

ИЗ КНИГИ

...*Дубовые полы* надежнее других могут служить в гостиных для отдыха. Нижнюю часть стен парильных камер, где невысокая температура сочетается с повышенной влажностью у пола, предпочтительнее делать дубовой, так как дуб предотвратит запах сырости в этих местах, не загниет и не покоробится.

С классически выносливой бадьи-оковки, закрепленной на журавле у колодца или у реки, прежде начинался путь воды в русскую баню. Бадейщик черпал бадьей воду и выливал ее в специальный резервуар, из которого вода по желобу переливалась в банный чан. И сегодня любое другое ведро вместо дубовой бадьи умаляет эстетику доброго колодца, а опытные парильщики уверяют, что *присутствие дуба в обшивке парной, в конструкции полков и дубовые веники не только улучшают ее вкус, но и устраняют хворь телесную, особенно головную боль, простуду и боль в суставах.* В завершение банных процедур в старину не зря предписывалось «вытереть себя дубовым четвертным платом» — вываренным в настое дубовой коры холстом.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ДУБ В ПРИРОДЕ	8
КАК ВЫРАСТИТЬ ДУБ	10
ДУБ — ПРИРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ	15
ЖЕЛУДИ В КУЛИНАРИИ	39
ДУБ ДЛЯ БЫТА И БАНИ	48
ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОФЕССОРА НЕУМЫВАКИНА	73
Главный физиологический закон жизни на земле. Водородный показатель рН и кислотно-щелочное равновесие.....	73
Поддержание кислотно-щелочного равновесия (КЩР) организмом.....	88
Соотношение кислорода и углекислоты	91
Правильное питание	94
Кислотная нагрузка (КН) пищи	98
Голодание	99
Системы питания.....	103
Как измерить рН в домашних условиях.....	106
Растительная пища	111
Как скорректировать свое питание	115
Подведем итоги.....	123