.

Сніданок для дітей віком 1-2 роки

1 ложку вівсяних пластівців розмочити у гарячій воді,

додати

1 ложечку пшеничних паростків + кілька крапель лимонного соку,

1 ложечку згущеного солодкого молока,

1 ложечку бджолиного меду,

додати

1 велике терте яблуко,

1/2-1 ложку мелених горіхів (посипати зверху).

Усі складники змішати і суміш трохи підігріти на водяній бані.

Давати теплою.

Яблуко можна замінити іншими фруктами, розім'явши їх виделкою (за винятком полуниць, які іноді можуть спричинити нестравність).

Сніданок для дітей віком понад 2 роки (за Шульцом)

Дитині, котра старанно пережовує їжу, можна давати такий «сніданок», приготований за рецептом для дорослих:

- 1 ложку вівсяних пластівців і кілька родзинок намочити на 12 год. у воді, а вранці додати:
- 1 ложку насіння льону,
- 1 ложечку пшеничних паростків,
- 1 ложечку пшеничних висівок + трішки подрібненого мигдалю та горіхов (1-2). Залити киплячим молоком і додати
- 1 терте яблуко,
- 1 ложку меду.

Сирий салат для дітей віком від 1-2 років

Терта морква з невеликою кількістю олії чи сметани
або

Зелений салат, городній цикорій дрібно нарізати, додати кілька крапель лимонного соку, ложечку глюкози і трішки соєвої чи соняшникової олії. Можна також додати кружальця стиглого помідора (без насінин і шкірки).

Згодом меню можна розширити, даючи дитині терту редиску (зі сметаною чи без неї), селеру з морквою, кольрабі, третій свіжий огірок з олією та лимонним соком.

Схема харчування хворих дітей від першого року життя

Сніданок I: о 6-8 год. — 1/2 горнятка теплого чаю з шипшини або трав'яного чаю,
через 1/2 год.: 1/2 горнятка сирого соку з трави кульбаби лікарської (*Hb. Taraxaci*) + листя кропиви (*Fol. Urticae*), розведеного 1:1 водою,
1 ложечка «Бефунгіну» («*Befungin*»).

Сніданок II: о 9-10 год. — сніданок за рецептом д-ра Бірхера-Беннера залежно від віку дитини,
або кисле молоко, кефір, чи йогурт з меленим (у млинку для кави) насінням льону + глюкоза,
або фруктовий коктейль + глюкоза + пшеничні паростки + 1 плоска ложечка пшеничних висівок,
або «ранковий напій» з доданням картоплини чи пшеничних паростків, висівок (1 плоска ложечка) і мelenого насіння льону.

Обід: о 12-13 год. — за півгодини до обіду: 50 мл розведеного водою соку з кульбаби + сік із кропиви.

Овочевий суп (*див. рецепти*) або овочі, картопля, зварена в

лушпинні, салат, йогурт, кисле молоко,
або перлова, гречана чи пшоняна каша + компот з яблука і т.
ін. (*див. рецепти*),
1/2 горнятка трав'яного чаю,
через 1/2 год. після їди: 1 ложечка «Бефунгіну».

Підвечірок: о 15-16 год. — 1/2 горнятка соку з квашених ово-
чів, можна скибку хліба Грехема з маслом і медом, або 1/2
горнятка сирого фруктового соку (розвести теплою водою) +
глюкоза чи мед,
або морквяний сік.

Вечеря: о 17.30-18.30 год. — за 1/2 год. до вечері 50 мл розве-
деного соку з кульбаби + сік з кропиви, потім «шротовий
мус» за рецептом д-ра Г.Шмідта або «пшеничний шрот» за
рецептом проф. Коллата,
1/2 горнятка трав'яного чаю,
через 1/2 год.: 1 ложечка «Бефунгіну».

Рецепт «пшеничного шроту» — модифікований (Шульц)

50 г свіжозмеленого пшеничного шроту (3 ложки),
15 ложок води,
15 г сушених фруктів (1 інжир, кілька родзинок).

Намочити на ніч у воді. Уранці, помішуючи, довести до кипі-
ння. Додати гарячого молока (за бажанням), мед, терте яблуко,
посипати тертими горіхами і мигдалем (10-15 г). Замість яблука
можна додати ягоди, малину, абрикоси.

Сік із трави кульбаби + сік із кропиви

«Лікування зеленими соками» з трави кульбаби + листя кро-
пиви проводять двічі протягом 12 місяців: навесні та восени.

Упродовж трьох місяців (квітень, травень, червень) треба пи-
ти тричі на день за 1/2 год. до їди по 50 мл соку, розведеного
водою у співвідношенні 1:1 (або до 25 мл соку додати 25 мл на-
стою зі сухого листя кропиви. Можна приготувати більше соку і
зберігати в холодильнику; перш ніж поставити у холодильник,
шийку пляшки залити аж під корок горілкою; перед вживанням
збовтати.

Спосіб приготування соку:

Цілу рослину кульбаби лікарської (*Taraxacum offic.*) разом з
корінням, а також кропиви (*Urtica dioica*) — лише листя і зе-
лені верхівки стебел — помити і дати воді стекти (кульбаби

треба взяти вдвічі більше, ніж кропиви). Рослини разом змолоти у м'ясорубці. Вичавити сік.

Для профілактики та лікування — при лейкемії, пухлинах, злюкисній анемії, цукровому діабеті та інших тяжких хворобах — пити щоразу свіжоприготований сік, і лише взимку можна використовувати сушені рослини або — найкраще — сік, консервований горілкою. Для цього у пляшку з-під вина наливають приблизно 50 мл горілки і доливають сік аж по шийку, а шийку заповнюють знову горілкою аж по корок і закорковують. Тримують у холодному місці. Невдовзі сік підкисне. Молочна кислота, що утворюється під час легкої ферментації, сприяє збереженню вітамінів у квашених продуктах, а при вживанні всередину позитивно впливає на процес травлення і гальмує процеси гниття у травному тракті. Саме тому цей засіб вважають протираковим.

Так само **сік із квашених овочів** (див. розд. III, «Дієтичні рецепти для дітей») і **квашеного часнику** зараховують до профілактичних природних засобів, оскільки вони активізують обмін речовин, підвищують опірність організму проти інфекційних хвороб, лікують анемію (недокрів'я), містять багато мікроелементів і мінеральних солей, виявляють сечогінну дію, сприятливо впливають на нервову систему і — гальмують ріст або нищать навіть ракові клітини!

«**Бефунгін**»³¹ — це витяжка зі сибірського «березового гриба» (*Innotus obliquus*), яку застосовують у клініках колишнього СРСР, починаючи з 1963 р., з дуже добрими результатами при хворобах шлунка, печінки та селезінки, онкологічних захворюваннях і порушеннях обміну речовин. Ці ліки полегшують всмоктування кишками поживних речовин, активізують обмін речовин і захисні сили організму, а також сповільнюють ріст ракових клітин.

Курс лікування повинен тривати принаймні один рік. Через 5 місяців приймання цих ліків роблять перерву на 7-10 днів. Для 5-місячного лікування потрібно 3 флакони «Бефунгіну». Цей препарат розводять (3 ложечки на 150 мл перевареної води) і вживають тричі на день по 1/2 ложечки через 1/2 год. після їди.

Якщо немає готового препарату, треба дістати місцевий березовий гриб (*Innotus obliquus*). Цей гриб росте на пеньках і гілках старих берез, за формою нагадує «поличку», прикріплену до пня, забарвлення — від коричневого до темно-коричневого. Гриб збирають протягом цілого року, але сильніші лікувальні властивості

він має навесні та восени. Не слід збирати гриб з дерев, що всихають або всохли, бо тоді гриб позбавлений лікувальних властивостей. Порубаний на дрібні шматки (свіжий гриб можна натерти на тертці) і висушений при кімнатній температурі гриб можна зберігати до 2 років.

Для приготування відвару шматки гриба заливають окропом і залишають на 4-5 год., завдяки чому він стає м'яким і його легко дрібнити. 10 столових ложок розмоченого і подрібненого гриба заливають 3 склянками води (температура 50°C) і настоюють 48 год. Рідину з-над осаду (осад відтиснути) переливають через сито або через марлю. Отриману рідину змішують із водою, в якій намочували гриб. Через 3-4 дні екстракт, що утворився, готовий до вжитку (тричі на день по 1 ложечці через 1/2 год. після їди).

Цілий запас свіжого березового гриба можна натерти на тертці для овочів (висохлий твердий гриб натерти неможливо, бо він при цьому сильно «димить») і після висихання тримати в картонній коробці.

Для лікування готують відвар:

1 ложка порошку березового гриба,
1 склянка води.

Варити під кришкою на слабкому вогні 10-15 хв. Випивати 1 склянку цього відвару протягом дня.

Під час лікування грибом не можна приймати пеніцилін, який стосовно гриба виявляє антагоністичну дію³².

Траволікування полягає у застосуванні настою лікарських рослин, який змушує працювати імунну систему організму:

Рр. Березовий гриб		Гальмує ріст ракових клітин,
<i>Jnnotus obliquus</i>	100,0	активізує обмін речовин
Корінь дягелю		Стимулює продукування
<i>Rad. Angelicae</i>	50,0	організмом інтерферону
Корінь кульбаби лік.		Містить вітаміни, мінеральні
<i>Rad. Taraxaci</i>	30,0	солі, фолієву кислоту, має
		протипухлинні властивості
Листя кропиви		Кровотвірний засіб, регенерує
<i>Fol. Urticae</i>	50,0	печінкові клітини, нормалізує
		мінеральний склад організму
Трава бенедикта лік.		Стимулює роботу залоз
<i>Hb. Cnici benedicti</i>	20,0	внутрішньої секреції, містить
		багато кальцію і магнію
Квітки нагідок лік.		Гальмує ріст ракових клітин
<i>Flos. Calendulae</i>	50,0	завдяки зв'язуванню токсичних
		продуктів обміну речовин

Ложку суміші залити склянкою холодної води і настоювати ніч, вранці довести до кипіння і настоювати під кришкою 30 хв. Пити теплим двічі-тричі на тиждень по 1/4-1/2 склянки за 30 хв. до їди і 1/4-1/2 склянки після їди (кількості — залежно від віку).

Останні дослідження стосовно пухлин свідчать, що онкологічну хіміотерапію слід застосовувати лише у випадках, коли інші методи лікування не допомагають, тому що майже всі хімічні препарати є токсичними для кровоносної системи та статевих клітин. Саме тому потрібно проаналізувати і вивчити методи природної медицини. Цілком забуті ефективні біологічні засоби і методи боротьби з раком.

Проф. Йоахім Хорнунг з Берлінського інституту медичної статистики і документації у журналі «*Arzthiche Praxis*»³³ описує «парадоксальну ситуацію, коли клініки відмовляються застосовувати, наприклад, дуже ефективно лікування омелою (*Viscum album*): «З одного боку, закидають траволікуванню, що його ефективність науково не доведена, з іншого, — не виявляють бажання співпрацювати».

Для знаходження нових шляхів у боротьбі з цією страшною хворобою чимало вчених і лікарів об'єднались у «Товариство біологічної терапії по боротьбі з раком». Головою цього товариства є відомий і шанований учений з Гейдельберського університету, проф. анатомії Альберт Ландсбергер. Товариство займається проблемою до— і післяопераційного лікування, яке повинно з якнайменшою шкодою для організму поліпшити стан здоров'я пацієнтів.

Нині понад 50% хворих операції рятують життя, але слід пам'ятати, що навіть після операції хвороба часто повертається. Саме тому потрібен міст між традиційною і «нетрадиційною» (природною) медициною, який уможливить взаєморозуміння і взаємні дії. Це важливо тому, що обов'язково слід залучити до традиційного лікування препарати з трав, що впливають на імунну систему. Можливо, такі ліки змогли б спинити ріст пухлин і допомогти організмові «давати собі раду» зі злякисними раковими клітинами. Девіз новаторів у боротьбі з раком: «Жодної операції, жодної хіміотерапії та жодної радіології без одночасної імуностимуляції» (проф. онколог *Карлхайнс Реннер, Гаювер*)³⁴.

Наміри авторів цієї книги є такими ж: щоб протидіяти частим рецидивам хвороби, щоб допомогти організмові боротися з хворобою — і врешті-решт — щоб утримувати біологічну рівновагу організму, яка є запорукою здоров'я, потрібно виконувати подані у цій книзі поради.

Автори прагнуть, щоб обидва напрями: природна медицина і медицина традиційна могли знайти спільне поле діяльності і в цій діяльності подали одне одному руки. Обидва напрями потрібні людям, щоб полегшити страждання. Проте ці напрями тільки тоді знайдуть спільну мову, коли лікар-природник визнає, що його досвід і його інтуїція в лікуванні захворювань підтверджуються науковими досягненнями в галузі біохімії та фізіології і ними вдосконалюються — натомість лікар традиційної медицини визнає, що існують межі пізнання суто інтелектуальних, природничо-наукових істин, які можна перейти лише за допомогою інтуїції.

Без сумніву, традиційна медицина, зі суто наукового погляду, стоїть вище за природну медицину і досягла незаперечних успіхів, але існують чинники, які виявити експериментально не завжди можливо. Тому у медицині нам потрібні — як для профілактики, так і для лікування — обидві засади мислення: теологічна природної медицини і причинно-аналітична традиційної медицини, практичний досвід та інтуїція природної медицини і суто науково-дослідний напрям традиційної медицини.

ПРИМІТКИ ДО РОЗДІЛУ IV

1. Kneipp S. Meine Wasserkur. S. 6-9.
2. Там же.
3. Schalle A. Die Kneippkur, die Kur der Erfolge. S. 505.
4. Kneipp S. Meine Wasserkur. S.167.
5. Vademecum fitoterapii. S. 546.
6. Waerland A. Hand buch der Gesundheit. S. 122.
7. Heun E. Heilung durch Fasten und Rohsaft, passim.
8. Mommsen H. Gesunde Kinder durch vollwertige Kost. S.70.
9. Bircher-Benner M. Ernährungskrankheiten, passim.
10. Bircher-Benner M. Ernährungskrankheiten. S.140-177.
11. Там же. С. 193.
12. Wolf F. Natur als Arzt und Helfer. S.389-506.
13. Dzieniszewska-Klepacka L., Kowalczyk Z. Mate dziecko. S. 362.
14. Bilz F. Das neue Naturheilverfahren. S. 277-302.
15. Kneipp S. Meine Wasserkur. S.90-91.
16. Там же. S. 167.
17. Ozarowski A., Jaroniewski W. Rosliny lecznicze. S.259.
18. Czikow P., Taptiew J. Rosliny lecznicze i bogate w witaminy. S.38-40.
19. Ozarowski A., Jaroniewski W. Rosliny lecznicze. S.81.
20. Там же.
21. Olechowicz-Stepien W., Lamer-Zawadzka E. Rosliny lecznicze stosowane u dzieci. S.211.
22. Vademecum fitoterapii. S.590.
23. Schalle A. Die Kneippkur, die Kur der Erfolge. S.454; Bilz F. Das neue Naturheilverfahren. S.617.
24. Vademecum fitoterapii. S.557.
25. Schneider E. Nutze die Heilkraft unserer Nahrung. S.163-167.
26. Vademecum fitoterapii. S.567.
27. Aleksandrowicz J. Nie ma nieuleczalnie chorych.
28. «Шведські трави» за рецептом Марії Требен продаються у Німеччині, Австрії та Швейцарії в аптеках із назвою «Schwedenkrauter». Така суміш вітчизняних та імпортованих трав коштує приблизно 20 DM.
29. Meyer-Schlatter A. Neues Lehbuch, passim.
30. «Ліномаг» продається в аптеках.
31. Цей препарат можна придбати в аптеках колишнього СРСР в упаковках по 100 мл.
32. Wiadomosci zielarskie. 1985. №4.
33. Leben und Gesundheit. 1984. №1.
34. Лікарям надає додаткову інформацію з цих питань Gesellschaft fur Biologische Krebsabwehr (Товариство біологічної терапії в боротьбі з раком), Postfach 102549, 6900 Heidelberg, BRD.

ЗАВЕРШАЛЬНА МОЛИТВА

*Отче наш, Творець неба і землі!
Дякуємо Тобі всім серцем
за Твою допомогу і Твоє керівництво
у написанні цієї книги!
Нехай вона піде у світ
для слави Твоєї,
допомагаючи теперішнім
і наступним поколінням.*

Сопот, 21 лютого 1988 р.

ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

А

Авітаміноз 85
Аїр 187, 188, 191
Алергія 160, 161
— на коров'яче молоко 41
— на тваринний білок 39, 41, 58
Алое 148, 155
Алтея 153
Ангіна 81, 147, 149
Анемія злоякісна 195
Аніс 35, 84, 135
Антибіотики природні 81, 151, 152
Апетит 148
Аспірин 37, 140, 146
Астма 146, 153, 160, 162, 163

Б

Бальзам протизапальний 150
Березове листя 136
«Бефунгін» 193, 194, 195
Бігання по снігу 132
Білок повноцінний 58, 100, 101
рослинний 101
Білокрів'я 188, 190
Біостимін 148, 162
Біль вуха 81
— голови 145

— горла 149, 159
— живота 145, 172, 174
Бланшування овочів 55
Блювання 165, 170, 182
Бобівник 190
Борщ забілений 71, 106
— червоний 106
Бронхіт 149, 152
Бузина чорна 155
Булочки з насінням льону 120
Буряк квашений (напій) 107
— листяний (мангольд) 85, 86
— червоний 82

В

Валеріана 168
Ванна гаряча 184
— висхідна 144
— охолоджувальна 140
— сидяча 144
— трав'яна 136
Варення 54
Варіння овочів 55
Веганізм 39
«Винний камінь» (тартрат калію) 147
Виховання дітей 93
Вівсяне печиво 120

Відвар вівсяний 83
— густий при гарячці в немовлят 147
— за рецептом проф.Боммера 70
— з вівса і пшеничних висівок 83, 168
— з хрустких хлібців 68
— овочевий 55
— проти запорів у немовлят 167
— рисовий 168
«Відхаркувальні» трави 153, 162, 163
«Відсмоктування» молока з грудей 35
Вовчець кучерявий (див. хрестовий корінь бенедиктинський) 83
Водний режим у дітей 44
Водолікування 127
Волошка 136
Вугілля активоване 170
— деревне 172
Вугрі 57, 79

Г

Галушки блискавичні 115
— з манної крупи 110, 114
— картопляні зі сливами 114
Гартування 89
Гарячка 140, 143, 146, 158, 174
Геморой 132
Гігієна психічна під час вагітності 22
Глина 170
Годування грудним молоком 35, 38, 44
— дітей віком 2-6 років 100, 102
— рослинним молочком 41, 43
— штучне немовлят 38, 40
Гомеопатія 126

Горло (сухість, дряпання) 162
Горіхи грецькі (листя) 187
«Граноля» 121
Гриб березовий 195
Грип 134, 151

Д

Деревій 177, 191
Деруни з морквою 114
Dermatitis atopica 41
Дизентерія 80, 151
Дифтерія 151
Діабет 61, 79, 195
Дієта і пологи 27, 28
Дієта безклейковинна 165
— безмолочна 41
— мигдалева 42, 44
— протиракова 191
— соєва 60
— яблучна 169
Дієтична профілактика нестравності 174
Дієтичні рецепти для дітей до 2 років 64
Дозування препаратів з трав 135
Доломіт 65
Дрїжджі пивні 79
Дягель 168

Е

Екзема 57, 85
Енурез 176
Епілепсія 184

З

Заквашування молочних сумішей 52, 68
Запалення бронхів 149, 157
— вух 149, 154

– горла 150
– горгані 157
– легенів 158, 184
– мигдаликів 81, 147, 149, 151
– молочної залози 35
– ниркових мисок 151
– сечових шляхів 61, 151
– трахеї 157
– шкіри 187
Заповіді Божі 14, 15
Запори 173, 174
Застуда 134, 139, 147
Затримка росту 79
Захворювання легенів 151
Збудження нервово 86
Звіробій 168, 177
Здуття 87
Зір 57, 168
Золототисячник 190

I

Інгаляції 150, 155, 165
Інжир 118, 186
Інсулін 80
Інфекції 155, 189
Інфекційні хвороби 79

K

Кабачки 116
Какао 102
Кальцій 190
Капуста (компреси) 191
Капустяне листя 191
Карієс зубів 56, 101
Кашель 149, 151, 152
«Квас овочевий» 105
Кір 184
Клізма охолоджувальна при гартячці 141
Кмин 135

Кнайп 127
Коклюш 147, 153, 156, 157
Кольки 87
Компрес з картоплі 153
– з оцтом 175, 184
– з трав 159
– нічний на живіт 145
– протигарячковий 140, 143
Конюшина 136
Кора верби 146
– дуба 170
Корінь солодки 152
Короткозорість 57
Котлети з гречаної каші 113
Кофеїн 37
Кропива 165, 194
Кремній 37, 38
Кріп 118, 135
Кукурудзяні приймочки 177
Кульбаба лікарська 191, 194
Культь образів 16

L

Лаванда 150, 165
Лимони 78
Лимонна кислота 78
Липовий цвіт 87, 149
Ліки протигарячкові 146, 147
Лімфатичні вузли (збільшені) 61, 79, 190
Лунатизм 179
Льон (насіння) 120, 166, 174, 192

M

Магній 190
Майоран 164, 190
Малина 68, 147
Мальва дика 84, 153
Мастит 35
Материнка 163

Мед 148, 153
– з алое 148
Медівник 119
Медунка 147
Меліса лікарська 86, 149
Метмоглобінемія 168
Мигдалева маса 34
Мигдалики (збільшені) 177, 190
Мигдаль (хім. склад) 41, 42
Мігрень 79
Молоко, заквашене лимоном 68
Молоко материнське (хім. склад) 34, 36
– – надмір 35
– – нестача 34
– порошок, або «сухе» (хім. склад) 43
Молочко з вівса 42
– з гарбузового насіння 61
– з коношини 42
– з насіння соняшника 61
– із зернових за рецептом проф. Коллата 72, 73
– із зернових за рецептом проф. Шнітцера 76
– кокосове 42
– мигдалеве 42, 47, 48, 73
– соєве 48
Молочниця 185
Молочні залози 34
Морква 167, 168
«Муслі» для малих дітей 67
– для немовлят 51, 67, 75
– для старших дітей 68
Мус шротовий 116
М'ята 190

Н

Нагідки 190
Наливка з чорниць 169

– часникова 152
Напій з вівса і пшеничних висівок 83
– з квашених буряків 107
– зі сироватки і помідорів 112
– «ранковий» 102
Настурція 151
Неврози 181
Недоїдання
Нежить 149
– сінний 160
Нестравність 174, 182
Нетримання сечі нічне (див. енурез) 176
Нітрати 39
Нітрозаміни 64

О

Обгортання тіла за порадами пастора Кнайпа 143
– литок 142
– шиї 142
Обливання колін 132
Обмін речовин 79, 168
Обробка кулінарна їжі 55
Обтирання тіла 142
Огірочник 117
Одужування 83, 155
Ожиріння 79, 100
Одяг дітей 88, 133
Олія зі звіробою 87, 177
– з рути 178
– майоранова 87
– нагідкова 88
– часникова 81
Оман 168
Омела 148
Опірність проти захворювань 189
Остеопороз 186, 187

Очанка 135
«Очищення крові» 82, 153

П

Паростки пшениці 58, 59, 192
Паштет з сої та сочевиці 113
Пеніцилін 196
Переогодовування 33
Перстач 168, 185
Пилок квітковий 78
Піст 136, 137
Пітніння під час гарячки 87, 143
Плоскостопість 132
Подорожник широколистий 84, 153
Полоскання горла 153
Потерть сінна 164
Проноси гострі у немовлят 167, 168
– у старших дітей 169, 170
Пролактин 35
Прополіс 154
Простагландини 37
Противітні бальзам 149
Противітні бальзам 149
Противітні дієтичні 136
Противітні трави 170
Противітні бальзам 149
Профілактика 65
Пухлини 188, 195

Р

Рахіт 78, 185-187
Риб'ячий жир 187
Ритми біологічні 137
Рівновага біологічна організму 137
– кислотно-лужна 55, 67, 138
Розсіл на кістках 65
Ромашка 136

Рослинне молочко 43
Рухова активність 89

С

Салат зелений 117
– – з огірочником 117
– з сирих овочів для дітей віком 1-2 роки 193
Саліцилати 146
Свинка 156
«Синдром поганого засвоєння» 41
Сиркова маса 119
Сирник 119
Сироватка 43
Сироїдіння 61, 105
Сироп проти кашлю 153
Сік ананасовий 44
– березовий 42
– з буряка червоного 71, 82
– «зелений» 43, 44, 84
– з квашених овочів 195
– з кропиви 42
– з трави кульбаби лік. 42
– із зернових за рецептом проф.
Коллата 72
– кленовий 42
– лимонний 71, 149
– морквяний 71, 167
– овочевий 71
– фруктовий 72, 166
– цибулево-часниково-медо-
вий 152
– яблучний 174
Сіль кухонна (полоскання гор-
ла) 140
Скарлатина 159, 184
Смородина (чорна) 62
Сніданок для дітей віком понад
2 роки 102
– – за порадами А.Ваєрланда 118

— за порадами Я.Шульца 118
Солодка гола (див. корінь солодки) 152
Солодощі 56, 65, 101, 182
Солома вівсяна 146
Сомнамбулізм (див.лунатизм) 179
Сон спокійний 132
Соус «Бешамель» 116
— до салатів з сирих овочів 116
— із зеленою цибулькою 117
Соя 60, 61
Способи виконання терапевтичних заходів 141
Судома 183, 184
Суп грибний 109
— з гарбуза 108
— з гречаної крупи 112
— з сочевиці 112
— з манної крупи 111
— з цибулі-порейо 109
— із пшеничного шроту 111
— овочевий 110
— перетертий 110
— хлібний 108
Сухофрукти 64, 102

Т

Таблиця об'єму їжі для немовлят, яких годують соєвим молочком за порадами д-ра Бірхера-Беннера 45
Таволга 147
Телевізор 33
Тиф 151
«Тиха година» 98
Тісто на пироги і торти
— пісочне 120
— сирне 120
Траволікування 146

Трав'яна суміш знезаражувальна 146, 150
«Тупцювання» у холодній воді 165, 178

Ф

Фенілкетонурия 32
Фенілаланін 32
Фенхель 77, 149, 165
Фіалки 84
Фізичні вправи 89
Фурункульоз 79

Х

Хвороби підшлункової залози 56
— щитовидної залози 32, 56
— що руйнують організм 82, 188
Хвощ 177
Хвоя смерекова і соснова 158
Хіміотерапія 124
Ходіння босоніж 131, 132, 178
— по мокрому камінні 131
Холера азіатська 172
Холестерин 100
хрестовий корінь бенедектинський (або вовчець кучерявий) 83

Ц

Цибуля 81
Цинк 80
Цукерки 55
Цукор 101
Цукати 55
Цукровий діабет (див. діабет) 61, 79, 195

Ч

Часник 81, 152
— квашений 81, 195

Чай трав'яний
— — для ліпшого відходження
мокротиння 153, 162, 163
— — для поліпшення лактації 35
— — заспокійливий 181
— — з шипшини 64
— — зміцнювальний 168
— — потогінний 146
— — протигарячковий 146
— — протизапальний 146
— — проти енурезу 176
— — проти молочниці 185
— — протипроносний 170
— — протираковий 196
— — протирахітний 188
— — проти сильного кашлю 150
— — протисудомний 185
— — сечогінний 177
Чебрець 157, 163
Черви кишкові 81, 152, 164, 168
Чорниці 152

Ш

Шавлія 150, 185

«Шведські трави» 154
— замітник 190
Шипшина 64, 86, 149
Школа і фах 89
Шоколад 65, 101
Шпинат 44, 85
Шрот пшеничний 116, 194
Штучне годування малих дітей
— за рецептом д-ра Бірхера-Бен-
нера 63
— за рецептом Ваєрланда 62
Штучне годування немовлят
— за рецептом д-ра Бірхера-Бен-
нера 50, 67
— за рецептом д-ра Шнайдера 52
— за рецептом д-ра Шнітцера 75
Штучне годування хворих дітей
41

Я

Яблука 80, 169
Яблучна дієта 169
«Яєчний коньяк» 83, 84, 187
Яйця 101

ЛІКИ з БОЖОЇ АПТЕКИ — ДІТЯМ

ЯН ШУЛЬЦ
ЕДІТА УБЕРГУБЕР

*Переклад з польської
Ервіни Главадської*

*Медико-біологічна експертиза
доктора біологічних наук, професора медицини
Володимира Малука*

*Богословська і літературна експертиза
Миколи Жукалюка*

*Літературна редакція і коректура
Ервіни Главацької, Ірини Сироти*

*Комп'ютерний набір і правка
Надії Качмар, Тетяни Романко,
Марії Кузьменко, Людмили Черневич*

*Комп'ютерна верстка і оригінал-макет
Віри Чіпчар*

*Художнє оформлення обкладинки
Наталії Куц-Батюк*

*Відповідальна за випуск
Тамара Грицюк*



Формат 60x84¹/₁₆. Папір офсетний. Офсетний друк. Наклад 5.000 прим.
Видавництво «Джерело життя», 04107, м. Київ, вул. Лук'янівська, 9-б
тел. (044) 416-85-86, факс 417-51-21.

Віддруковано з готових діапозитивів на Львівській державній фабриці «Атлас»
290005, м. Львів, вул. Зелена, 20

Ліки з Божої аптеки — дітям

